



# Glücklich mit der eigenen Konstitution

Die Grundkonstitution eines Menschen ist eine bleibende Komponente. Sie zu verstehen und zu berücksichtigen, hilft im Leben sehr. **Wie man einen sattvischen Persönlichkeitsausdruck entwickelt, lesen Sie hier**

TEXT ■ KERSTIN ROSENBERG

Viele Aspekte prägen unsere Persönlichkeit: Neben Erziehung, Bildung und frühkindlichen Erfahrungen im familiären Umfeld geht der größte Einfluss für unsere Charakterbildung laut Ayurveda von der körperlichen und mentalen Konstitution aus. Konkret heißt dies, dass die Entscheidung darüber, wer wir sind und wie wir unser Leben gestalten, davon abhängt, in welcher Weise sich die Doshas (Vata, Pitta, Kapha) und die Gunas (Tamas, Rajas, Sattva) manifestieren. Dabei sind die Prägungen der Grundkonstitution (Deha-Prakrti), welche durch die Doshas gebildet werden, unveränderbar, während die mentale Konstitution (Manas-Prakrti) unserem direkten Einfluss unterliegt.

»Wir sind nicht Opfer aller Launen und Marotten der Prakrti, sondern die Qualität unserer Gedanken und Emotionen entscheidet über das Glück oder Unglück, mit dem wir jeden Tag erleben.«

Das Wissen um die Belastungsfähigkeit der eigenen Konstitution ist eine große Hilfe, wenn es darum geht, mit den täglichen Herausforderungen des Lebens fertigzuwerden. Dabei können wir uns die Konstellation der Doshas wie die Hardware eines Computers vorstellen, die über grobstoffliche Grundstrukturen und Mechanismen zur optimalen Funktionali-

tät beiträgt. Die Software hingegen wird von der mentalen Konstitution gestellt, die für die feinstoffliche Verarbeitung und Interpretation der Daten zuständig ist. Je stabiler und gesünder unsere körperliche Konstitution (Hardware) ist, umso besser können mentale Störfaktoren (Software) abgefedert werden. Denn das körperliche und mentale Immunsystem reagiert typgerecht auf Überforderung und Stress und ist somit auf unterschiedlichen Ebenen angreifbar.

Die klassischen Ayurveda-Texte beschreiben eindrucksvoll, dass jeder psychischen Erkrankung ein Mangel an Ojas (vitaler Lebensenergie) vorausgeht und eine gute Verdauung sowie ein aktiver Zellstoffwechsel die Basis für jede psycho-mentale Therapie darstellen. Um das verloren gegangene Ojas wieder neu aufzubauen, helfen einfache Regenerationsmaßnahmen wie vitalstoffreiche Nahrungsmittel, Gewürze und Heilkräuter. Schwieriger hingegen ist es, die subtilen Ursachen für den Ojas-Verlust zu behandeln. Diese liegen meist auf der feinstofflichen Ebene des emotionalen Feldes. Häufigste „Ojas-Killer“ stellen dabei schmerzhaft bzw. unbewältigte

## Konstitution

Erfahrungen der Vergangenheit, unterdrückte Emotionen und geistiger Stress dar. All dies erzeugt ein Übermaß an Rajas in der mentalen Konstitution und bereitet den Boden für alle psychischen Beschwerden.

### Persönlichkeitsprägungen, die wir nicht ändern können

Viele Menschen bemühen sich, durch Persönlichkeitsmodifikation neue Lösungsansätze für ihre privaten, beruflichen oder gesundheitlichen Probleme

»Das Wissen um die Belastungsfähigkeit der eigenen Konstitution ist eine große Hilfe, wenn es darum geht, mit den täglichen Herausforderungen des Lebens fertigzuwerden.«

zu finden. Wir alle wissen, wie schwer dies ist! Denn entsprechend unserer individuellen Konstitution verfügen wir über einzigartige Qualitäten, die unseren Körper, unsere Psyche und unser Verhal-

ten prägen. Dabei sind die körperlichen Merkmale wie Größe, Gesichtsform, Haut- oder Haarbeschaffenheit genauso wenig veränderbar wie unsere psychischen Konstitutionseigenschaften. Typbedingte Charakterprägungen wie Ehrgeiz, Kreativität, Eitelkeit oder Hilfsbereitschaft sind konstitutionsbedingt und können nur schwer anderweitig erworben werden. In diesem Sinne sind die Bemühungen, eine Persönlichkeit zu verändern, häufig von vornherein zum Scheitern verurteilt. Unsere Eltern hätten es sich also sparen können, permanent an uns herumzumäkeln. Noch heute höre ich meine Mutter mit meiner Schwester schimpfen: „Sei doch nicht immer so stur!“ Hätte ich damals schon gewusst, was ich heute weiß, und ihr gesagt: „Mama, die Heike kann nichts dazu, sie ist einfach ein Pitta-Typ und kann deshalb nur schwer Fehler zugeben“, hätten wir uns manch erbitterten Familienkrach ersparen können. Und meine Oma, die immer zu meinem Vater sagte: „Kind, sei doch zufrieden“, hätte sich viel weniger Sorgen um das Wohlergehen ihres Sohnes gemacht, wenn ihr klar gewesen wäre, dass ein Vata-Typ ständig von inneren Zweifeln geplagt ist und schnell eine innere Leere empfindet, die immer wieder neue Gedankenspiralen produziert.

### Konstitutionsbezogene Charaktereigenschaften

**Ein von Vata geprägter Persönlichkeitstyp** verfügt über sehr viel Offenheit, Kreativität und Spontaneität. Mit allen Sinnen nimmt er die Welt um sich herum wahr, ist neugierig, lernfähig und kommunikativ. Er kann sich schnell auf neue Menschen und Situationen einstellen und verfügt über ein gutes Kurzzeitgedächtnis. Auf der emotionalen Ebene kann ein hoher Vata-Anteil zu Nervosität, Unsicherheit, Schüchternheit, Ängsten, Sorgen und Zweifeln führen.

**Eine von Pitta geprägte Persönlichkeit** ist intelligent, ehrgeizig und ausdrucksstark. Zielgerichtet geht sie durch Leben und erobert (ihre) Welt. Sie ist anspruchsvoll mit sich und anderen, wettbewerbsorientiert und kann durch Worte und Taten sehr gut überzeugen. Auf der emotionalen Ebene kann ein hoher Pitta-Anteil zu übersteigertem Ehrgeiz und Perfektionismus, Ärger, Wut und Selbstüberschätzung führen.

**Kapha-dominierte Persönlichkeiten** sind von Natur aus ruhig, zufrieden und freundlich. Sie sind treu, bequem und sozial eingestellt. So interessieren sie sich vor allem für ihre Familie und Freunde, gutes Essen und die angenehmen Dinge des Lebens. Auf der emotionalen Ebene kann ein hoher Kapha-Anteil zu Faulheit, Ignoranz, Unwahrhaftigkeit, Antriebslosigkeit und Depressionen führen.



### Auf die Interpretation kommt es an

Da viele Persönlichkeitsanteile ein fester Bestandteil der Grundkonstitution (Deha-Prakrti) sind, prägen diese unseren Lebensweg in allen Entwicklungsphasen von der Kindheit bis ins Alter. Wie diese fundamentalen Charaktereigenschaften jedoch zum Ausdruck kommen, kann ganz unterschiedlich sein. Wir sind nicht Opfer aller Launen und Marotten der Prakrti, sondern die Qualität unserer Gedanken und Emotionen entscheidet über das Glück oder Unglück, mit dem wir jeden Tag erleben.

Ziel aller psycho-mentalen Interventionen des Ayurveda ist es, möglichst viel Sattva-Guna zu entwickeln und damit die Störfaktoren von Tamas und Rajas zu überwinden. Durch eine sattvische Geisteshaltung transformieren wir negative Konstitutionseigenschaften und zeigen uns von der besten Seite: Der sensible Vata-Geist empfängt spirituelle und kreative Inspiration (sattva), anstatt nervöse Überreizung (rajas) oder Lethargie (tamas). Ebenso entscheidet das Maß an Sattva darüber, ob aus einem Kapha-Typen ein Philanthrop oder ein Geizhals wird, oder ob die Handlungsfähigkeit von Pitta dem produktiven Wohle aller dient oder zur aggressiven Zerstörung führt.

Als beste Methoden zur Stärkung des sattvischen Persönlichkeitsausdrucks nennt die Ayurveda-Psychologie die klassischen Techniken des Yoga. Speziell die reinigenden Atemübungen des Pranayama und die zentrierenden Konzentrationsübungen der stillen Meditation wirken wie ein geistiges Brennglas und werden als optimale Prävention zur Ab-

wehr von mentalen Störungen eingesetzt. Liegen allerdings bereits psychische oder psychosomatische Beschwerden vor, so braucht es neben einer täglichen Yoga- und Meditationspraxis noch eine passgenaue Mischung aus Dasha ausgleichenden Maßnahmen (Ernährung, Massage, Heilkräuter) und psychologischen Beratungsgesprächen, um Sattva effektiv und nachhaltig zu stärken. Dann wirken die Mantra-Rezitationen besonders gut, um gegen den inneren Schweinehund anzusingen und sich während der Meditation in liebevoller Selbstreflexion zu üben. ■

## Qualitäten der mentalen Konstitution

Unsere mentale Konstitution wird von den drei Gunas Tamas, Rajas, Sattva gebildet. Ziel der psychologischen Therapien des Ayurveda und Yoga ist es, ein positives geistiges Klima zu bilden, in dem sich Tamas und Rajas im gesunden Ausdruck (Stufe 1–3) manifestieren und Sattva-Guna vorherrscht.

- Tamas**
1. führt zu Schlaf (zu viel Schlaf ist bereits Tamas-Pathologie)
  2. Faulheit und Lethargie
  3. dauerhaftes Aufschieben von Tätigkeiten
  4. Interesselosigkeit, Antriebslosigkeit
  5. Depression

- Rajas**
1. macht aktiv
  2. Unruhe, Körper und Gedanken müssen sich bewegen
  3. „Geistiger Durchfall“, Geist ist permanent beschäftigt und gebunden
  4. Ungeduld und Entscheidungsschwierigkeiten
  5. Wut, Aggressionen, Gewalt

- Sattva**
1. ruhig, friedlich, freudig, begeistert, schön
  2. jemand ist gut mit sich / bei sich selbst
  3. Strahlen, Zentriertheit, Freude

### Infos



**Kerstin Rosenberg** bildet als international bekannte Ayurveda-Spezialistin und Buchautorin Ayurveda-Therapeuten und -Berater in Deutschland, Österreich und der Schweiz aus. Gemeinsam mit ihrem Mann leitet sie die renommierte Europäische Akademie für Ayurveda mit angeschlossenen Ayurveda-Gesundheits- und Kurzentrum in Birstein (Hessen).

Internet: [www.ayurveda-akademie.org](http://www.ayurveda-akademie.org)



## YOGA-WOCHENENDE

- 2 Übernachtungen inkl. Frühstück
- Einführung in die Welt des Yoga mit verschiedenen theoretischen und praktischen Kursen mit unserer Yoga-Lehrerin Frau Sasse
- 2x gesundes und leichtes 4-Gang-Vital-Abendmenü
- 1x Mittags-Snack an unserer Wellnessbar „H2O-Bar“
- 1x indische Wohlfühlmassage ca. 50 Min.
- Nutzung unseres 3500 qm Wellnessbereichs
- Programmbeginn: Freitag, 13.01.2012 ab 16.00 Uhr
- Programmende: Sonntag, 15.01.2012 um 12.00 Uhr

Programmpreis pro Person  
im Doppelzimmer: 330,00 € für zwei Nächte  
Programmpreis pro Person  
im Einzelzimmer: 390,00 € für zwei Nächte



## Ihre guten Vorsätze fürs neue Jahr.



nur 45 Minuten vor Berlin



**Hotel Esplanade Resort & Spa**  
Bad Saarow | Tel.: 033631.432 - 0  
[www.esplanade-resort.de](http://www.esplanade-resort.de)