

Ayurvedische Psychologie

Therapie aus der Seele heraus: Jean-Pierre Crittin, Autor des Buches „Ayurvedische Psychologie“, zeigt die Stärken einer spirituell ausgerichteten Psychologie auf, die beim unverwundbaren Kern des Menschen ansetzt



Jean-Pierre Crittin



»Die Erfahrungen mit Klientinnen und Klienten in der ayurvedischen Psychotherapie und in der ayurvedisch-psychologischen Beratung zeigen, dass die Erkenntnis und die Entdeckung des unveränderten, gesunden, göttlichen Kerns eine unglaublich konstruktive Stimmung und viel Motivation für den Genesungs- oder Problemlösungsprozess aufkommen lassen.«

TEXT ■ JEAN-PIERRE CRITTIN



aus dem ganzheitlichen Ansatz des Ayurveda ist im Westen ein verhältnismäßig junger neuer Zweig, die ayurvedische Psychologie, entstanden.

Die Entdeckung, dass sich aus den alten indischen Philosophien eine neue Psychologie entwickeln lässt, führte zu vielen neuen Sichtweisen, welche die bisherigen westlichen psychologischen Schulen um eine interessante, spirituell ausgerichtete Psychologie bereichern. In der Praxis der psychologischen Beratung und Therapie bewährt sich die ayurvedische Psychologie ausgezeichnet, indem relativ schnelle und tiefgreifende Verbesserungen eines Zustandes erreicht werden können. Ebenso eignen sich die ayurvedisch-psychologischen Erkenntnisse ausgezeichnet für Yoga und für die Schulung von Menschen in den Themenbereichen Lebensgestaltung, Lebensqualität, Persönlichkeitsentwicklung, Sozialkompetenz sowie mentale Steuerung und Führung.

Welches sind nun die wesentlichen Inhalte der ayurvedischen Psychologie und die Unterschiede zu den bekannteren westlichen psychologischen Systemen?

Die Seele, das wahre Selbst, im Vedanta „atman“, oft auch „jivatman“ genannt, ist unsterblich, unverletzbar, unzerstörbar und voller Energie. Die Seele ist der individuelle Anteil des Göttlichen in einem Lebewesen.

Alle vedisch-philosophischen Systeme gehen von der Reinkarnation (Wiedergeburt) und dem Karma aus. Reinkarnation bedeutet, dass die unsterbliche Seele nach dem Tode der grobstofflichen Hülle zusammen mit dem Karma, der Konsequenz aus Handlungen aus der Vergangenheit, in einem neuen Körper ins irdische Leben zurückkehrt. Dies so lange, bis sie Erleuchtung gefunden hat. Für die ayurvedische Psychologie zeigt dies vorerst ganz allgemein das Verhältnis zwischen Beständigkeit und Vergänglichkeit auf, im Besonderen aber, wo das wahre Selbst wohnt und welche Bedeutung die Seele als einzig beständiges Element hat. Aus ayurvedisch-psychologischer Sicht führt es zu Harmonie und Stärke, wenn jemand sein wahres Selbst entdeckt und den Kontakt zu diesem wahren Selbst aufrechterhalten kann. Im Kontakt zum wahren Selbst können sich von innen heraus behindernde Blockaden auflösen. In einem Punkt stimmt diese Aussage auch mit Aussagen der humanistischen Psychologie überein, welche die Seele als „wahres Selbst“ und guten Kern des Menschen bezeichnet. Nur weist der Vedanta viel stärker und klarer darauf hin als die humanistische Psychologie. Das Entscheidende aber ist, dass erstens die Anerkennung der Seele als Anteil des Göttlichen im Menschen die Basis für die Spiritualität in der ayurvedischen Psychologie darstellt. Mit Spiritualität ist weniger

die konfessionsmäßige Gottesgläubigkeit, als vielmehr ganz allgemein der Glaube an eine höhere Macht gemeint.

Die Annahme des göttlichen Kerns im Innersten des Menschen vermittelt einerseits die Empfindung der Verbundenheit mit allem und andererseits ein fundamentales, tief liegendes Grundgefühl des eigenen Wertes, was meines Erachtens die gesunde Grundlage für ein stabiles und unüberhebliches Selbstwertgefühl darstellt. Gleichzeitig erwachsen daraus auch der Respekt und der würdevolle Umgang mit anderen Menschen und Lebewesen der Natur. Im Unterschied zur ayurvedischen Psychologie, nach deren Auffassung die Seele immer gesund bleibt und nur die äußeren Schichten der Psyche von Ereignissen betroffen sind, geht die westliche Psychologie davon aus, dass die Seele bei Traumata oder sonstigen starken Eindrücken verletzt wird und dass mit der psychologischen Therapie diese Schädigung von außen her wieder behoben werden muss. Die Erfahrungen mit Klientinnen und Klienten in der ayurvedischen Psychotherapie und in der ayurvedisch-psychologischen Beratung zeigen, dass die Erkenntnis und die Entdeckung des unveränderten, gesunden, göttlichen Kerns eine unglaublich konstruktive Stimmung und viel Motivation für den Genesungs- oder Problemlösungsprozess aufkommen lassen. Nicht die Seele ist verletzt oder gestört, sondern irgendetwas in den äußeren Schichten, und das kann aus dem gesunden Kern heraus bearbeitet und geheilt werden.

Im Menschen schlummert ein unglaubliches Potenzial an Möglichkeiten, das häufig blockiert ist und welches aktiviert werden kann.

Die vedischen Philosophien bauen auf der Erkenntnis über die Potenzialität und die Manifestation auf, die interessanterweise im 20. Jahrhundert in der Quantenphysik wieder neu entdeckt worden ist. Unter Potenzialität verstehen wir die unendlichen Möglichkeiten, die vorhanden sind, aus denen sich unter bestimmten Umständen erfahrbare Phänomene ergeben. Beispiele: Im Ozean (Potenzialität) schlummert die Möglichkeit eines Tsunami (Manifestation). Im Menschen schlummern viele Möglichkeiten, z.B. verborgene Talente, die sich unter bestimmten Gegebenheiten in Realitäten umwandeln. Das, was wir als Realität erkennen, ist nichts anderes als etwas, das sich aus dem unendlichen Meer der Möglichkeiten realisiert hat. Die Quantenphysik spricht hier von Überlagerungen (Interferenzen) von Möglichkeitswellen, die zu Manifestationen führen.

Ayurveda & Yoga

der Weg zu deinen Wurzeln

AUSBILDUNGEN und SEMINARE

- Ausbildung in ayurvedischer Massage
- Ausbildung zum Ayurveda-Therapeuten/in
- Ausbildung zum Yoga-Lehrer/in
- Ausbildung zum Meditationslehrer/in
- Ausbildung zum Körpertherapeuten/in
- Ausbildung zum Wellness- und Ernährungsberater/in
- Mysteryschule
- Marma-Chikitsa-Ausbildung
- Wochenendseminare
- Ayurveda-Kuren

Kostenloses Jahresprogramm und Infos:

Doris und Andreas Schwarz
Linsen 3
D-87448 Niedersonthofen
Tel 00 49 (0) 83 79 - 92 96 69,
Fax 00 49 (0) 83 79 - 92 99 06
Mobil 0151 - 11 61 75 86
info@andreas-schwarz.org
www.andreas-schwarz.org



ayurveda & gesundheit → ayurvedische psychologie

Das, was wir erkennen, ist also keinesfalls das Ganze. Es gibt Potenzialitäten, die sich unserem Erkennen entziehen, aus denen Vorgänge und Manifestationen erwachsen, die wir nicht erklären können.

Diese umfassende und auch spirituelle Betrachtungsweise der Realität zeigt die unglaublichen Möglichkeiten auf, die beispielsweise in einem Menschen schlummern, und beweist aus der Sicht der ayurvedischen Psychologie, dass es jedem möglich ist, sein Potenzial zu entwickeln, wenn er in seine für ihn gesunde Urschwingung (prakrti) kommen und seine blockierenden Hindernisse auflösen kann. Dabei bietet die Kombination von verschiedenen ayurvedischen Disziplinen, wie Pflanzenmedizin, Ernährungsberatung, Massage, bis hin zum Yoga, wertvolle Unterstützung an. Viele Menschen merken genau, dass sie sich selber blockieren und nur einen ganz schmalen Anteil ihres Potenzials realisieren. Dadurch mag ihnen das Leben eintönig und wenig begeisternd erscheinen. Man lebt seinen Alltagstrott ohne große Hochs und Tiefs. Wenn die Menschen aber in ihrer Urschwingung sind, also in innerer Harmonie leben, können sie ihr Potenzial entwickeln. So erleben sie Zufriedenheit, Freude und Lust auf weitere Entwicklung.

Das Brahman (nicht zu verwechseln mit Brahma, dem hinduistischen Schöpfergott) ist der Urgrund allen Seins, jenseits von Raum und Zeit, was so viel heißt, wie: Alles ist Brahman, also bin auch ich Brahman. Brahman wird als „Weltenseele“ bezeichnet.

Wenn alles Brahman ist, also auch ich Brahman bin, erlebe ich, dass alles mit allem verbunden ist. Diese Erkenntnis öffnet den Weg für die Spiritualität im Leben eines Menschen, unabhängig davon, ob man an Brahman oder an eine andere übergeordnete Macht glaubt. Das Erkennen der Wichtigkeit der Spiritualität macht den Weg frei für das Lernen und das Anwenden spiritueller Methoden, die es einem ermöglichen, dem wahren Selbst näherzukommen, um dadurch Energie zu mobilisieren und eine qualitative Verbesserung im eigenen Befinden zu erreichen.

Die Intelligenz ist das der Natur zugrundeliegende Prinzip, das das Zusammenspiel im Universum steuert.

Wir gehen von einer universalen Intelligenz aus, einem tief liegenden, intuitiven, natürlichen Wissen, was für ein Lebewesen gut, was nicht so gut, was für den Moment das Richtige und welches das richtige Maß ist. Immer wenn jemand sagt: „Ich wüsste eigentlich schon, dass ..., aber“

, deutet dies auf das Vorhandensein der universellen Intelligenz hin, auf die in der Regel jedoch wenig gehört und die häufig nicht ernst genommen wird, weil andere Motivationen und Anreize aus der Außenwelt im Vordergrund stehen. Mit Hilfe der ayurvedischen Psychologie erwirbt der Mensch eine höhere Feinfühligkeit, um diese „innere Stimme“ zu hören, zu verstehen, zu respektieren und als wichtig anzuerkennen. Letztlich wird in der ayurvedisch-psychologischen Beratung und Therapie eine Klientin oder ein Klient darin unterstützt, die Mitteilungen, die aus der tief liegenden Intelligenzschicht kommen, ernst zu nehmen und entsprechend darauf zu reagieren.

Wachstum, Entwicklung und damit auch Heilung liegen im Plan der Natur begründet.

Hier deckt sich die ayurvedische Psychologie wieder mit den Ansichten eines der Begründer der humanistischen Psychologie, Carl Rogers, der von der Aktualisierungstendenz spricht, vom unbändigen Drang von Lebewesen zum Wachstum und zur Selbstentfaltung. In der Sprache des Ayurveda gesprochen: Der Mensch hat, wie übrigens jedes Lebewesen, einen natürlichen Drang, sich zu entwickeln. Er würde sich dabei von der Intelligenz der Natur leiten lassen, wenn diese nicht durch äußere Einflüsse, Samskaras (tief sitzende eigene Prägungen) und überstarke Egoanteile überdeckt würden. Ungünstige Einwirkungen bringen Prakrti, die Urschwingung, aus dem Gleichgewicht. Daraus entsteht Vikrti, eine für den betreffenden Menschen ungünstige Schwingung, die sich blockierend auf die gesunde Entwicklung auswirkt. Ein Mensch in Harmonie entwickelt sich nach dem Plan der Natur, das heißt harmonisch und gesund. ■

Literatur



Jean-Pierre Crittin ist Psychologe, psychologischer Unternehmensberater und Psychotherapeut. Er absolvierte eine Ausbildung in ayurvedischer Psychologie und hat einen Lehrauftrag an der Europäischen Akademie für Ayurveda. Letztes Jahr erschien im Windpferd Verlag sein Buch „Ayurvedische Psychologie“.

Internet: www.crittin.ch

