



Ayurveda & Partnerschaft

TEXT ■ KERSTIN ROSENBERG

Jeder liebt entsprechend seiner Konstitution: Spannendes zu den Doshas und ihrer Rolle für Partnerwahl und Beziehung

Als Ayurveda-Expertin und -Coach konsultieren mich täglich Menschen mit ihren persönlichen Anliegen. Oftmals geben gesundheitliche Beschwerden den Anlass für ein individuelles Beratungsgespräch; Fragen zur richtigen Ernährung und ayurvedische Therapie-Empfehlungen stehen im Mittelpunkt der präventiv ausgerichteten Konsultation. Doch bereits während der Erst-Anamnese und -Dia-

gnose wird schnell klar, dass nicht Vitalstoffmangel, Verdauungsbeschwerden oder bakterielle Infektionen die wahren Krankheitserreger sind, sondern emotionale Belastungen im Berufs- und Privatleben den Overkill für das körperliche und psychische Gleichgewicht darstellen. Die Fallstricke des Liebes- und Beziehungslebens nehmen den unbestrittenen Platz 1 auf der langen Liste Stress auslösender Belastungsfaktoren ein. Dabei ist es völlig unerheblich, ob die Menschen über Einsamkeit klagen und sich in Sehnsucht nach einem glückserfüllenden Lebenspartner verzehren oder unter Entfremdung in

ihrer bestehenden Beziehung leiden und sie die nervenden Marotten ihres Partners auf die Palme bringt. Immer wieder bestätigt sich für mich, was mein Yoga- und Ayurveda-Lehrer einst zu diesem Thema sagte: „Mit dem Liebesleben ist es ganz einfach: Hast du einen Partner, so hast du Probleme – hast du keinen, so hast du auch Probleme!“

Um eine Partnerschaft glücklich zu gestalten, ist das Wissen um die individuelle Konstitution des Menschen äußerst hilfreich. Denn entsprechend der persönlichen Konstitution und den damit



»Kennen wir die Vorzüge und Reaktionsmuster der Konstitutionstypen in Bezug auf Liebe, Sexualität und Partnerschaft, so können wir uns besser verstehen und unseren Traumpartner entsprechend unserer Bedürfnisse auswählen.«

verbundenen Charaktereigenschaften und Verhaltensstrukturen lieben, leben und streiten wir alle unterschiedlich. Kennen wir die Vorzüge und Reaktionsmuster der Konstitutionstypen in Bezug auf Liebe, Sexualität und Partnerschaft, so können wir uns besser verstehen und unseren Traumpartner entsprechend unserer Bedürfnisse auswählen. Bereits rudimentäre Kenntnisse der konstitutionstypischen Verhaltensweisen sind äußerst ergiebig für die Beziehungsgestaltung:

So bringt ein Vata-Partner viel Lebendigkeit, Kreativität, Romantik und Feingefühl in eine Beziehung ein. Vata-Typen sind anregende Gesellschafter und verstehen es, intensiv auf alle Wünsche und Ebenen ihres Partners einzugehen. Leider neigen sie auch zu nörgelnder Unbeständigkeit und stellen in regelmäßigen Abständen ihr gesamtes Leben in Frage.

Pitta-Menschen sind mit ihrer charismatischen Ausstrahlung, feurigen Leidenschaft und brillanten Intelligenz bezaubernd, stellen aber den anderen erst einmal in den Schatten. Dafür ermöglichen sie ein Leben in materiellem Wohlstand, Sicherheit und Erfolg.

Mit einem Kapha-Partner sind sie stets gut versorgt und genießen ein komfortables Leben mit gutem Essen und Trinken.

Welcher Partner passt zu mir?

Grundsätzlich können alle Menschen – unabhängig von ihrer Dosha-Konstitution – gute und erfüllende Beziehungen miteinander führen. Je deutlicher wir jedoch die Konstitution von uns selbst und die unseres Partners erkennen, umso bewusster können wir die Vorzüge und die Nachteile, die daraus entstehen, einschätzen. Denn niemand ist vollkommen und es gibt nur wenige Menschen auf diesem Planeten, die über eine optimale, der Mode entsprechende Dosha-Verteilung verfügen: Die super-schlanke Vata-Körperform gepaart mit schönen Kapha-Augen und -Haaren und einem straffen und muskulösen Pitta-Body oder die dynamische und erfolgsverwöhnte Pitta-Persönlichkeit in Kombination mit Vata-Einfühlungsvermögen und Kapha-Sanftmut...

Überlegen wir uns also, welche Potenziale unsere eigene Konstitution hat und mit welchem Beziehungstyp wir unsere persönlichen Lebensziele und -wünsche am besten verwirklichen können.

Der Vata-Typ

Liebe, Sex und Partnerschaft

Die Vata-Persönlichkeit ist ein sehr kreativer, unternehmenslustiger und interessanter Partner. Sie hat ständig neue

Ideen, ist sehr feingefühlig und legt viel Wert auf innere Harmonie und eine liebevolle Beziehung. Seelische Tiefe und ein großes Interesse für Philosophie, Religionen, Kunst und Musik machen sie zu einem inspirierenden Gesprächspartner und die persönliche Weiterentwicklung, Bildung und spirituellen Lebenswünsche können voll zum Ausdruck gebracht werden.

Leider sind Vata-Menschen im praktischen Leben oft etwas unbeholfen, unstetig im Gemüt, verbummeln Verabredungen und kommen häufig zu spät. Dies gleichen sie dann durch großzügige Geschenke, unterhaltsame Kommunikation und spontane Überraschungseinfälle aus.

Die Vata-Persönlichkeit braucht persönliche Freiheit und leidet unter zu viel Verantwortung und Druck. Heftige Auseinandersetzungen, Instabilitäten und emotionale Enttäuschungen setzen ihr sehr zu – sie hat Angst davor und versucht mit allen Mitteln, diesen zu entgehen.

Beruflicher Stress und Erfolgsdruck belasten die Beziehung mit einer Vata-Persönlichkeit ganz offensichtlich. Die luftige Vata-Konstitution wird eingengt, sie fühlt sich unglücklich und unterdrückt. Geld, Macht und Einfluss bieten weit weniger Anreiz als Aufgaben, die persönliche Freiheit, visionäre Schaffenskraft und interessante und abwechslungsreiche Aufgabenfelder mit sich bringen.

Mit einem Vata-Partner an der Seite kann man immer wieder Überraschungen erleben und das Leben bringt viele unerwartete Erfahrungen mit sich. Alltagsroutine und langweilige Gewohnheiten werden keinen Platz im normalen Lebensablauf finden. Um die materielle Sicherheit und das tägliche Tagesgeschäft wird sich der Partner jedoch selbst kümmern müssen, falls ihm dessen reibungslose Abwicklung wichtig ist. Was nicht heißt, dass die Vata-Persönlichkeit nicht erfolgreich oder fürsorglich sein kann, sondern nur, dass ihre Lebensprioritäten auf einer anderen Ebene liegen.

Auf der sexuellen Ebene fühlen sich Vata-Menschen leicht unbefriedigt. Da sie über eine sehr große Fantasie verfügen, lassen sie sich leicht stimulieren und in ihren Träumen verführen. Die eigene Unerfülltheit sucht die Befriedigung in der sexuellen Vereinigung und so gewinnen sexuelle Tagträume einen weiten Raum, der das Tagesgeschehen begleiten kann.

Somit besitzen Vata-Menschen zwar ein starkes Verlangen, doch ihre sexuelle Performance ist teilweise weniger befriedigend.

• **Vata-Männer** suchen sich oft sehr liebevolle und mütterliche Frauen. Sie wünschen sich einen Hafen, in den sie immer wieder einlaufen, Ruhe und Sicherheit finden, sich verwöhnen lassen können. Da der Vata-Mann eine sensible Gesundheit hat und anfällig für die üblichen Stress-Symptome wie Nervosität, innere Unruhe, Schlafstörungen oder Störungen des vegetativen Nervensystems ist, wünscht er sich von seiner Partnerin eine liebevolle Betreuung und Versorgung. Er braucht ein entspanntes Zuhause, gutes Essen und eine positive ZuhörerIn, die sich in seine Sorgen und Ängste hineinversetzen kann und ihm Mut, Kraft und Sicherheit gibt.

Fühlt der Vata-Mann sich wohl, so ist er voller neuer Ideen und Unternehmungslust. Er wünscht sich eine flexible und reiselustige Partnerin, die sich offen und neugierig auf Unbekanntes einlässt. Er ist ein großer Ästhet und wird seine Frau mit schönen Kleidern, Düften und Schmuck beschenken, die er an ihr genießen möchte. Dabei geht er sehr einfühlsam auf die Persönlichkeit und Vorzüge seiner Frau ein und stärkt auf liebevollste Weise ihr Selbstwertgefühl.

• **Vata-Frauen** sind sehr zartgliedrige, elfenhafte Geschöpfe, die einen großen Beschützerinstinkt bei Männern wachrufen. Ihre schlanke Gestalt, ihre künstlerischen Neigungen und ihre feine, sinnliche Wahrnehmungsfähigkeit laden dazu ein,

sie zu verwöhnen, zu halten und zu fördern. So fühlen sich Vata-Frauen meist sehr hingezogen zu den kraftvollen, erfolgreichen und großzügigen Pitta- und Kapha-Männern. Hier bekommen sie die Ruhe, Stabilität und Sicherheit, die ihnen allein im Leben fehlt und können sich in der männlichen Kraft entspannen und aufbauen.

Der Pitta-Typ

Liebe, Sex und Partnerschaft

Für Pitta-Menschen sind die menschlichen Beziehungen ein undurchdringliches Mysterium. Gefühle lassen sich nicht durch Statistiken, rationale Vorgänge oder leistungsorientierte Strategien bestimmen und das verunsichert die Pitta-geprägten Persönlichkeiten zutiefst.

Durch ihren scharfen Verstand, ihre brillante Intelligenz, ihr persönliches Durch-

»Wer mit einem Pitta-Menschen sein Leben, sein Geschäft oder sein Bett teilt, dem sind Erfolg, Wohlstand und Abenteuer garantiert. Der Preis dafür ist jedoch hoch. Wer immer mit Vollgas durch sein Leben braust, verschleißt schnell und gönnt sich zu wenig Zeit für die Regeneration und Erholung.«

setzungsvermögen und die hohe Arbeitsbereitschaft stehen sie oft an der Spitze des Erfolges. Als Manager, selbstständige Geschäftsleute, erfolgreiche Sportler, Politiker oder geniale Lebenskünstler schaut die Welt auf sie und vermittelt ihnen das Gefühl der Anerkennung und Wichtigkeit. Dabei wird oft eine starke Egozentrik ausgelöst, so dass die Pitta-geprägte Persönlichkeit sich in das Zentrum ihrer gesamten Aufmerksamkeit stellt und wenig Rücksicht auf die Bedürfnisse und Gefühle anderer Menschen legt. Ihr starkes Feuer ist nicht nur die Quelle einer einzigartigen charismatischen Anziehungskraft und einer strahlenden Persönlichkeit, sondern kann auch dazu beitragen, andere Menschen zu verbrennen oder in den Schatten zu stellen.

Wer mit einem Pitta-Menschen sein Leben, sein Geschäft oder sein Bett teilt, dem sind Erfolg, Wohlstand und Abenteuer garantiert. Der Preis dafür ist jedoch hoch. Wer immer mit Vollgas durch sein Leben braust, verschleißt schnell und gönnt sich zu wenig Zeit für die Regeneration und Erholung.

So benötigt selbst eine Pitta-Persönlichkeit Entspannung und sehnt sich in der Tiefe ihrer Seele nach Liebe, Frieden und Verwöhnung. Obwohl Pitta-Menschen sehr leidenschaftlich sind, schrecken sie vor zu starken Gefühlen zurück und finden nur schwer Zugang zu ihrer eigenen Emotionswelt. So kann der gewandte Rhetoriker seinen innersten Sehnsüchten oft nur schwer Ausdruck verleihen. Er weicht echten Gesprächen bei Beziehungskonflikten aus und versucht mit großen Sprüchen, spendablen Geschenken, gefühlkalten oder betont angriffslustigen Reaktionen von seiner Hilfslosigkeit und Angst abzulenken.

Auf der sexuellen Ebene sind Pitta-Menschen sehr leidenschaftlich und erotisierend. Sie lieben die sexuelle Intensität und experimentieren auch gerne mit exzessiven und außergewöhnlichen Praktiken. Die Gefahr, sich im Feuer der Leidenschaften zu verlieren und sich von der Macht der Sexualität beherrschen zu lassen, ist jedoch recht hoch. Aus diesem Grunde sollte immer auf eine feste Liebesbeziehung und spirituelle Dimension in der Sexualität geachtet werden. Aus ayurvedischer Sicht verfügt Pitta über eine durchschnittliche sexuelle Stärke und Ausdauer, ist jedoch sehr leidenschaftlich, eifersüchtig, dominant und fordernd.

• **Pitta-Männer** erwarten von einer Partnerin bedingungslose Liebe und Loyalität; ein Pitta-Mann will auch zu Hause der Chef sein. Akzeptiert die Frau diesen Anspruch des Pitta-Mannes, so hat sie alle persönlichen Freiheiten und Vorteile, die sie sich nur wünschen kann. Kämpft sie jedoch gegen ihren Mann und will sie ihm beweisen, dass sie im Recht ist und noch mehr Stärke und Durchsetzungsvermögen besitzt als er, so kommt es zu einem gnadenlosen Machtkampf, bei dem der Mann bereit ist, alles zu opfern, um zu siegen.

Seine Lust am aktiven Leben dominiert das berufliche und private Leben. So liebt ein Pitta-Mann ein ausgefülltes Leben mit einem zeitintensiven und verantwortungsvollen Job, Prestige fördernden Hobbys, sportlichen Aktivitäten und einem interessanten öffentlichen Leben, in dem er sich mit wichtigen und einflussreichen Menschen umgibt. Eine attraktive und betont weibliche Partnerin mit der er re-



präsentieren und glänzen kann, gehört in dieses perfekte Erscheinungsbild einer einflussreichen Persönlichkeit. Hinzu kommt seine starke sexuelle Kraft und Lust an einer erotischen Beziehung.

So sollte die Frau eines Pitta-Mannes der ruhige und ausgleichende Pol in der Beziehung sein und wissen, wie sie auf die Bedürfnisse ihres Mannes eingehen kann. Bei emotionalen Ausbrüchen sollte sie erst einmal schweigen, bis sich das in Rage gebrachte Pitta-Gemüt beruhigt. Anschließend kann sie rational das Problem analysieren und gemeinsam mit dem Partner praktische Lösungen suchen. Sehr gut sind sportliche Aktivitäten und körperliche Bewegung, um die angestauten Gefühle im Pitta-Mann zu befreien. Er sollte sich angewöhnen, regelmäßig direkt nach der Arbeit Sport zu treiben. Dies schenkt ihm viel Energie auf körperlicher und geistiger Ebene.

• **Pitta-Frauen** sind sehr aktiv, unabhängig und freiheitsliebend. Sie sind nicht bereit, mit der typischen Frauenrolle Vorlieb zu nehmen, sondern lernen bereits in frühen Jahren stärker zu kämpfen, disziplinierter zu arbeiten und zäher zu verhandeln, eher wie ein Mann. Oft bevorzugt sie maskuline Berufsbilder und liebt auch eine strenge und puristische Mode. All dies führt dazu, dass sie nicht immer Glück mit ihren Partnerschaften hat. Viele Männer erschrecken sich vor dieser starken, lauten und einnehmenden Frau. Statt einer romantischen Liebesbeziehung bevorzugen sie mit ihr eine kumpelhafte Freundschaft oder erfolgreiche Geschäftsbeziehung.

So gerät die Power-Frau leicht an ihre Grenzen, wenn es um die typisch weiblichen Probleme im Leben geht. Sie fühlt sich völlig hilflos und reagiert aggressiv und streitlustig, wenn sie mit ihrer femininen Seite konfrontiert wird und an ihre eigenen Grenzen stößt. Hier benötigt sie einen verständnisvollen und hilfsbereiten Partner, der sie als wertvolles Mitglied behandelt, in ihren Projekten unterstützt und viel Verständnis dafür aufbringt, dass sie lieber Arbeiten geht und Karriere macht, als für ihn das Hausmütterchen zu spielen.

Der Kapha-Typ

Liebe, Sex und Partnerschaft

Die kapha-betonte Persönlichkeit ist ein liebevoller, treuer und beständiger Partner. Sie ist ausgeglichen, geduldig und liebt ein beschauliches Privatleben. Kapha-Menschen sind hervorragende Hobbyköche, praktisch veranlagte Heimwerker und passionierte Gärtner. Sie fühlen sich grundsätzlich ausgeglichen und zufrieden

und finden Freude und Erfüllung in den alltäglichen Dingen des Lebens.

So lässt es sich mit einem Kapha-Menschen wirklich sehr gemütlich leben. Er ist beliebt, pflegt einen großen Freundeskreis und unterstützt die Menschen in seiner Umgebung partnerschaftlich auf ihrem persönlichen Lebensweg.

Sinnliche Genüsse wie gutes Essen, bequeme Möbelstücke und ein wohlgefüllter Weinkeller machen die kapha-betonte Persönlichkeit glücklich und sind ein großer Teil ihrer Freizeitbeschäftigung. Sie brauchen keine Abenteuer und ungewisse Sensationen, sondern lieben das Bekannte und Altbewährte.

Da Kapha-Menschen keine große Eitelkeit pflegen, vernachlässigen sie leicht ihr Äußeres und achten auch nicht auf die Erscheinung des Partners. Egal ob dick oder dünn, groß oder klein: Wichtig sind die inneren Werte! Für neue Kleider und wertvollen Schmuck haben sie wenig Sinn, vielmehr werden Sonderangebote und Praktisches zum Anziehen bevorzugt. Sie sind sparsam bis geizig, genießen auch die kleinen (und billigen Dinge) im Leben und haben keinerlei Motivation mit anderen zu konkurrieren. In der Regel erfreuen sich Kapha-Menschen eines guten Sexuallebens mit harmonischer und zärtlicher Ausprägung. Sie sind nicht so leicht zu stimulieren, erleben jedoch eine tiefe Liebe und seelische Erfüllung in der sexuellen Vereinigung. Ihre sexuelle Kraft ist stark und ausdauernd und sie sind normalerweise bis in das hohe Alter sehr potent.

• **Kapha-Männer** sind sehr stattliche, zärtliche und gemütvollte Persönlichkeiten. Ihre kräftige Gestalt, die sanften Augen und ihre freundliche Ausstrahlung schenken Vertrauen, Geborgenheit und heitere Gelassenheit. So ist ein Kapha-Mann ein sehr angenehmer, zärtlicher und zuvorkommender Lebensbegleiter, der seine Frau und Familie über alles liebt.

Kapha-Männer können sehr gut mit starken und erfolgreichen Frauen zusammenleben, da sie keinen Neid kennen und in großer Toleranz jedem seinen Platz geben. Sie sind bereit, einen großen Teil der Hausarbeit und Kindererziehung zu übernehmen, damit ihre Frau auch ihre Erfüllung finden kann. Sehr empfindlich sind sie jedoch bei ständigen Veränderungswünschen, wenn die Partnerin dauernd an ihnen herumnörgelt oder sie erziehen will (sich das Rauchen abzugewöhnen, weniger zu essen, mehr Sport zu treiben...). Dies treibt sie in den Widerstand und führt entweder zu einer emotionalen Entfremdung oder zu einer betont chauvinistischen Reaktion.

• **Kapha-Frauen** sind sehr selbstständig und praktisch veranlagt. Sie organisieren das Leben für sich, Familienmitglieder und Ehemänner auf angenehmste und komfortable Weise. Allerdings benötigen sie auch Zeit für sich selbst und wehren sich gegen jede Art von Einmischung und Bevormundung. So benötigen sie einen Partner, der ihnen viel Freiheit und Entfaltungsmöglichkeiten einräumen kann und ihre weibliche Fülle mit allen Sinnen genießen und teilen möchte. Auch eine liebevoll angebrachte Motivation zur gemeinsamen Bewegung, zum Laufen, Radfahren und Schwimmen, lernt die Kapha-Frau bald zu schätzen. Auf Druck und Stress reagiert sie mit einer defensiven Haltung, indem sie offene Auseinandersetzungen und Streitereien um jeden Preis vermeidet und sich in depressiven und melancholischen Stimmungslagen vergräbt. Nun verliert sie die Lust an jeder Form von Nähe und emotionale, körperliche oder sexuelle Berührung ist ihr äußerst unangenehm.

Die größte Erfüllung für eine Kapha-Frau ist es, ihre mütterlichen und fürsorglichen Charaktereigenschaften zum Ausdruck zu bringen: Sie kann hervorragend mit ihren eigenen oder auch mit fremden Kindern umgehen, ist eine sehr herzliche und hilfsbereite Gastgeberin und wartet immer mit etwas Leckerem zu Essen im Hause auf. Für die Sorgen und Wünsche von Freunden, Nachbarn und Familienmitgliedern hat sie immer ein offenes Ohr und Herz. ■

Info



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