



Glück ist typgerecht

«Was macht mich glücklich?» «Wie kann ich mein Leben gestalten, dass es mir Zufriedenheit, Gesundheit und Erfolg beschert?» Diese Fragen stellen wir uns speziell in Krisenzeiten. Gute Antworten für Lebensfragen finden wir in den Weisheiten des Yoga und Ayurveda: Sie geben den Schlüssel zum Geheimnis eines glücklichen Lebens.

«Manage deinen Körper und transformiere deinen Geist.» Mit diesem Leitsatz weist uns der Ayurveda-Gelahrte Caraka den Weg zu einem erfüllten Leben. Erkennen wir unsere individuelle Konstitution (Prakriti), können wir sie mit ausgleichenden Massnahmen so managen, dass wir mit liebevoller Selbstakzeptanz und etwas Selbstdisziplin alles erhalten, was es zum Glücklichen sein braucht. Die spirituelle Glückseligkeit wiederum entspringt aus der Stärke unseres Geistes (Manas), die wir durch die Transformation unserer Gedanken und Gefühle erlangen.

Glück hängt von der Konstitution ab

Ausgangspunkt des körperlichen Selbst-Managements ist die Balance der drei Doshas Vata, Pitta und Kapha. Sie schenken uns eine einzigartige Konstitution, von der unsere Gesundheit und unser Glück abhängen.

Vata-Typen sind eher zarte, feinfühlig und spirituell offene Menschen. Durch ihre hohe Affinität zu den Elementen Luft und Äther zeichnen sie sich durch eine kreative, bewegungsfreudige und oftmals künstlerisch begabte Persönlichkeit aus, die bei Disbalancen zu innerer Unruhe, Nervosität, Ängsten und dem Gefühl von «innerer Leere» neigt. Für die Gesundheit, Stabilität und Lebensfreude eines Vata-Typs ist es wichtig, dem Leben mit war-

men, regelmässigen Mahlzeiten, beständigen Beziehungen und ruhigen Yogazyklen feste Struktur zu verleihen.

Pitta-Typen sind dynamische, zielstrebige und perfektionistisch veranlagte Menschen. Ihr ausgeprägtes Feuerelement schenkt ihnen nicht nur körperliche Wärme und ein hitziges Temperament, sondern auch eine hohe Intelligenz und Schaffensfreude. Pitta-Typen benötigen stets neue Ziele und Herausforderungen, um sich innerlich erfüllt und kraftvoll zu fühlen. Andererseits ist es wichtig, auf kühlende Nahrungsmittel und Getränke sowie ein körperliches Workout mit anschliessendem Entspannungsprogramm zu achten, damit Pitta sich nicht im übermässigen Feuer verbrennt und seine emotionale Reizbarkeit, Ungeduld und Burnout-Tendenz schürt.

Kapha-Typen sind ruhige, zufriedene und auf Bequemlichkeit ausgerichtete Persönlichkeiten. Mit ihrem ausgeprägten Wasser- und Erdelement sind sie wie der Fels in der Brandung und lassen sich nicht schnell aus der Ruhe bringen. Andererseits neigen sie dazu, alles Unangenehme zu verdrängen und ignorieren ihre Probleme scheinbar erfolgreich durch Kompensatoren wie zu viel Essen, Alkohol oder Dauer-TV-Berieselung. Um die Kapha-Abwehrhülle zu durchbrechen, sind neben der notwendigen Geduld (bei Kapha dauert alles ein bisschen länger) auch scharfe Gewürze, dynamische Yoga Flows und eine konfrontierende Kommunikation notwendig.

Für die geistige Transformation eignen sich die mentalen Yoga-Techniken auf hervorragende Weise, um das Bewusstsein zum Glück zu schulen.