



Liebe macht gesund

Interview mit der Buchautorin und Ayurveda-Expertin Kerstin Rosenberg über Potenziale der Konstitutionen, Erfüllung im gemeinsamen Leben und Beziehungstypen.

Eine liebevolle Partnerschaft hält vital und gibt Sicherheit. Sie wirkt harmonisierend und kann nach wissenschaftlichen Erkenntnissen durchaus lebensverlängernd sein. Doch welche Rolle spielen eigentlich die Doshas bei der Partnerwahl und in der Liebe? Welcher Konstitutionstyp braucht viel Freiheit, mit wem lässt es sich gemütlich leben, wer ist der ruhige Pol in Beziehungen?

In wen verliebt man sich eigentlich? Eher in sein Ebenbild oder suchen wir jemanden, der uns ergänzt? Für unsere körperliche Dosha-Konstitution (Deha-Prakriti) zählt: Gegensätze ziehen sich an. Die bunte Vielfalt von Vata, Pitta und Kapha lässt uns immer wieder Neues am Partner entdecken und sorgt für spannende Abwechslung im Bett. Unsere mentale Guna-Konstitution (Manas-Praktiti) hingegen fühlt sich von Menschen angezogen, die über möglichst viele Übereinstimmungen im psycho-mental und geistig-spirituellen Wertesystem haben. Menschen mit einer mentalen Rajas-Konstitution faszinieren einander mit ihrer aktiven, sportlichen, erfolgs- und genussorientierten Lebensweise. Für sattvische Menschen hingegen zählen mehr die inneren Werte, die sich nicht im Fitnessstudio, sondern auf dem Meditations-Retreat oder im Museum kennenlernen.

DIE TYPENLEHRE HILFT ALSO BEI DER PARTNERWAHL?

Ayurveda und Partnerschaft ist ein spannendes Thema! Und die ayurvedische Typenlehre funktioniert meines Erachtens besser als jeder Algorithmus der Partnerschaftsagenturen. Wenn wir den richtigen Partner fürs Leben suchen oder behalten wollen, sollten wir die unterschiedlichen Bedürfnisse und Qualitäten unserer körperlichen und mentalen Konstitution beachten.

Das ist der Kitt, der eine Beziehung zusammen hält: Dass wir einen Lebens- und Liebesgefährten gefunden haben, mit dem uns eine gemeinsame Weltanschauung verbindet, die sich in gemeinsamen Wünschen und Zielen ausdrückt.

WELCHE GEGENSÄTZE TUN UNS DENNOCH GUT?

Optimal für den Beziehungsalltag ist eine Tri-Dosha-Beziehung. Der Kapha-Anteil bringt die Ruhe, Häuslichkeit und Stabilität in den hektischen Alltag. Der praktisch orientierte Pitta sorgt für materiellen Wohlstand und bringt die Dinge voran. Und Vata hat immer neue Ideen, sucht die Kommunikation, dekoriert die Wohnung und plant die Urlaubsreisen.

Wenn beide Partner über die gleiche Konstitution verfügen, muss die Beziehung nicht automatisch scheitern. Doch aus der Erfahrung mit vielen Klienten weiß ich, dass es in sehr Pitta-dominierten Partnerschaften viel Streit und Machtkämpfe gibt, es bei Kapha-Paaren oft recht langweilig und eintönig zugeht (auch auf der sexuellen Ebene) und es mit der Treue und Beständigkeit in Vata-Beziehungen oft nicht gut bestellt ist. Hier entscheiden nun die emotionale Reife und Kraft des Geistes (Manas), ob diese sich negativ verstärkenden Dosha-Faktoren mental ausgeglichen werden können.

WELCHEN EINFLUSS HABEN EMOTIONALE BELASTUNGEN IM PRIVATLEBEN AUF UNSERE GESUNDHEIT?

Aus ayurvedischer Sicht ist der Sitz unserer essentiellen Lebens- und Immunkraft (Ojas) in unserem Herzen. Verfügen wir über einen guten Ojas-Haushalt, so strahlen wir von innen heraus und verfügen über außerordentlich viel Leistungs- und Belastungsfähigkeit. Alles was das Herz nährt – und ganz besonders Liebe, Nähe und Zärtlichkeit – sind die besten Ojas-Quellen! Ein verliebtes Paar fühlt sich nicht nur glücklich, sondern verspürt auch mehr Gesundheit in Form jugendlicher Vitalität und starker Immunität.

Leiden wir nun unter Beziehungsproblemen, so fällt unser „emotionales Schutzschild“ zusammen und wir verlieren Ojas. Der Geist wird geschwächt und wir reagieren körperlich mit Vata-Störungen wie beispielsweise gesteigerter Nervosität, Ängsten, Schlaflosigkeit oder Verdauungsstörungen. Die Immunität des gesamten Organismus wird gestört und die gesamte Krankheitsanfälligkeit steigt.

WIR SOLLTEN ALSO DIE INDIVIDUELLE KONSTITUTION DES PARTNERS KENNEN?

Unbedingt! Viele Aspekte der Grundkonstitution sind unveränderbar. So wird ein Pitta-Typ immer ein wenig aufbrausender sein und mehr Zeit im Job als zu ▶



Zum neuen Beruf mit
Ayurveda

Ausbildungen

- Ayurveda-Massage-Praktiker/-Therapeut
Heilende Berührung mit Herz und Hand
- Ernährungs- und Gesundheitsberater
Das Original mit *Kerstin Rosenberg*
- Phytotherapeut – Schwerpunkt Ayurveda
Ärztlich geprüfte Kompetenz
- Ayurveda-Koch
Optional mit Fortbildung zum Ayurveda-Diät-Koch
- Ayurveda-Gesundheitscoach (IHK)
IHK-Zertifikat für die Gesundheitsförderung mit Ayurveda
- Psychologischer Ayurveda-Berater

Yoga

Yoga & Ayurveda – gemeinsam wirken sie besser!

- Yogalehrer
Erprobtes Konzept seit 25 Jahren
- NEU: Yoga-Gesundheitscoach (IHK)
Qualifikation für das betriebliche Gesundheitsmanagement
- NEU: Yoga-Ayurveda-Therapie
Integrative Fortbildung für Yogalehrer

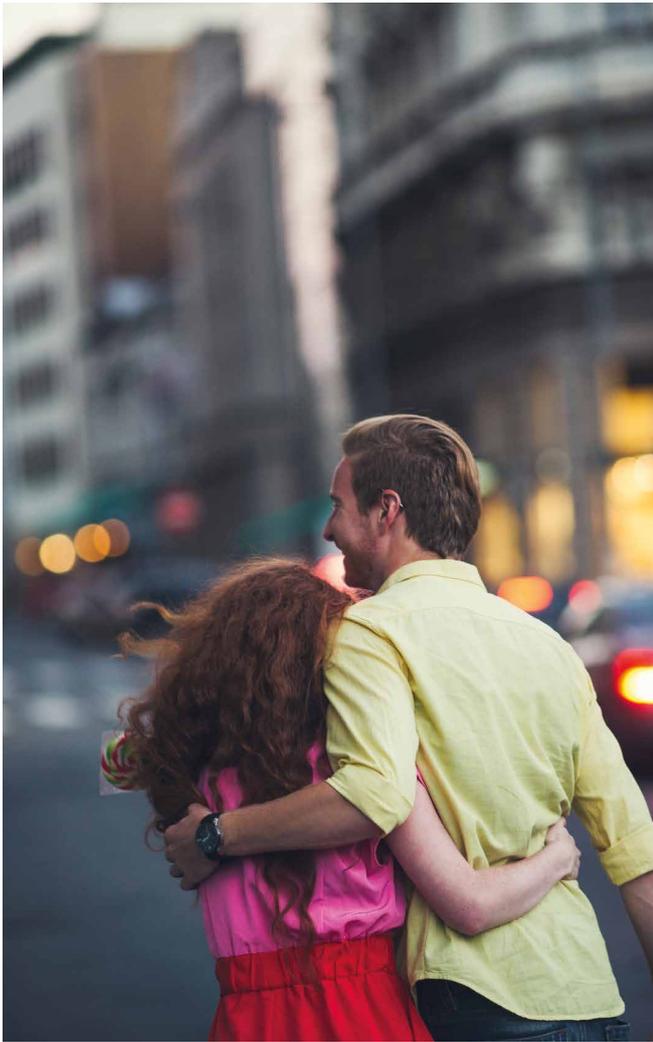
Medizin

- Heilpraktiker – Fachrichtung Ayurveda
- Master of Science in Ayurveda-Medizin
Hochschulstudium für Ärzte, Heilpraktiker & MedBerufe

Das Jahresprogramm 2015 –
jetzt kostenlos anfordern!

Europäische Akademie für Ayurveda
Birstein (Hessen) · Frankfurt · Berlin · Wien · Zürich
Tel +49 (0) 6054-91 31-0

www.ayurveda-akademie.org



WIE KANN EIN RUHIGER KAPHA-TYP DAUERHAFT MIT EINEM UNTERNEHMUNGSLUSTIGEN VATA-MENSCHEN GLÜCKLICH WERDEN?

Das passt doch prima! Kapha ist die Seele der Beziehung, sorgt für ein gemütliches Zuhause, in dem Vata mit gutem Essen und vielen Bequemlichkeiten verwöhnt wird. Vata hingegen ist der frische Wind, der das Liebesfeuer am Brennen hält. Vata bringt Abwechslung in den Alltag, überrascht mit Konzertbesuchen, verwöhnt mit kleinen Geschenken oder organisiert ganz spontan einen romantischen Wochenendtrip.

Hause verbringen. Oder Kapha neigt zu körperlicher Fülle und Antriebslosigkeit. Wenn also so ein Paar zusammen kommt mit der Prämisse, dass Kapha sportlich und schlank sein soll und Pitta die brave Hausfrau oder der softe Hausmann, dann wird es bald krachen.

Vata-Menschen sind sensibel und unbeständig. Sie fühlen sich häufig unsicher, unerfüllt und wollen etwas in ihrem Leben verändern. So kann es zu regelmäßigen „Beziehungskrisen“ kommen, bei denen der Vata-Typ alles in Frage stellt und immer neue Probleme formuliert. Hier heißt es nun Ruhe bewahren und der Situation mit Einfühlungsvermögen und Souveränität begegnen.

WELCHER PARTNER PASST ZU WEM?

Wir sollten uns einen Partner suchen, mit dem wir unsere Träume leben können. Solange beide am gleichen Strang ziehen, lassen sich alle Differenzen und Krisen überwinden. Ändern sich aber die Lebensziele, so hat die Beziehung oftmals keine Chance mehr. Deshalb sind die großen Veränderungsphasen im Leben – wie Meno- und Andropause, wenn die hormonelle, familiäre und berufliche Orientierung sich neu ordnen muss – besonders kritisch.

ERWARTEN WIR IM ALLTAG ZU VIEL ENERGIEZUFUHR VOM PARTNER?

Mein erster Ayurveda-Lehrer hat immer zu mir gesagt: Wenn Du sagen willst „Ich liebe Dich“, dann musst Du als erstes „Ich“ sagen können. Ein Partner kann uns nur das widerspiegeln, was wir selbst bereit sind, in die Beziehung hineinzugeben. Das Gefühl, vom eigenen Partner mit dem Herzen gesehen und geliebt zu werden, setzt ungeheure Energien frei und stärkt unsere Gesundheit. Wenn dieses Gefühl im Alltag etwas verloren geht, dann ist es höchste Zeit, sich wieder einen gemeinsamen Freiraum zu schaffen, um sich neu zu begegnen, neu zu verlieben und neues Ojas aufzubauen. ■

Kerstin Rosenberg



bildet seit über 15 Jahren Ayurveda-Ernährungs- und Gesundheitsberater, Ayurveda-Therapeuten und Wellness-Spezialisten in Deutschland, Österreich und der Schweiz aus. Die Ayurveda-Spezialistin ist geschäftsführende Gesellschafterin der Europäischen Akademie für Ayurveda und Vorsitzende des Ayurveda-Berufsverbandes: VEAT – Verband Europäischer Ayurveda-Mediziner und Therapeuten.