

SHIVA, BABY!



FOTOS: ELOVICH-FOTOLIA.COM

UND SHAKTI
TANZT...

BALANCE IM MODERNEN BEZIEHUNGSLEBEN

Aus vedischer Sicht sind Frauen der Kitt, der eine Gesellschaft zusammenhält: Wenn es den Frauen gut geht, dann geht es auch der Familie und dem Staat gut. Mit weiblicher Intuition und Kraft wirken Frauen nicht nur als emotionale Intelligenz innerhalb der Beziehung, sondern stärken auch das soziale Netzwerk in der Gemeinschaft.

Von Kerstin Rosenberg

DIE GLOBALE KRISE beeinflusst sowohl den allgemeinen als auch den individuellen Zustand von Frauen in der heutigen Gesellschaft: Vielen geht es nicht wirklich gut, weil sie sich erschöpft, ausgelaugt, ausgenutzt und überfordert fühlen. Unser modernes Leben ist stark von männlichen (rajasischen) Energien beherrscht, die sich in Leistungsdruck, Effizienzsteigerung und Ellenbogendenken äußern. Viele Frauen zwingt das zum Spagat zwischen Karriere und Familie mit teilweise verheerenden Folgen wie Burnout, Depressionen oder Hormonstörungen.

Allerdings leiden unter dem Mangel an weiblicher Lebensenergie nicht nur Frauen, sondern oft auch Männer. Auch für sie ist die ausgleichende weibliche Kraft wichtig, um die eigene Vitalität und Stärke

zu finden. Je mehr maskuline Strukturen das Alltags-(Über)leben von Frauen prägen, umso schwieriger ist es auch für den Mann, seinen Platz in der Gesellschaft zu finden.

LET'S TALK ABOUT SEX

Die Verschiebung der Polaritäten wirkt sich auch auf das Beziehungsleben von Mann und Frau aus: Das Erste, was einige Frauen unter Stress und bei Energiemangel streichen, ist Sex. Das belastet die Beziehung, oft wünscht sich der Mann mehr und die Frau weniger Sex.

Klischeehaft gesprochen: Egal wie müde und gestresst sich der Mann fühlt, in der Vereinigung mit der Frau findet er neue Energie und Bestätigung. Die Frau erhält die Kraft dagegen nicht durch Sex, sondern benötigt zuerst Energie, um die

gemeinsame Ekstase teilen zu können und einen Erneuerungsprozess zu erleben.

Geraten die männlichen und weiblichen Energien aus dem Gleichgewicht, stört das auch die Kommunikation und den Energieaustausch in einer Partnerschaft. Statt neuer Vitalität und Lebensfreude durch Austausch prägen dann Abgrenzung, Abwehr und Unverständnis das Zusammenleben.

Aus ayurvedischer Sicht lässt sich dieses Phänomen gut erklären: Das weibliche Reproduktionselement repräsentiert den Ausdruck von Energie bzw. Agni, das seinem Wesen nach feurig ist. Deshalb wird das Weibliche in der indischen Tradition auch als Shakti, „die Energie selbst“, bezeichnet. In der indischen Mythologie heißt es, dass Shiva sich ohne Shakti nicht bewegen kann – ohne Energie ist keine Aktivität möglich. Die Verantwortung, das Leben zu verkörpern und zu nähren, liegt bei der weiblichen Kraft. Der Körper der Frau wurde erschaffen, um den wachsenden Fötus zu beherbergen, zu nähren und zu entbinden. Er ist der Schoß des Lebens und die Frau spürt dadurch eine tiefe Verbindung zur kreativen Kraft des Universums: die das Leben manifestierende Shakti. Das männliche Reproduktionselement hingegen steht für die Verdichtung von Energie als Materie bzw. Soma, das in seinem Kern kühl ist.

Die sexuelle Erfüllung erhält somit eine neue Dimensionen für Gesundheit und Wachstum auf körperlicher, emotionaler und spiritueller Ebene: Durch die unterschiedliche Struktur des männlichen und weiblichen Körpers erfahren Paare während der sexuellen Vereinigung >

umfassende Energietransformationen. Der männliche Körper verliert durch die Samenflüssigkeit Soma und das Wasserelement, und entzündet sein Feuer im Schoß der Frau. Der weibliche Körper baut überschüssige Hitze während der Menstruation und durch den kühlenden Kontakt sowie die befeuchtende Qualität der Samenflüssigkeit des Mannes ab. Beim Sex verliert die männliche Ur-Persönlichkeit die weiche und erdende Wirkung von Soma und wird vom Wesen her aggressiv und stark. Dagegen gibt die weibliche Ur-Persönlichkeit die Intensität und Schärfe des Feuerelements ab und wird dadurch weich und sanft.

KOSMISCHE KRAFT, KOMISCHE PROBLEME

Beim Sex verbinden sich Mann und Frau mit dem Kosmos: Der Mann hilft, die männliche Energie in der Frau zu wecken und umgekehrt. Die männliche Persönlichkeit wird ausgeglichen, wenn die weibliche Energie geweckt wird, und die weibliche, wenn die männliche Energie aktiviert wird. Dieser Prozess – der jeden Menschen und jede sexuelle Beziehung prägt – sorgt für emotionale, mentale und spirituelle Gesundheit.

Wenn sich Männer und Frauen aus spiritueller Sicht derart gut ergänzen und sich eigentlich alles geben können, was sie zur „kosmischen Ganzheit“ benötigen, warum gibt es dann im Alltag so viel Stress miteinander?

Auch das erklärt Ayurveda auf anschauliche Weise: Um die sanfte Kraft der

weiblichen Shakti-Energie zu entfalten, die sie dann mit dem Mann teilen kann, benötigt die Frau einen Zugang zu den nährenden (Erde und Wasser) und feinstofflich-durchdringenden Elementen (Äther) im Kosmos. Sie findet ihn durch einen harmonischen Lebensrhythmus und den Kontakt zur Natur. Im Umgang mit frischen Nahrungsmitteln und Kräutern, durch Yoga und Pranayama sowie im regelmäßigen Austausch mit anderen Frauen nährt die Frau ihre Weiblichkeit.

Leidet die Frau jedoch unter Zeitmangel, Anspannung und Überarbeitung in einer männlich dominierten (Arbeits-)Welt, schwindet die weibliche Shakti-Energie. Die Frau verliert den Zugang zu ihrem Kraftzentrum und zieht sich in sich selbst zurück. Dadurch reduzieren sich auch ihre Lust und Empfänglichkeit. Das männliche Energiesystem, das für seine Kraftentfaltung den Kontakt mit dem Weiblichen sucht, wird dadurch ebenfalls belastet.

DEN KREISLAUF DURCHBRECHEN

Laut Ayurveda helfen Frauen sich selbst, ihrem Partner und der sozialen Gesundheit, indem sie ihr Leben mehr genießen und weniger arbeiten. Die moderne Frau ist emanzipiert, besitzt einen aufgeklärten Intellekt und einen systemisch übertragenen Durchhaltekodex – sie ist eine „Alleskönnerin“, die Kinder, Beruf, Haushalt und Selbstverwirklichung unter einen Hut bringt. Für diesen Lebensstil zahlt sie einen hohen Preis. Manche Frauen, die „ihren Mann im Leben stehen“, verlieren den Kontakt zu ihrer eigenen Weiblichkeit.

Unerfüllte Sehnsüchte nach solch „urweiblichen“ Werten wie Harmonie, Liebe, Familie und genussvoller Lebensfülle hinterlassen nicht nur eine emotionale Leere, sondern auch psychosomatische Erkrankungen, speziell im Unterleib.

Die ayurvedische Frauenheilkunde betont den regelmäßigen Kontakt mit anderen Frauen als eine der wirkungsvollsten Therapien für die weibliche Gesundheit und Zufriedenheit. Gerade in unserer männlich dominierten Welt brauchen Frauen Freundinnen, in deren Gesellschaft sie entspannen und auftanken können. Ebenso brauchen Männer einander, um ihr eigenes Potenzial zu entdecken und zu schärfen. Seit jeher gibt es zahlreiche Rituale, die diese Bedürfnisse erfüllen: zum Beispiel männlich-sportliche Wettkämpfe im Fußballstadion oder weiblich-närende Wellness-Urlaube, bei denen Frauen Gefühle und Erfahrungen austauschen.

So klischeehaft es für unsere modern aufgeklärten Ohren auch klingen mag: Aus ayurvedischer Sicht ist es gut, wenn Frauen sich gemeinsam mit anderen Frauen verwöhnen lassen und Männer mit anderen zusammen ihre Stärke austesten. Frauen suchen für ihr inneres Gleichgewicht den Dialog und emotionalen Austausch. Männer hingegen werden glücklich, wenn sie ihr Selbstwertgefühl über praktisches Tun und sportliche Erfolgserlebnisse aufbauen können.

Auch die Kommunikation zwischen Frau und Mann hat unterschiedliche Schwerpunkte: Während Frauen im vertrauten Gespräch ihrer Liebe und Zuneigung



Ausdruck verleihen, funktioniert die männliche Vereinigung mit der Frau häufig besser über Sex als über Worte.

MODERNE GESELLSCHAFT VERSUS AYURVEDA

Sind Frau und Mann im Kleinfamilienmodell ständig zusammen und teilen sämtliche Lebensphasen, Wünsche und Erfahrungen ausschließlich miteinander, fehlt das ausgleichende Ventil einer guten, gleichgeschlechtlichen Freundschaft. In diesem Sinne ist es eine therapeutische Ayurveda-Empfehlung, wenn sich Mann und Frau regelmäßige „Freizeiten“ voneinander gönnen, um den emotionalen Ausgleich im Kontakt mit Gleichgesinnten zu finden. Anschließend können sie sich beim Wiedertreffen neu begegnen und sich aus dem gestärkten Selbst heraus mit dem Partner oder der Partnerin vereinen.

Die Bedeutung dieses Polaritäten ausgleichenden Aspekts spiegelt sich auch in der Ayurveda-Praxis wider: Traditionell werden ayurvedische Massagen am gleichgeschlechtlichen Patienten durchgeführt – dass Männer Männer massieren und Frauen Frauen hat nichts mit Schamgefühl oder Angst vor sexuellen Übergriffen zu tun, sondern hängt mit der energetisch ausgleichenden Wirkung zusammen.

Auch der Massagestil ist bei beiden Geschlechtern unterschiedlich: Die klassisch-weiblichen Behandlungsformen wie Mukabhyanga (Gesichtsmassage) oder Samvahana (verjüngende Ganzkörperbehandlung) werden wörtlich als „Liebestherapie“ übersetzt. Sie arbeiten viel mit Öl, zärtlichen Ausstreichungen und emotionaler Berührungskunst. Die Frau badet in einem Meer von Öl und sanften Händen, welche sie ihre erfüllte Weiblichkeit aus der Tiefe erleben lässt.

Die klassisch-männlichen Therapieformen entstammen der Kriegertradition des Kalari. Mit dynamischem Streichen und kraftvollen Druckpunktmassagen (Marmatherapie) wird der Körper mit Kraft aufgeladen. Ein ergänzendes Bewegungsprogramm verleiht ihm neue Kraft und Ausdauer und schult den Geist in Selbstdisziplin, Konzentration und Beharrlichkeit.

Für die körperliche und mentale Gesundheit von Mann und Frau empfiehlt die Ayurveda-Heilkunde unterschiedliche Kräuterrezepturen, Ölmassagen, Ernährungsregeln und spirituelle Therapietechniken. Für Frauen liegt der Fokus auf nährenden und aufbauenden Verfahren, die sowohl für Schönheit und Verjüngung als auch in der Schwangerschaft oder

bei Menstruations- und Wechseljahrsbeschwerden geeignet sind. Zellerneuernde Nahrungsergänzungen und Gewürze wie Shataviari (Asparagus racemosus), Safran, Zimt, Muskat und Dillsamen, stärkende Rasayana-Nahrungsmittel wie Mandeln, Cashewnüsse, Milch, Ghee, Weizen und Honig, sowie süß-saftige Mangos, Trauben, Aprikosen und Rosinen stärken den weiblichen Organismus und schenken der Frau neue Lebensenergie und Stabilität.

Auch Männer können über diese Gewürze, Kräuter und Nahrungsmittel ihre Gesundheit und ihr Nervenkostüm stärken. Als „typische“ Männer-Rasayanas empfiehlt Ayurveda die Einnahme von Hülsenfrüchten, Kohlgemüse, Rotwein, Ingwer, Pfeffer, Galgant und Nahrungsergänzungen wie Ashwaganda (Withania somnifera) und Chyavanprash (Amla-Mus). ❖

Kerstin Rosenberg bildet als Ayurveda-Spezialistin und erfolgreiche Buchautorin Ayurveda-Therapeuten, -Ernährungsberater und psychologische Berater in Deutschland, Österreich und der Schweiz aus. Gemeinsam mit ihrem Mann ist sie geschäftsführende Gesellschafterin der Europäischen Akademie für Ayurveda. Mehr Infos unter: www.ayurveda-akademie.org



GESUNDHEITSFÖRDERNDE AYURVEDA-KRÄUTER FÜR FRAUEN UND MÄNNER

Die ayurvedische Lehre der Verjüngung und Energiesteigerung (Rasayana) nennt einige Nahrungsergänzungen für das körperliche und mentale Gleichgewicht von Männern und Frauen:

AMALAKI

Amalaki (Phyllanthus emblica) ist eine Pflanze, die dem Alterungsprozess entgegenwirkt. Sie balanciert alle drei Doshas aus und zeigt positive Wirkungen auf fast alle Gewebe und Organe des Körpers. Die Amalaki ist eine Art Wildkirsche oder Baumstachelbeere, die sehr viel Vitamin C und andere Antioxidantien enthält. Sie aktiviert den Zellstoffwechsel, schützt vor freien Radikalen und verjüngt den gesamten Körper. Außerdem wirkt sie allen Stressbelastungen entgegen und stärkt das

Verdauungsfeuer. Für Frauen ist Amalaki gut für die Empfängnis und zur Erhaltung der Schwangerschaft bzw. Verhinderung einer Fehlgeburt geeignet.

Als Nahrungsergänzung werden täglich drei bis fünf Gramm des Fruchtpulvers mit Wasser eingenommen.

ASHWAGANDHA

Die Wurzeln von Ashwaganda (Withania somnifera) werden verwendet, um die Stärke der Körpergewebe zu erhöhen. Sie korrigieren Immunstörungen und dienen als wirkungsvolles Aphrodisiakum, denn sie verbessern die sexuelle Kraft und Ausdauer sowie die Fortpflanzungsfunktionen (speziell für den Mann). Ashwagandha ist zudem eine klassische Anti-Stress-Pflanze, die bei körperlicher und geistiger Erschöpfung und

Auszehung eingenommen wird. Besonders gut wirkt sie auch gegen Schlafstörungen. Zwei bis drei Gramm täglich mit Milch einnehmen.

SHATAVARI

Shatavari (Asparagus racemosus) ist eines der wichtigsten Rasayanas für Frauen, denn es zeigt eine sehr gute Wirkung auf die milchproduzierenden Drüsen sowie die unterstützenden Gewebe und Hormone. Durch die Wurzeln des Spargels (Shatavari) wird die Empfängnis begünstigt. Außerdem sollen sie helfen, die Schwangerschaft zu erhalten und Fehlgeburten vorzubeugen. Für Männer und Frauen wird Shatavari als Therapeutikum gegen Übersäuerung und Magenreizung eingesetzt.

Empfohlen werden täglich drei bis fünf Gramm des Shatavari-Pulvers mit einer Tasse heißer Milch.

GUGGULU

Das Gummiharz des Guggulu (Commiphora mukul) ist wirksam, um alle drei Doshas zu normalisieren. Dieses häufig genutzte Pflanzenprodukt besitzt, abgesehen von seinem großen medizinischen Anwendungsspektrum, Rasayana-Eigenschaften: Es hält die Srotas (Körpersysteme) frei, reinigt die Blutgefäße und verhindert die Ablagerung von fettigen Substanzen in den Geweben. Die normale Dosierung der Zubereitungen beträgt dreimal täglich ein Gramm.

PIPPALI

Pippali (Piper longum) ist ein exzellenter Immunmodulator und hilft, alle Arten von Immunstörungen zu verhindern und zu behandeln. Um bei diesen Erkrankungen gute Ergebnisse zu erzielen, wird die Dosierung von Pippali nach einem speziellen Muster empfohlen, bekannt als „Vardhamana Pippali“.

Bei diesem Muster wird Pippali in aufsteigenden Dosen verabreicht und wieder allmählich verringert, nachdem eine Zeit lang die maximale Dosis eingenommen wurde.



Medizinisch bewiesen und hochwirksam:



Jetzt im Handel. Oder direkt bestellen. Per Telefon: 040/5555 78 00.
Via Internet: www.stern.de/gesundlebenshop

www.stern.de/gesundleben