



# Prakrti im Ayurveda

TEXT ■ KERSTIN ROSENBERG

Unserer wahren Natur  
ins Auge sehen oder die  
Kunst, im Einklang mit der  
eigenen Konstitution zu  
leben

In der Schöpfung ist jedes Wesen einzigartig. Und so wie jedes Tier, jede Pflanze und jedes Mineral über seine ganz besonderen Eigenschaften verfügt, so ist auch jeder Mensch ein einzigartiges Wesen, das kein Gleiches auf dieser Welt findet. Erkennen wir unsere wahre Natur (prakrti), so haben wir aus ayurvedischer Sicht bereits ein hohes Maß an Selbsterfüllung erlangt. Denn eines der elementaren Ziele des Lebens und Heilens ist es, im Einklang mit der eigenen Konstitution zu sein. Hierin liegt der Schlüssel für ein langes, gesundes und erfülltes Leben. Dies ist allerdings schwieriger, als es sich im ersten Moment anhört. Nicht nur, dass wir uns durch einen Dschungel

von (teils etwas zweifelhaften) Fragebögen über die körperlichen und mentalen Eigenschaften unserer Vata-, Pitta- und Kapha-Anteile hindurcharbeiten müssen, die jede Menge Peinlichkeiten von uns aufdecken: Von der Verdauung über das Sexualverhalten bis zur Kindheitserinnerung, alles wird abgefragt und analysiert. Auch in der Unterscheidung zwischen unserer ursprünglichen Grundkonstitution (prakrti) und dem derzeitigen, oft in Disharmonie geratenen Ausdruck unserer Dosha-Zusammensetzung (vikrti) liegen viele Fallstricke und Missverständnisse zwischen unserem wahren und unserem gemachten Selbst.

Wer sich mit der ayurvedischen Konstitutionslehre auseinandersetzt, trainiert erst einmal seine Wahrnehmungsfähigkeit und Beobachtungsgabe in der differenzierten Unterscheidung von signifikanten Doshha-Eigenschaften in ihrer dynamischen Manifestation. Wir lernen beispielsweise schmale, trockene, unruhige, rissige Hände mit hervorstehenden Gelenken und Adern (vata) von warmen, rosigen, feuchten Händen (pitta) oder dicken, großen, kühlen, festen, öligen Händen (kapha) zu unterscheiden. Je nachdem wie die Fingernägel, Handgelenke und Hautstrukturen sind, können sich die konstitutionstypischen Merkmale verstärken oder mischen... Darauf aufbauend werden vertiefende Diagnosetechniken eingesetzt, um den individuellen Gesundheits- und Krankheitszustand der Körpergewebe, -organe, -kanäle und -systeme zu bestimmen. Ohne professionelle Diagnose und Anleitung ist es den wenigsten Menschen vergönnt, ihre wahre Konstitution zu entschlüsseln.

»Manche Ayurveda-Ärzte sprechen davon, dass die Zeit im Mutterleib bis zu 80% unserer Konstitutionsbildung ausmacht. Zusätzlich beeinflussen noch andere Elemente, wie z.B. karmische Einflüsse, der Zeitpunkt der Geburt sowie die Nahrung und Umgebung der ersten Lebensmonate während und nach der Geburt die prakti.«

Findet man jedoch einen qualifizierten Ayurveda-Arzt oder -Therapeuten, so ist es eine faszinierende Erfahrung, was un-

ser Pulsschlag, unser Zungenbelag und unsere körperliche Erscheinung über unsere wahre Persönlichkeit aussagen und welche Rückschlüsse sich daraus über Gesundheit und Krankheit, Vorlieben und Abneigungen schließen lassen. Ausgangspunkt für alle individuellen Betrachtungen der Befindlichkeiten und Störungen des Menschen ist das Erkennen der Grundkonstitution (prakrti), welche die körperliche Erscheinung sowie die der Persönlichkeit innewohnende Charakterausprägung und die persönlichen Potenziale von Geburt aus bestimmt. Entsprechend den grundlegenden Anlagen wird die Gewichtung und Ausdrucksweise der drei Doshas vata, pitta und kapha auf genetischer und biologischer Ebene codiert und einer von sieben möglichen Konstitutionstypen festgelegt (Man unterscheidet drei singuläre Typen, bei denen je ein Dosha klar dominiert, drei duale Typen, also Mischtypen aus zwei Doshas, und den Tri-Dosha-Typ, bei dem die drei Doshas je etwa gleich stark sind; Anm. d. Red.). Dabei spielen die körperli-

## Wichtige Faktoren für eine gesunde Konstitutionsbildung vor der Geburt (garbha prakrti)

### 1. Der Zustand der Gebärmutter

Die Gebärmutter beherbergt das Kind 9 Monate lang und sollte deshalb gesund und frei von Doshha-Störungen sein.

### 2. Ernährung und Lebensweise der Mutter

In der Schwangerschaft beeinflussen sowohl die Ess- und Lebensgewohnheiten als auch der Gemütszustand der Mutter die Konstitutionsbildung des Kindes in sehr starkem Maße. Falsche Ernährungs- und Verhaltensweisen sowie starke psychische Belastungen in der Schwangerschaft führen zu bleibenden Schwachpunkten der Konstitutionsausprägung.

### 3. Seelisch-geistige Komponenten

Der Ayurveda geht davon aus, dass die Manifestierung der individuellen Natur ein Abbild und eine Hülle für die eigene spirituelle Natur, das persönliche Schicksal und das übergeordnete Lebensziel ist.

## Wichtige Faktoren für eine gesunde Konstitutionsbildung nach der Geburt (jata prakrti)

### 1. Die Lebensweise der Eltern (jati prakrti)

Entsprechend der täglichen Lebensweise (z.B. Sport, Ernährung) und Belastungsfaktoren (Stress, Bewegungsmangel) wird sich die Konstitution und physische Belastbarkeit ausprägen.

### 2. Familientraditionen und erbliche Faktoren (kula prakrti)

Bestehen traditionelle Berufsbilder und Lebensmodelle in einer Familie, so hat auch dies einen großen Einfluss auf die grundlegende Persönlichkeitsbildung des Kindes.

### 3. Länderfaktoren und klimatische Bedingungen (deshanupatini prakrti)

Verschiedenartige Länder und Klimabedingungen beeinflussen durch ihre ortsbedingten Faktoren die prakrti.

### 4. Jahreszeiten und saisonale Faktoren (kala prakrti)

Je nachdem, ob ein Kind im Winter oder Sommer geboren wurde, weist seine prakrti spezielle Eigenschaften seiner ersten Jahreszeit auf.

### 5. Altersfaktoren (vayas prakrti)

Die Konstitution eines Menschen verändert sich auch langsam entsprechend dem Alter und der vorherrschenden Lebensphase.

che und psychische Verfassung der Eltern, die Jahreszeit sowie der Ort der Zeugung eine große Rolle. In der Gebärmutter der Frau wird die Konstitution weiter geformt und gefestigt. Das Verhalten der Mutter während der Schwangerschaft hat eine sehr große Bedeutung für das Leben und die Konstitution des ungeborenen Kindes. Manche Ayurveda-Ärzte sprechen davon, dass die Zeit im Mutterleib bis zu 80% unserer Konstitutionsbildung ausmacht. Zusätzlich beeinflussen noch andere Elemente, wie z.B. karmische Einflüsse, der Zeitpunkt der Geburt sowie die Nahrung und Umgebung der ersten Lebensmonate während und nach der Geburt die prakti.

Der pränatale Einfluss auf die Konstitutionsbildung kann manchmal frappierend sein. So habe ich in meiner eigenen Ayurveda-Praxis viele Patienten erlebt, die z.B. eine konstitutionsbedingte Anlage zu Übergewicht hatten, da ihre Mütter während der Schwangerschaft unter massivem Bewegungsmangel und Übergewicht litten. Kinder, die während der Kriegsjahre gezeugt und ausgetragen wurden, leiden oft konstitutionsbedingt an einer Herzschwäche, die durch die existenziellen Nöte und Ängste dieser Zeit hervorgerufen wurden. Andererseits habe ich aber auch schon viele Menschen erlebt, die aufgrund ihrer außerordentlich stabilen Grundkonstitution sehr belastbar sind. Wenn ein gesundes Baby in einer gesunden Familie heranwächst, so kann es als Erwachsener oft für viele Jahre Raubbau mit seiner Gesundheit treiben, ohne dass sich daraus resultierende Beschwerden einstellen.

Aus ayurvedischer Sicht offenbart sich in der individuellen Konstitution das Schicksal des Menschen. Denn es ist uns auf Dauer nicht möglich, gegen die eigene ursprüngliche Natur zu Leben – so wie man aus einem Goldfisch auch keinen Kanarienvogel machen kann. Und doch stehen die meisten von uns auf Kriegsfuß mit ihren körperlichen oder mentalen Anlagen: Egal ob wir schlank, kreativ und medial veranlagt (vata), sportlich, ehrgeizig und sommersprossig (pitta) oder ruhevoll, ausdauernd und sparsam (kapha) sind, wir identifizieren uns eher mit den Schattenseiten unserer Konstitution als mit dem in uns schlummernden Potenzial. Entsprechend unseren frühkindlichen Prägungen sind wir so lange zurecht gestutzt worden, bis alle prägnant hervortretenden Dosha-Eigenschaften ausgemerzt wurden: Den bewegungsfreudigen Vata-Kindern wurden mit Sätzen wie: „Zappel nicht so rum!“, „Rede nicht so viel!“ und „Sei nicht so



»Aus ayurvedischer Sicht offenbart sich in der individuellen Konstitution das Schicksal des Menschen. Denn es ist uns auf Dauer nicht möglich, gegen die eigene ursprüngliche Natur zu Leben – so wie man aus einem Goldfisch auch keinen Kanarienvogel machen kann.«

wankelmütig!“ die Freude an der eigenen luftigen und freiheitsliebenden Natur genommen. Die willensstarken Pitta-Kinder wurden mit „Sei nicht so egoistisch!“, „Du musst lernen, dich anzupassen!“ oder „So lange du die Füße unter meinen Tisch streckst, hast du hier nichts zu sagen!“ in ihrer ausdrucksstarken Lebenslust ausgebremst. Kapha-Kinder, die von Natur aus etwas langsamer und selbstgenügsamer sind als andere Menschen, mussten sich ständig mit „Trödle nicht immer!“, „Streng dich mehr an!“ und „Lass dir nicht alles gefallen!“ auf die vermeintlichen Härten des Lebens vorbereiten lassen. Die Kunst, im Einklang mit der eigenen Konstitution zu leben, ist gleichbedeutend mit der Loslösung aller (negativ) interpretierten Konstitutionsbilder und der Entdeckung der in uns verborgenen Fähigkeiten und Potenziale. Lassen wir die zwar wohlgemeinten, aber häufig demotivierenden Ratschläge unserer Umgebung hinter uns, so entdecken wir unsere ganz eigenen Möglichkeiten, die Herausforderungen des Lebens zu meistern. Nur indem wir unsere typgerechten Stärken nutzen und erproben, werden wir uns der ungeahnten Möglichkeiten unseres wahren Selbstes bewusst. Dabei kann Vata immer auf eine gute Idee – auch in größter Not – vertrauen, Pitta auf seine Intelligenz und Kapha auf seine Stabilität und Anpassungsfähigkeit. Welche dieser unentdeckten Schätze noch in uns verborgen sein könnten, erfahren wir häufig erst durch eine Krankheit und

wenn wir uns im Heilungsprozess von den negativen Auswüchsen der desolaten Dosha-Ansammlung verabschieden dürfen. Sehr viel einfacher ist es jedoch, sich bereits im gesunden Zustand auf die Suche nach seiner wahren Natur zu begeben und das Leben im Lichte der eigenen Konstitution zu genießen. ■

## Infos



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](http://www.ayurveda-akademie.org)

### Veranstaltungstipp

11. Internationales Ayurveda-Symposium am 5. und 6. September in der Europäischen Akademie für Ayurveda mit vielen Spezialisten aus Indien, Europa und USA.

Infos im Internet oder unter Tel. 0049(0)6054-91310.