

Inhalt

Vorwort	11
1 Einleitung	15
1.1 Die Wissenschaft des Ayurveda	15
1.2 Das bisher unerschlossene Potenzial	16
1.3 Systematik mit Herz – Orientierung und Umgang mit diesem Buch	17
1.4 Die dreifältige Therapie des Ayurveda – <i>trividha-cikitsa</i>	22
2 Ayurveda-Prinzipien im psychologischen Kontext	25
2.1 Gesundheitsverständnis des Ayurveda – <i>svasthya</i>	25
2.2 Die Bioenergien als Leitprinzipien der Physiologie und Psychologie – <i>doshas</i>	26
2.3 Das Feuer der Transformation – <i>agni</i>	31
2.4 Körpergewebe und die Bedeutung in der Ayurveda-Psychologie – <i>dhatus</i>	36
2.5 Ausscheidungsprodukte im psychologischen Kontext – <i>malas</i>	44
2.6 Körperkanäle und der Strom des Geistes – <i>srotamsi</i>	46
3 Das vedische Konzept der Psyche	49
3.1 Einheit aus Körper, Sinnen, Geist und Seele – <i>ayu</i>	49
3.2 Der Körper als Ort des Bewusstseins – <i>sharira</i>	51
3.3 Die Sinne und das mentale Wahrnehmungsvermögen – <i>indriyas</i>	52
3.4 Der denkende Geist – <i>manas</i>	59
3.5 Ego und Identität – <i>ahamkara</i>	69
3.6 Intuition, Weisheit und Herzintelligenz – <i>buddhi</i>	73
3.7 Die Seele als Quelle des Bewusstseins – <i>atman</i>	78
3.8 Sitze des Geistes – <i>mano-sthanas</i>	83
3.9 Werkzeuge des Geistes – <i>manarthas</i>	87
3.10 Die Dreiheit der Geistesqualitäten – <i>triguna</i>	93
3.11 Die körperlichen <i>doshas</i> im Geist – <i>sharira-doshas</i>	102
3.11.1 Der <i>dosha</i> -Einfluss im Rahmen des Naturells – <i>prakriti</i>	103
3.11.2 Der modifizierte <i>dosha</i> -Einfluss – <i>vikriti</i>	106
3.11.3 Typenklassifizierung – <i>prakriti-vibhajana</i>	108
3.11.4 Konstitutionsanalyse – <i>prakriti-pariksha</i>	109
3.11.5 Störungsanalyse – <i>vikriti-pariksha</i>	113
3.12 Die sieben Konstitutionstypen und unsere tiefere Wesensart – <i>svabhava</i>	119
3.12.1 <i>Vataja</i> – Kreative Leichtigkeit trifft innere Bewegung	121
3.12.2 <i>Pittaja</i> – Zwischen Transformation und spaltender Hitzigkeit	127
3.12.3 <i>Kaphaja</i> – Sanfte Kraft gegen stillstehende Schwere	133
3.12.4 <i>Vatapittaja</i> – Kreatives Feuer oder schnelles Ausbrennen	138

3.12.5	<i>Vatakaphaja</i> – von Empathie bis Melancholie	143
3.12.6	<i>Pittakaphaja</i> – zwischen Entschlossenheit und Starrheit	148
3.12.7	<i>Tridoshaja</i> – Multitalent versus multiple Anfälligkeit	152
3.13	Die geistige Konstitution – <i>manasa-prakriti</i>	158
3.13.1	Die sechzehn Konstitutionstypen des Geistes	159
3.13.2	Erkundung der geistigen Verfassung – <i>manasa-paricaya</i>	163
4	Entstehungsfaktoren psychischen Leidens	167
4.1	Primäre Entstehungs-faktoren – <i>mukhya-nidana</i>	167
4.1.1	Das Verblassen der Herz-intelligenz – <i>prajnaparadha</i>	167
4.1.2	Unzuträgliche Sinneserfahrung – <i>asatmendriyarthasamyoga</i>	171
4.1.3	Der falsche Gebrauch der Zeit – <i>kala-parinama</i>	173
4.1.3.1	Der planetarische Zyklus und psychologische Dynamiken	176
4.2	Sekundäre Entstehungsfaktoren – <i>bhakta-nidana</i>	179
4.2.1	Das Unterdrücken natürlicher Bedürfnisse – <i>vega-vidharana</i>	179
4.2.2	Konstitutionelle Neigungen – <i>prakriti-viparyaya</i>	184
4.2.3	Der Konflikt zwischen Wunsch und Wirklichkeit – <i>anishtasya-labhate</i>	186
4.2.4	Vorgeburtliche Faktoren – <i>purvajanmakrit-karma</i>	187
4.2.5	Leugnung der Ethik – <i>sadvritta-apalapa</i>	188
5	Ayurvedische Klassifizierung von psychischen Störungen	191
5.1	Zusammenfassung der Ätiopathogenese – <i>samprapti</i>	191
5.1.1	Von den <i>doshas</i> zum Geist: Eine aufsteigende Dynamik	191
5.1.2	Von der Spitze zur Basis: Zwei absteigende Dynamiken	193
5.2	Klassifizierung und Befundkriterien von psychischen Leiden – <i>manasa-roga</i>	198
5.2.1	Physiologische Kriterien	199
5.2.2	Psychologische Kriterien	202
5.2.2.1	Grundlegende psychologische Befundkriterien	202
5.2.2.2	Erweiterte sowie klinische Klassifikationsaspekte	205
5.2.3	Vordefinierte psychische Erkrankungen	208
5.3	Untersuchung des Geistes – <i>manasa-pariksha</i>	209
5.3.1	Die sinnliche Untersuchung: Ein umfassender Ansatz	210
5.3.2	Die dreifältige Untersuchung – <i>trividha-pariksha</i>	210
5.3.2.1	Beobachtung und Inspektion – <i>darshana</i>	211
5.3.2.2	Berührung / Palpation – <i>sparshana</i>	212
5.3.2.3	Befragung / Anamnese – <i>prashna</i>	214

6 Die fünf Säulen der ayurvedischen Geistesheilkunde 221

6.1 Inneres Wissen – <i>jnana</i>	221
6.1.1 Das Wissen über das Selbst – <i>atma-jnana</i>	224
6.1.2 Die Erfahrung der ganzheitlichen Persönlichkeit – <i>purusha-jnana</i>	228
6.1.3 Das innere Wissen über das Umfeld – <i>desha-jnana</i>	231
6.1.3.1 Örtliche und klimatische Faktoren	231
6.1.3.2 Das soziale Umfeld	232
6.1.4 Das heilende Wissen über die Zeit – <i>kala-jnana</i>	234
6.1.4.1 Die verschiedenen <i>dosha</i> -Zyklen im Überblick	236
6.1.4.2 Die <i>doshas</i> der Zeit richtig ausschöpfen	236
6.1.4.3 Die <i>doshas</i> zur richtigen Zeit ausgleichen	242
6.1.4.4 <i>Sattva</i> als Schlüssel zur inneren Zeit-Balance	243
6.2 Praktisches Wissen – <i>vijnana</i>	244
6.2.1 Wissen über Vitalität und Körperkraft – <i>bala-jnana</i>	245
6.2.2 Das erweiterte Verständnis von <i>vijnana</i>	247
6.2.3 Stufen der psychologisch orientierten Ayurveda-Therapie im Sinne von <i>vijnana</i>	247
6.2.4 Selbstwirksamkeit und die Entfaltung inhärenter Potenziale – <i>shakti-jnana</i>	253
6.2.4.1 Die Freilegung verborgener Potenziale (<i>shakti-jnana</i>)	254
6.2.5 Exemplarische Behandlungsprotokolle der rationalen Therapie – <i>yuktivyapashraya-cikitsa</i>	259
6.2.5.1 Die „ <i>vata</i> -Depression“ – <i>vishada</i>	260
6.2.5.2 Die „ <i>pitta</i> -Krankheit“ – <i>pittaja-vyadhi</i>	265
6.2.5.3 Der „ <i>kapha</i> -Wahnsinn“ – <i>kaphaja-unmada</i>	270
6.3 Mentale Kontrolle – <i>dhairya</i>	275
6.3.1 Klarheit in den Lebenszielen – <i>trivarga-anveshana</i>	276
6.3.1.1 Das Streben nach persönlicher Berufung – <i>dharma</i>	276
6.3.1.2 Das Streben nach Wohlstand – <i>artha</i>	280
6.3.1.3 Das Streben nach Sinnlichkeit – <i>kama</i>	283
6.3.1.4 Das Streben nach Befreiung – <i>moksha</i>	286
6.3.2 Bereinigung und Festigung persönlicher Werte – <i>manyatah</i>	289
6.3.2.1 Ein Beispielformat für Werte-Arbeit in der angewandten Ayurveda-Psychologie	293
6.3.3 Gedankenregulation – <i>manartha-samayoga</i>	295
6.3.3.1 Die falsche Nutzung des Geistes	295
6.3.3.2 Die richtige Nutzung des Geistes	301
6.3.4 Ersetzen von Emotionen – <i>pratidvandva-cikitsa</i>	316
6.3.5 Ressourcen greifbar machen – <i>ishtalabha</i>	322
6.3.5.1 Die Praxis der Ressourcenarbeit	325
6.3.6 Kontrolle über die Sinne – <i>satmendriyarthasamyoga</i>	330

6.3.6.1	Äußere Sinneskontrolle und Gestaltung der Umgebung	333
6.3.6.2	Innere Sinnesmodulation	333
6.3.6.3	Zentrum der Sinneskontrolle	336
6.3.6.4	Sinnesverankerung – <i>indriya-smarana</i>	337
6.4	Gedächtniskontrolle – <i>smriti</i>	337
6.4.1	Kenntnis der Ursache – <i>nimitta</i>	342
6.4.2	Erfassen der Form – <i>rupa-grahana</i>	343
6.4.3	Wissen über die Ähnlichkeit – <i>sadrishya</i>	346
6.4.4	Kontrastfähigkeit – <i>saviparyaya</i>	349
6.4.5	Sammlung des Geistes – <i>sattvanubandha</i>	353
6.4.6	Übung und Wiederholung – <i>abhyasa</i>	356
6.4.7	Erinnerung an die Seele – <i>jnana-yoga</i>	358
6.4.8	Nachträgliche Teilkommunikation – <i>punah-shruta</i>	359
6.4.9	Physische Aspekte von <i>smriti</i>	360
6.5	Akzeptanz und innere Loslösung – <i>samadhi</i>	362
6.5.1	Loslösung mit kognitiver Unterscheidung – <i>vitarka-samadhi</i>	372
6.5.2	Innenkehr mit subtiler Unterscheidung – <i>vicara-samadhi</i>	374
6.5.3	Innenkehr mit erhebender Freude – <i>sananda-samadhi</i>	375
6.5.4	Verbundenheit mit dem Ich-Gefühl – <i>sasmita-samadhi</i>	377
6.5.5	Absolute Verbundenheit – <i>asamprajnata-samadhi</i>	378

7 Weitere psychologische Ansätze 381

7.1	Die Macht der positiven Bestärkung – <i>ashvasana</i>	381
7.1.1	Die sanfte Kunst des Tröstens – <i>santvana</i>	382
7.1.2	Erweiterte, klientenzentrierte Ansätze	383
7.1.2.1	Echtheit und Authentizität	383
7.1.2.2	Achtsame Wahrnehmung und dezente Spiegelung	385
7.1.2.3	Förderung tieferer und alternativer Wahrnehmungen	385
7.1.2.4	Die Macht der Wertschätzung	387
7.1.2.5	Ergebnisoffenheit und Übergabe der Verantwortung	388
7.2	Führung durch Anleitung, Rede und Sprache – <i>vakya</i>	390
7.2.1	Die Kraft von Anleitung und Instruktion	390
7.2.2	Die Kunst der psychologischen Redegewandtheit	391
7.2.2.1	Sprachmuster der Weisen	391
7.2.2.2	Kritische Zustände oder „Fallstricke“ des Gesprächspartners	397
7.2.3	Stimme mit Herz	401
7.2.4	Aktive Impulse der Einsicht	402
7.3	Die Kraft der Sinnesverankerung – <i>indriya-smarana</i>	403
7.4	Hypnose und tiefe Innenschau – <i>sammohana</i>	406
7.5	Der Wert einer vorteilhaften, sinnlichen Atmosphäre – <i>hitavihara</i>	409

7.6	Expertise annehmen – <i>tadvidya-seva</i>	411
7.7	Schocktherapie – <i>kshobha-cikitsa</i>	413
7.7.1	Mentale Schockmethoden – <i>manokshobha-cikitsa</i>	413
7.7.2	Körperliche Schockmethoden – <i>sharirakshobha-cikitsa</i>	414
7.7.3	Moderne Alternativen und die Bestätigung des Grundprinzips	414
8	Angewandte Ayurveda-Psychologie	417
8.1	Von den klassischen Prinzipien zur praktischen Umsetzung	417
8.2	Zusammenfassung: Fundamentale Grundprinzipien der Ayurveda-Psychologie	421
9	Exkurs in die moderne Wissenschaft	425
9.1	Das Herz als Sitz des Geistes	426
9.2	Der Körper als „Speicher“ der Psyche	430
9.3	Aufsteigende Dynamiken: Von der Physis zum Geist	433
10	Kräutertherapie für den Geist	439
10.1	„Weisheit“ als Heil-pflanzenkraft – <i>medhya</i>	439
10.2	Grundlagen der Heilmittelenergetik: <i>rasa, vipaka, guna und virya</i>	440
10.3	Die wichtigsten <i>medhya</i> -Pflanzen im Überblick	441
11	Anhang	461
11.1	Der Geist in früheren Werken der vedischen Wissenschaft	461
11.1.1	Rigveda	461
11.1.2	Yajurveda	462
11.1.3	Atharvaveda	463
11.1.4	Katha-Upanishad	464
11.1.5	Bhagavad-Gita	465
11.1.6	Samkhya	466
11.1.7	Yoga	467
11.2	Abkürzungsverzeichnis	468
11.3	Sanskrit-Verzeichnis	468
11.4	Abbildungs- und Tabellenverzeichnis	481
11.5	Quellverzeichnis	482
11.6	Literaturempfehlungen	491

Vorwort

Wem dieses Buch dient – und wofür es geschrieben wurde

Dieses Buch richtet sich an alle, die die tiefe Weisheit des Ayurveda nicht nur intellektuell erfassen möchten, sondern sie auch praktisch in ihr Leben und Wirken integrieren wollen – sei es beruflich oder ganz persönlich. Es ist für all jene geschrieben, die einen ganzheitlichen Blick auf den Menschen suchen und Körper, Geist und Seele in Einklang bringen wollen.

Unabhängig davon, ob Sie gerade erste Schritte auf Ihrem Weg mit dem Ayurveda gehen oder bereits langjährige Erfahrung mitbringen: Dieses Lehrwerk begleitet, inspiriert und befähigt Sie, sich selbst und anderen mit mehr Tiefe, Verständnis und Klarheit zu begegnen.

Gleichermaßen richtet sich dieses Werk an Coaches, Therapeut*innen, Gesundheitsberater*innen, Psycholog*innen sowie an Ärzt*innen und Heilpraktiker*innen – und an alle, die in ihrer ganzheitlichen Arbeit nach einem tieferen Verständnis für die Psyche suchen.

Meine Inspiration ist es, der heutigen Psychologie mehr Ganzheitlichkeit zu verleihen und durch die Lehren des Ayurveda eine tiefere Verbindung der Menschen zu sich selbst und zu anderen zu fördern. Mein persönliches Motto lautet: „Gemeinsam wachsen.“ Es ist mein aufrichtiger Wunsch, dieses Buch als Impulsgeber zu teilen – als Einladung zu innerem Wachstum, zu einem bewussteren Miteinander und zu einem Leben, das aus dem Herzen heraus gestaltet wird.

Die Motivation des vorliegenden Buches entstand aus dem tiefen Bestreben, eine große Lücke in der bestehenden Literatur zu schließen. Es ist meines Wissens das erste Lehrbuch der Ayurveda-Psychologie weltweit, in dem die klassischen Referenzen des Ayurveda systematisch geordnet und in einer verständlichen und zugleich modernen Interpretation dargestellt sind. Mein Ziel ist es, die Schätze der ayurvedischen Psychologie nicht nur zu bewahren, sondern sie auch in einer Form zugänglich zu machen, die es ermöglicht, sie in der Praxis anzuwenden und in den Alltag zu integrieren.

Was dieses Buch trägt

Die Arbeit an diesem Buch ist über einen Zeitraum von sieben Jahren gewachsen. Sie begann mit einer intensiven Auseinandersetzung mit den klassischen Texten des Ayurveda, führte über jahrelange praktische Erforschung, Anwendung und reflektierte Auseinandersetzung mit den psychologischen Prinzipien und mündete schließlich in eine Phase der Systematisierung, Interpretation und schriftlichen Ausarbeitung. In diesem Sinne ist dieses Werk nicht nur ein Fachbuch, sondern Ausdruck eines langen inneren und äußeren Reifungsweges – und für mich bereits jetzt ein Lebenswerk.

Für Sie als Leser*in bedeutet dies, dass Sie ein Werk in den Händen halten, das aus gelebter Erfahrung, innerer Reifung und kontinuierlicher Praxis hervorgegangen ist – nicht aus theoretischer Distanz. Dieses Buch bietet Ihnen eine tragfähige, verlässliche Grundlage der Ayurveda-Psychologie, auf die Sie sich im Verstehen,

Anwenden und Vertiefen jederzeit stützen können. Es verbindet Klarheit mit Tiefe, Theorie mit Praxis und eröffnet einen Weg, der nachhaltige innere Stabilität, bewusste Selbstwahrnehmung und eine langfristig ausgerichtete persönliche Entwicklung ermöglicht. Als Begleiter gedacht und zugleich als Fundament angelegt, unterstützt dieses Werk Sie darin, psychologische Prozesse im Sinne des Ayurveda nicht nur zu begreifen, sondern sie wirksam und lebensnah zu integrieren.

Eine Antwort auf die Herausforderungen unserer Zeit

In einer Welt, die zunehmend von Unsicherheiten, Krisen und schnellen Veränderungen geprägt ist, wächst der Bedarf an psychologischer Unterstützung spürbar. Wirtschaftliche und politische Instabilitäten, soziale Spannungen und ökologische Herausforderungen wirken sich ebenso auf das innere Erleben vieler Menschen aus wie steigender Druck im familiären und persönlichen Umfeld. Gefühle von Überforderung, innerer Unsicherheit und Orientierungslosigkeit nehmen zu – und mit ihnen die Suche nach tragfähigen Wegen, den Anforderungen des modernen Lebens bewusst zu begegnen.

Gleichzeitig ist ein wachsendes Bedürfnis nach Sinn, Selbstentfaltung und innerer Erfüllung zu beobachten. Immer mehr Menschen streben danach, ihr Leben nicht nur zu bewältigen, sondern es bewusst zu gestalten, ihre Potenziale zu entfalten und ihre Existenz als sinnhaft und verbunden zu erleben.

In diesem Spannungsfeld wird der Ruf nach einem ganzheitlichen Verständnis

von Psychologie immer lauter – einem Ansatz, der Körper, Geist und Seele gleichermaßen einbezieht. Es zeigt sich zunehmend, dass rein symptomorientierte Betrachtungsweisen nicht ausreichen, um die tieferliegenden Ursachen von innerem Ungleichgewicht nachhaltig zu verstehen und zu transformieren.

Die Ayurveda-Medizin verkörpert diesen ganzheitlichen Anspruch auf einzigartige Weise. Sie eröffnet einen umfassenden Blick auf den Menschen und verbindet körperliche Gesundheit mit geistiger Klarheit und seelischer Reifung. Die Ayurveda-Psychologie bietet damit einen Weg, der nicht nur beim Umgang mit den Herausforderungen des Lebens unterstützt, sondern zugleich persönliches Wachstum, innere Stabilität und bewusste Entwicklung fördert.

Mein persönlicher Weg mit der Ayurveda-Psychologie

Ayurveda-Psychologie ist für mich keineswegs nur ein theoretisches Thema, sondern ein persönlich gelebter Weg. Schon als Jugendlicher und junger Mann war ich mit einer Depression konfrontiert, die sich auch körperlich zeigte – unter anderem in Form eines Reizdarms und einer ausgeprägten Herzneurose. Diese schwierige Zeit prägte mein Leben und führte mich glücklicherweise früh zum Ayurveda. Über viele Jahre hinweg durfte ich tief in diese ganzheitliche Lehre eintauchen und fand darin nicht nur Genesung, sondern auch eine neue Perspektive auf das Leben.

Darüber hinaus ist es für mich nicht selbstverständlich, dass ich heute regelmäßig vor vielen Menschen stehe und in

einer verantwortungsvollen Rolle auftrete. Ich erinnere mich noch gut an die Zeiten, in denen ich unter einer ausgeprägten Sozialphobie litt. Soziale Ängste und das Sprechen vor Menschen waren lange Zeit eine große Herausforderung für mich. Auch heute würde ich nicht behaupten, vollständig geheilt zu sein. Vielmehr lebe ich mit einem ständigen Streben nach mehr Tiefgang und natürlicher Selbstentfaltung. Dieser Weg ist eng mit der Ayurveda-Psychologie verknüpft, die mir geholfen hat, meinem Leben Sinn und Erfüllung zu geben und meinen persönlichen Horizont stetig zu erweitern.

In meiner Tätigkeit als Coach, Mentor und Lehrer durfte ich in den letzten zwanzig Jahren viele Menschen auf ihrem eigenen Weg begleiten. Diese Arbeit erfüllt mich zutiefst und bestätigt mich in meiner Überzeugung, dass die ayurvedische Psychologie eine kraftvolle Methode ist, um tiefgreifende Veränderungen im Leben zu bewirken. Meine Erfahrung als Heilpraktiker, mein Studium der Ayurveda-Medizin bis hin zum Master of Science sowie die über elf Jahre gewachsene Arbeit rund um den Ayurveda Campus bildeten dabei das Fundament, aus dem sich die Vision der Ayurveda-Psychologie immer klarer herauskristallisierte – als eine Essenz, die heute in neuer Form weitergegeben werden darf.

Eine Vision für die Zukunft

Meine persönliche Vision und mein fester Glaube ist es, dass die Ayurveda-Psychologie in der Zukunft noch viele Menschen erreichen wird und in den Praxen zahlreicher Ayurveda-Berater*innen, Thera-

peut*innen und Coaches ihren Platz findet. Obwohl diese Ansätze bereits in einigen Praxen und Ausbildungszentren angewendet werden, sehe ich hier ein großes, noch nicht ausgeschöpftes Potenzial.

Es ist mein tiefer Herzenswunsch, dass die fundierten Erkenntnisse und Werkzeuge der Ayurveda-Psychologie über die Ayurveda-Szene hinaus als eine umfassende und ganzheitliche Geistesheilkunde weltweit anerkannt werden, da sie zunehmend von der modernen Wissenschaft bestätigt werden.

Mit Freude und Demut blicke ich auf die Möglichkeiten, die vor uns liegen. Ich stelle mir eine Zukunft vor, in der die Ayurveda-Psychologie ein Inbegriff für ganzheitliche Gesundheit, Persönlichkeitsentwicklung und authentische Selbstverwirklichung ist – eine erhebende und zugleich praktische Lehre, die in den Herzen und den Köpfen vieler großer Persönlichkeiten unserer Zeit und der kommenden Generationen ihren Platz findet.

So wünsche ich Ihnen, liebe Leser*in, viel Freude und Herzensimpulse bei unserer gemeinsamen Reise mit der Ayurveda-Psychologie.

Ihr Bastian Wittig

1 Einleitung

1.1 Die Wissenschaft des Ayurveda

Ayurveda – das „Wissen vom Leben“ – ist ein jahrtausendealtes, ganzheitliches Medizinsystem, in dem Körper, Geist und Seele als untrennbare Einheit verstanden werden. Seine zeitlose Weisheit hat nicht nur Generationen inspiriert, sondern findet heute zunehmend auch Beachtung in der modernen Wissenschaft.

Ayurveda gehört zu den ältesten überlieferten Medizinsystemen der Weltgeschichte. Seine Ursprünge reichen tief in die vedische Periode Indiens zurück, wobei seine schriftlichen Überlieferungen bis zu 500 Jahre v. Chr. zurückverfolgt werden können. In den letzten 2500 Jahren ist eine umfangreiche ayurvedische Literatur entstanden, die sowohl die klassischen Konzepte bewahrt als auch die kontinuierliche Weiterentwicklung dieses Heilsystems dokumentiert.^{1,2}

Trotz einer tiefen kulturellen Verwurzelung erweisen sich die klassischen Texte als bemerkenswert empirisch. Sie basieren auf systematischen klinischen Beobachtungen von Gesundheit und Krankheit – was Ayurveda als eine Wissenschaft kennzeichnet, die auf universellen Prinzipien und fundierter Beobachtung beruht.

Heute wird Ayurveda nicht nur in Indien als vollwertiges Medizinsystem akademisch gelehrt und praktiziert, sondern hat

auch weltweit an Bedeutung gewonnen. Selbst die Weltgesundheitsorganisation (WHO) erkennt Ayurveda inzwischen als medizinische Wissenschaft an.³ In Deutschland wächst das Interesse kontinuierlich, und immer mehr Fachkräfte integrieren ayurvedisches Wissen in ihre therapeutische Arbeit. Auch die wissenschaftliche Auseinandersetzung nimmt zu: In internationalen Datenbanken wie PubMed finden sich zahlreiche Studien zu verschiedenen Aspekten des Ayurveda. Dies verdeutlicht, dass Ayurveda gleichermaßen auf einer jahrtausendealten Tradition wie auch auf moderner wissenschaftlicher Relevanz beruht.

Die Ayurveda-Psychologie ist fest im Fundament der ayurvedischen Heilkunde verankert. Sie bildet keinen isolierten Zweig, sondern durchdringt die gesamte Lehre mit einem ganzheitlichen Verständnis vom Menschen. Ihre Prinzipien eröffnen einen faszinierenden Zugang zur inneren Welt – mit Impulsen, die weit über das hinausgehen, was viele von einer traditionellen Lehre erwarten würden.

Für mich persönlich ist Ayurveda vor allem eine Wissenschaft der Selbsterkenntnis und integrativen Selbstverwirklichung. Ich bin mir sicher, dass Sie mit diesem Buch Ihr Verständnis von Wissenschaft um eine Dimension erweitern werden, die nicht nur Wissen vermittelt, sondern innere Klarheit, Orientierung und eine neue Freude am eigenen Weg weckt.

1.2 Das bisher unerschlossene Potenzial

Obwohl Ayurveda seit Jahrtausenden als Heilkunde praktiziert wird, ist die Psychologie darin bis heute weder einheitlich definiert noch systematisch etabliert (Stand 2025). Dies steht im Kontrast zu dem Ideal, das viele Therapeuten und Ayurveda-Institute anstreben: eine wirklich ganzheitliche Betreuung, die sowohl körperliche als auch mentale Aspekte gleichermaßen umfasst. Während der Bedarf an psychologischer Unterstützung in der heutigen Gesellschaft kontinuierlich wächst, bleibt die Ayurveda-Psychologie oft ein vernachlässigtes oder missverstandenes Feld. Therapeuten und Anwender, die Ayurveda praktizieren, verfügen zwar über fundierte Methoden zur Behandlung des Körpers und haben oft auch Zugang zu spirituellen Praktiken, z. B. Yoga. Doch wenn es um tiefere psychische Themen wie Selbstwert, Ängste, Blockaden oder innere Konflikte geht, mangelt es an klaren, systematisierten Ansätzen innerhalb des Ayurveda.

Keine Lücke, sondern ein anderer Blick

Ein wesentlicher Grund für die bisher fehlende Systematisierung der Ayurveda-Psychologie liegt in der ursprünglichen Art der Wissensübermittlung. Die klassischen Schriften des Ayurveda folgen nicht der fachlich klar getrennten Struktur, wie sie in der heutigen westlichen Wissenschaft verbreitet ist. Stattdessen sind psychologische Einsichten organisch in umfassendere Darstellungen von Gesundheit,

Krankheit und Heilung eingebettet – oftmals verteilt über unterschiedliche Passagen, verdichtet in poetischer Sprache und ohne explizite Trennung psychologischer Themen.

Die damaligen Ayurveda-Ärzte hatten ein tief vernetztes Verständnis des Menschen, das aus genauer Beobachtung, praktischer Erfahrung und innerer Reife hervorging. Ihre therapeutische Kompetenz beruhte auf dem integrativen Erfassen von Körper, Geist und Bewusstsein – als untrennbare Einheit. Eine fachliche Isolierung von Therapieformen oder die Trennung in Spezialgebiete war diesem ganzheitlichen Denken fremd.

Dass die Ayurveda-Psychologie nicht als eigenständiger Fachbereich etabliert ist, liegt somit nicht an einem Mangel der klassischen Texte, sondern an deren ganzheitlichem, integrativem Aufbau – der zwar tiefgründig und umfassend ist, für die heutige wissenschaftliche Praxis jedoch schwer zugänglich bleibt.

Gerade in einer Zeit, in der psychisches Wohlbefinden immer mehr in den Fokus rückt und Fachbereiche zunehmend spezialisiert arbeiten, entsteht ein klarer Bedarf: Die psychologischen Prinzipien des Ayurveda müssen systematisch aufgearbeitet, kontextualisiert und in eine moderne Form gebracht werden – nicht um sie zu verändern, sondern um ihren wahren Wert sichtbar und nutzbar zu machen. Für Sie als Leser*in eröffnet es zugleich die Chance, die Schätze der Ayurveda-Psychologie nicht nur zu verstehen, sondern auch für das eigene Leben fruchtbar zu machen – als Impulse für innere Klarheit, persönliche Stärke und nachhaltiges Wachstum.

1.3 Systematik mit Herz – Orientierung und Umgang mit diesem Buch

Die Ayurveda-Psychologie – so wie sie in diesem Buch vorgestellt wird – basiert auf einer sorgfältigen Analyse und Interpretation der klassischen Schriften des Ayurveda. Zu den bedeutendsten Werken zählen die *Caraka-Samhita*, die *Sushruta-Samhita* und die *Ashtanga-Hridaya* von *Vagbhata*. Diese und weitere Texte sind die Grundpfeiler des Ayurveda und enthalten verstreute, aber wertvolle Hinweise auf psychische Aspekte, die bisher weitgehend unsystematisiert geblieben sind. Um diese Offenheit zu ordnen, habe ich nicht nur die klassischen Quellen umfassend untersucht und in eine zeitgemäße Struktur gebracht, sondern auch moderne wissenschaftliche Erkenntnisse und umfangreiche Praxiserfahrungen mit einbezogen.

Diese Herangehensweise bildet die Grundlage für den Aufbau dieses Buches – und soll Ihnen ermöglichen, die Ayurveda-Psychologie auf eine neue und tiefere Weise zu entdecken und für Ihr eigenes inneres Wachstum wie auch Ihre berufliche Verwirklichung nutzbar zu machen:

1. Ayurveda-Grundprinzipien im psychologischen Kontext (Kapitel 2):

Die klassischen Prinzipien des Ayurveda – wie Bioenergien (*dosha*), Stoffwechsel (*agni*) und Gewebe (*dhatu*) – gelten als Grundpfeiler der ayurvedischen Medizin. Doch ihre Relevanz reicht weit über den physischen Kör-

per hinaus: Sie eröffnen faszinierende Einblicke in die Funktionsweise des Geistes und ermöglichen eine tiefgreifende Verbindung zwischen Physis und mentaler Gesundheit. Diese Zusammenhänge zu verstehen, führt unmittelbar zu mehr Selbstverständnis, Klarheit und innerer Stärke.

2. Das Konzept der Psyche im Ayurveda (Kapitel 3):

Im Ayurveda umfasst die Psyche weit mehr als nur das Denken oder das Nervensystem. Sie ist ein vielschichtiges Zusammenspiel verschiedener Instanzen unserer Persönlichkeit, die zusammen das Leben definieren und gestalten. Diese Struktur eröffnet ein ganzheitliches Verständnis des menschlichen Erlebens, wobei Körper, Geist und Bewusstsein untrennbar miteinander verbunden sind. Inmitten dieser umfassenden Sicht auf die Psyche spielt die individuelle Konstitution (*prakriti*) eine herausragende Rolle. Deren Erforschung trägt maßgeblich dazu bei, Denk- und Verhaltensweisen tiefer zu verstehen und positiv zu beeinflussen. Die ayurvedische Sicht auf die Psyche ist dabei hochgradig relevant für die moderne Persönlichkeitsentwicklung, die mentale Stabilität und eine integrative psychologische Praxis.

3. Ursachen und Entstehung psychischen Leidens (Kapitel 4):

Bevor sich wirkungsvolle Wege zur Stärkung des Geistes erschließen lassen, ist es von unschätzbarem Wert, die Ursachen innerer Dysbalance

genauer zu verstehen. Der Ayurveda beschreibt hier Zusammenhänge, die in der modernen Psychologie bislang wenig Beachtung finden – und gerade deshalb so bedeutend sind. Der Verlust des inneren Herzzuganges (*prajnaparadha*), unzuträgliche Sinnesreize (*asatmendriyārtha-samyoga*) oder die Missachtung natürlicher Lebenszyklen (*kala-parinama*) sind nur einige der wichtigen Aspekte, die hier eine Rolle spielen. Diese Sichtweise eröffnet nicht nur ein tieferes Verständnis von Leidensursachen, sondern birgt zugleich das Potenzial, mentale Stärke, Freude und Selbstentfaltung im Leben zu kultivieren.

4. Klassifizierung psychischen Leidens (Kapitel 5):

Dieses Kapitel bietet eine systematische Zusammenfassung dazu, wie sich körperliche und geistige Faktoren wechselseitig beeinflussen – im Sinne einer aufsteigenden und absteigenden Dynamik.

Für Fachpersonen und alle, die sich für vertiefende Einblicke in die klinische Ayurveda-Psychologie interessieren, werden zudem klassische Kriterien zur Einordnung psychischer Leiden (*manasa-roga*) vorgestellt – basierend auf physiologischen und psychologischen Parametern. Des Weiteren wird die Untersuchung und die Analyse des Geistes (*manasa-pariksha*) nach klassischem Ayurveda umfassend vorgestellt, um einerseits ein Grundgerüst zu bieten und andererseits eigene Herangehensweisen und Schwerpunkte zu fördern.

5. Die fünf Säulen der ayurvedischen Geistesheilkunde (Kapitel 6):

Das „Herz“ dieses Buches ist die systematische Ausarbeitung von *sattvavajaya* – dem klassischen Ansatz zur Stärkung und „Meisterung des Geistes“. Die fünf darin aufgegliederten Säulen bieten eine fundierte und zugleich praxisnahe Struktur mit zahlreichen Methoden, Protokollen und Anregungen, wie sich geistige Wandlung, emotionale Stabilität und mentale Gesundheit gezielt fördern lassen. Ein Kapitel, das sowohl für die therapeutische Arbeit als auch für die persönliche Transformation richtungsweisend sein kann.

6. Weitere psychologische Ansätze (Kapitel 7):

Ergänzend zu den fünf Hauptsäulen werden in diesem Teil zusätzliche psychologische Konzepte und Methoden beschrieben, die sich nicht direkt in die klassische Systematik von *sattvavajaya* einordnen lassen – und dennoch von großem praktischen Wert sind. Dazu gehören klientenzentrierte Gesprächsansätze, Sprachmuster, Hypnosetechniken, Sinnesverankerung und viele weitere Werkzeuge aus der angewandten Ayurveda-Psychologie. Sie fördern nicht nur die psychologische Kompetenz, sondern bereichern jede Begleitung durch Tiefe, Präsenz und feinfühligkeit Wirksamkeit.

7. Verbindung zu modernen wissenschaftlichen Erkenntnissen (Kapitel 9):

Die klassischen Einsichten der Ayurveda-Psychologie werden in diesem

Abschnitt mit aktuellen wissenschaftlichen Disziplinen wie Psychoneuroimmunologie, Stressforschung und Psychosomatik in Verbindung gebracht. Dadurch eröffnet sich ein faszinierender Dialog zwischen jahrtausendealtem Wissen und moderner Forschung. Dieser Brückenschlag macht es leichter, die Wirksamkeit ayurvedischer Prinzipien auch im heutigen klinischen sowie Coaching-Kontext verständlich, nachvollziehbar und anwendbar zu machen.

8. Psychoaktive Heilpflanzen

(Kapitel 10):

Dieses Kapitel widmet sich der heilsamen Wirkung ayurvedischer Pflanzen auf den Geist. Es stellt die sogenannten *medhya* – also geiststärkenden – Substanzen vor, die traditionell eingesetzt werden, um Konzentration, Gedächtnisvermögen, Reinheit und Regeneration des Geistes zu fördern. Dabei werden sowohl die klassischen Grundlagen der Heilmittelergetik erklärt als auch konkrete Pflanzen und ihre Anwendung beschrieben.

Buchstruktur und flexibler Umgang

Dieses Buch ist so konzipiert, dass Sie es flexibel und nach Ihren individuellen Bedürfnissen nutzen können. Obwohl die Struktur einer modernen wissenschaftlichen Gliederung folgt, ist es keineswegs erforderlich, das Buch von Anfang bis Ende geradlinig durchzulesen. Sie dürfen sich frei fühlen, von Kapitel zu Kapitel zu springen – je nachdem, welche Themen für Sie gerade am relevantesten sind.

Die Querverbindungen zwischen den Kapiteln und den Themenbereichen sind daher bewusst integriert. Auch wenn Sie ein Kapitel überspringen, werden Sie feststellen, dass die relevanten Konzepte und Ideen an anderer Stelle im Buch wieder aufgegriffen und erläutert werden. Dies erlaubt es Ihnen, jederzeit wieder einzusteigen und das Buch so zu nutzen, wie es für Sie am sinnvollsten ist.

Fachbuch mit Herz: Systematik & Inspiration im Dialog

Dieses Buch verfolgt einen doppelten Anspruch: Es möchte die Ayurveda-Psychologie als fundiertes, systematisch aufgebautes Fachgebiet etablieren – und zugleich den Leser auf einer tieferen Ebene berühren. Es vermittelt klare Konzepte, differenzierte Begriffe und eine nachvollziehbare Struktur, die zur wissenschaftlichen Anschlussfähigkeit beiträgt. Doch darüber hinaus darf es ein inneres Licht entzünden: die Freude an Erkenntnis, die Kraft zur Veränderung, den Mut, sich selbst neu zu begegnen.

Dieser bewusste Wechsel zwischen analytischer Tiefe und inspirativer Weite prägt den Stil des Buches: sachlich und klar dort, wo Wissen vermittelt wird – lebendig und ermutigend dort, wo innere Prozesse angestoßen werden. Denn die Ayurveda-Psychologie lebt nicht nur vom Verstehen, sondern vom Erkennen. Und von dem, was daraus wächst.

Mein persönlicher Schwerpunkt

Mein persönlicher Schwerpunkt in der Arbeit mit Menschen liegt nicht in der

klinischen Psychologie oder Psychiatrie. Er liegt dort, wo innere Ausrichtung, Sinn und lebendige Erfahrung zusammenkommen – in der Entfaltung der eigenen Herzensvision und im bewussten Umgang mit inneren Mustern, die einer stimmigen persönlichen Entwicklung entgegenstehen können. Ich begleite Menschen dabei, ihre innere Ausrichtung mit Klarheit, Selbstvertrauen und Tiefe zu leben. Äußerer Erfolg ist für mich kein Ziel an sich, sondern die natürliche Folge einer intensiven inneren Auseinandersetzung. Erst wenn alte Konditionierungen, Kränkungen und einengende Selbstbilder erkannt und überwunden werden, entsteht Raum für inneres Wachstum und eine Wirksamkeit, die sich auch im Außen zeigt.

Dieses Buch versteht sich vor allem als Begleiter. Es ist nicht notwendig, jedes Detail vollständig zu verstehen oder theoretisch zu erfassen, um in tiefere Prozesse einzutreten oder sich persönlich weiterzuentwickeln. In meinen Seminaren gehe ich mit den Menschen direkt in die Erfahrung, in unmittelbare Selbstwahrnehmung, lebendige Begegnung und nachhaltige innere Wandlung. Das Buch wirkt dabei im Hintergrund und trägt das theoretische Fundament, sodass im gemeinsamen Raum das gelebt werden kann, was nicht allein durch Wissen entsteht – Verbundenheit, Wachstum und authentischer Selbstausdruck. Gleichzeitig bietet es eine fundierte Grundlage, die auch über den Seminarrahmen hinaus, etwa in beratenden oder therapeutischen Kontexten, tragfähig ist.

Angewandte Ayurveda-Psychologie

Im Verlauf dieses Buches wird an einigen Stellen die „angewandte Ayurveda-Psychologie“ aufgegriffen. Gemeint ist damit eine Erweiterung der klassischen Ayurveda-Prinzipien, die dort ansetzt, wo es um die konkrete Umsetzung im Alltag geht. Während die traditionellen Lehren eine tragfähige Grundlage schaffen, ergänzt die angewandte Ayurveda-Psychologie diese durch praxisorientierte Methoden – etwa Coaching-Formate, psychotherapeutische Elemente oder Selbsterfahrungsübungen. Im Verlauf des Buches begegnen Ihnen diese erweiterten Perspektiven an verschiedenen Stellen in der praktischen Ausarbeitung der Inhalte. In einem gesonderten Kapitel werden die Grundgedanken der angewandten Ayurveda-Psychologie zusammengeführt, eingeordnet und in ihrem konzeptionellen Zusammenhang ausführlich dargestellt (siehe Kapitel 8).

Umgang mit den Sanskrit-Begriffen in diesem Buch

In diesem Buch werden zahlreiche Sanskrit-Begriffe verwendet, die Bestandteil der klassischen Ayurveda-Lehre sind. Um diese Begriffe für den Leser zugänglich zu machen, wurde größtenteils eine deutsche Übersetzung oder Erklärung direkt neben dem Sanskrit-Begriff (meist in Klammern) eingefügt. In der Regel ist der Sanskrit-Begriff dabei kleingeschrieben (außer am Satzanfang) und kursiv gesetzt. Eigennamen, Werktitel und Philosophiesysteme werden großgeschrieben (z. B. *Caraka-Samhita*). Die Sanskritbe-

griffe „Ayurveda“, „Veda“ und „Yoga“ sowie Sanskritabkürzungen in den Quellenangaben (z. B. „Car.“ für *Caraka*) werden nicht hervorgehoben.

Im Fließtext wird – zugunsten der besseren Lesbarkeit – durchgängig eine vereinfachte Umschrift der Devanagari (Sanskritschrift) verwendet. Das heißt, es wurde auf sämtliche diakritische Zeichen (Überstriche, Unterpunkte etc.) verzichtet. Der Plural mancher Sanskritwörter wurde zudem eingedeutscht (z. B. *doshas* als Plural für *dosha*).

Im Anhang dieses Buches finden Sie eine vollständige Liste aller verwendeten Sanskrit-Begriffe in der wissenschaftlichen IAST-Transliteration sowie deren Übersetzung. Bei Bedarf können Sie also die korrekte Betonung und Aussprache bestimmter Begriffe für sich verfeinern. Im entsprechenden Kapitel (siehe 11.3) erhalten Sie diesbezüglich genauere Informationen.

Obgleich die vereinfachte Umschrift, die im Fließtext verwendet wird, dem geschriebenen Wort in der korrekten Aussprache meistens sehr nahekommt, gibt es einige Besonderheiten, auf die schon hier hingewiesen werden soll:

- **c** – wie in *Caraka* oder *cikitsa* („Therapie“) – wird „tsch“ gesprochen
- **jn** – wie in *jnana* („Wissen“) – wird wie ein sanftes „gn“ gesprochen
- **v** – wie in *Ayurveda* oder *vata* – wird als „w“ gesprochen
- **y** – wie bei *bhaya* („Angst“) oder *medhya* („weise“) – wird „j“ gesprochen

Hinweis zu den Quellenangaben

In diesem Buch sind Quellenangaben aus den klassischen Ayurveda-Schriften zumeist direkt in den Fließtext eingebettet. Diese Vorgehensweise ermöglicht es, die Argumentation meiner Ausführungen unmittelbar mit den Originalquellen zu stützen. Um Ihnen eine einfache Zuordnung zu ermöglichen, befindet sich im Anhang ein Abkürzungsverzeichnis, das die genutzten Ayurveda-Schriften und deren Unterkapitel auflistet.

Für Quellenangaben, die sich außerhalb der klassischen Ayurveda-Literatur befinden, ist im Fließtext eine Markierung durch eine hochgestellte Zahl an der jeweiligen Textstelle eingefügt. Die entsprechenden vollständigen Quellenangaben finden Sie im Anhang. Diese Methode erlaubt eine klare Trennung zwischen den traditionellen ayurvedischen Texten und den ergänzenden modernen wissenschaftlichen oder literarischen Beiträgen.

Hinweis zur Ansprache der Geschlechter

Generell lege ich großen Wert auf Höflichkeit und Wertschätzung, auch in der sprachlichen Anrede im Rahmen dieses Buches. Das Thema „Gendern“ war mir bei der Gestaltung des Textes ein besonderes Anliegen. Nach sorgfältiger Überlegung habe ich mich jedoch dazu entschieden, zugunsten der Lesbarkeit auf eine durchgehende Nennung der männlichen, weiblichen und gegebenenfalls diversen Varianten bei Begriffen wie „Therapeut“ oder „Klient“ zu verzichten.

Stattdessen habe ich eine einheitlichere sprachliche Lösung gewählt, bei der ich nicht jedes Mal alle Geschlechter explizit nenne. An einigen Stellen wechsele ich die Geschlechtsformen, beispielsweise „Klient“ und „Klientin“, in verschiedenen Kontexten ab. Diese Entscheidung dient dazu, den Lesefluss durch Konstruktionen wie „die/der Therapeut/-in“ nicht zu beeinträchtigen, sondern die schnelle Verständlichkeit des Textes zu optimieren.

Mögen die folgenden Kapitel Ihnen Raum geben, neue Erkenntnisse zu gewinnen und diese mit Achtung für sich selbst und andere wirken zu lassen.

1.4 Die dreifältige Therapie des Ayurveda – *trividha-cikitsa*

Die Ganzheitlichkeit des Ayurveda wird durch die sogenannte „dreifältige Therapie“ (*trividha-cikitsa*) repräsentiert. Dieses System verkörpert ein tiefgreifendes Konzept, um Gesundheit und Wohlbefinden auf allen Ebenen des menschlichen Seins zu fördern. Obwohl es naheliegt, die dreifältige Therapie mit dem „Körper-Geist-Seele-Konzept“ zu assoziieren, ist es wichtig zu verstehen, dass dieses Modell zwar in direkter Beziehung dazu steht, jedoch nicht allein auf die getrennte Behandlung der einzelnen Instanzen abzielt. Vielmehr ist die dreifältige Therapie ein integriertes und miteinander verwobenes System, das die Dimensionen des Lebens untrennbar miteinander verbindet.

Die „rationale Therapie“ – *yuktivyapashraya-cikitsa*

Die erste Therapie-Dimension dieser Trinität nennt sich *yuktivyapashraya-cikitsa*. *Yukti* bedeutet „Logik“ oder „Ratio“, *vyapashraya* heißt „darauf basierend“, und *cikitsa* bezeichnet „Therapie“. *Yuktivyapashraya-cikitsa* ist also die rational-orientierte Therapie. Anders als man es anfangs vielleicht vermuten würde, handelt es sich hierbei nicht ausschließlich um eine körperliche Therapie, sondern um einen Ansatz, der sämtliche Störungen – einschließlich geistiger und emotionaler Herausforderungen – einbezieht und auf rationalen Prinzipien basiert. Diese Prinzipien sind logisch nachvollziehbar und basieren auf dem Verständnis von Ursache und Wirkung.

Ein zentraler Aspekt dieser Therapie-Dimension sind beispielsweise die sogenannten *doshas* – fundamentale Funktionsprinzipien des Lebens (siehe 2.2). Sie stellen nicht nur körperliche Funktionen dar – wie Bewegung, Stoffwechsel und Schutz – sondern haben auch einen tiefgreifenden Einfluss auf den Geist. So kann ein ausgeglichener Stoffwechsel zu einem klaren Geist beitragen, während ein Ungleichgewicht – wie etwa zu viel innere Hitze – den Geist unruhig oder unzufrieden stimmen kann. Die rational orientierte Therapie (*yuktivyapashraya-cikitsa*) berücksichtigt daher stets die dynamische Wechselwirkung zwischen Körper und Geist.

Die „Meisterung des Geistes“ – *sattvavajaya*

Die zweite Säule der dreifältigen Therapie – *sattvavajaya-cikitsa* (häufig auch nur *sattvavajaya*) – stellt das Herzstück dieses Buches dar. Übersetzt bedeutet *sattvavajaya* „Herrschaft“, „Meisterung“ oder „Sieg“ (*avajaya*) über den „starken Geist“ (*sattva*). Dies betont bereits den Fokus auf die mentalen Aspekte der Heilung, die in diesem Buch ausführlich dargestellt werden. Doch auch bei dieser Therapie-Dimension handelt es sich nicht nur um eine rein psychologische Therapie. *Sattvavajaya* umfasst ebenfalls körperliche Aspekte, die den Geist beeinflussen können. Beispielsweise stellt das „praktische Wissen“ (*vijnana*) eine wichtige Säule von *sattvavajaya* dar, wobei der Klient auch körperliche Strategien lernt und anwendet, um seine geistige Stärke wiederzuerlangen (siehe 6.2).

So wird deutlich, dass die ayurvedische Geistesheilkunde auch in Wechselwirkung mit der Physis steht.

Subtile Therapie-Ansätze – *daivavyapashraya-cikitsa*

Die dritte Therapie-Dimension nennt sich *daivavyapashraya-cikitsa*. Übersetzt heißt dieser Begriff „Therapie“ (*cikitsa*), die auf dem „Unfassbaren“ (*daiva*) basiert (*vyapashraya*). Im ersten Moment mag diese Bezeichnung die Therapie der Seele implizieren. Die Seele – das Selbst (*atma* oder *atman*) – bedarf nach ayurvedischem Verständnis jedoch keiner Heilung, denn sie ist die Essenz des Bewusstseins und kann nicht erkranken (siehe 3.7). Diese

Therapie-Dimension umfasst vielmehr die subtilen Methoden, die es ermöglichen, unseren tieferen Wesenskern bewusster wahrzunehmen. Denn in dem Erspüren unserer Seele finden wir ein Gefühl von Ganzheit, das allein durch mentale Prozesse nicht erreichbar ist. Gleichzeitig liegt in dieser Instanz eine Kraft, die unseren Geist zu nähren und zu erhellen vermag.

Der metaphysische Ansatz dieser Therapie-Dimension ist in seiner Essenz weder durch Logik noch durch den Verstand zu erfassen, sondern erfordert andere, feinere Methoden. Obgleich genau diese Herangehensweisen den Kerninhalt von *daivavyapashraya-cikitsa* bilden, finden sich interessanterweise auch in der ayurvedischen Psychologie (*sattvavajaya*) praktische Ansätze, um in diese „unfassbare“ Schicht unseres Bewusstseins vorzudringen.

Die Dreifaltigkeit innerhalb der Ayurveda-Psychologie

Die dreifältige Therapie des Ayurveda fasziniert also durch ihre integrative und multidimensional verknüpfte Systematik, in der keine Therapie-Dimension für sich allein steht. Dies spiegelt sich auch in der ayurvedischen Geistesheilkunde wider.

Mit dem Hauptanliegen, den Geist zu „beherrschen“, zielt *sattvavajaya* darauf ab, die Kontrolle über die eigenen Gedanken zu erlangen und aus der Stärke einer authentischen Persönlichkeit heraus das Leben erfolgreich zu meistern.

In *sattvavajaya* liegen zugleich fundierte Konzepte, um psychische Leiden und Störungen ganzheitlich zu behandeln. Ob es

sich um eine Depressionserkrankung handelt, um eine Angst im Alltag, ein Minderwertigkeitsgefühl, eine scheinbar nicht zu kontrollierende Verhaltensweise, Selbstsabotage, ein quälendes Gedankenmuster oder innere Konflikte und Blockaden – *sattvavajaya* begegnet diesen Themen und Leiden aus einer wissenschaftlichen Tiefe heraus, die sich in Jahrtausenden aus der Erfahrung von weisen Experten entwickelt und bestätigt hat.

Aus der multidimensionalen Verknüpfung heraus bahnt *sattvavajaya* auch die körperliche Gesundheit an. Denn durch die untrennbare Verbindung von Psyche und Physis wirken sich ein klarer, ruhiger Geist und eine starke Persönlichkeit unmittelbar auf die Harmonie verschiedener Körperfunktionen aus. Mentale Stabilität, Selbstvertrauen, innere Gelassenheit und eine positive Grundhaltung sind auf lange Sicht unvereinbar mit physischem Leid. *Sattvavajaya* kann folglich dazu beitragen, körperliche Beschwerden wie Verdauungsstörungen, Hauterkrankungen, nervöse Leiden, Stoffwechselprobleme, Auszehrungszustände, Autoimmunerkrankungen oder Krebserkrankungen zu lindern, indem es deren psychischen Ursachen entgegenwirkt – insbesondere, wenn psychosomatische Faktoren eine Rolle spielen.

Gleichzeitig fördern die bewusste Gedankenkontrolle und die Freilegung bisher verborgener mentaler Potenziale eine zunehmende Wahrnehmung unseres Wesenskerns. Durch die Bereinigung des Geistes, das Auflösen negativer Gedankenmuster und das Ablegen auferlegter

Normen und Rollen kommt der natürliche Seinszustand immer mehr zum Vorschein. Die bedingungslose Freude, die tief in unserem Herzen ruht und bis ins Unermessliche reicht, wird zur erfahrbaren Realität. Sie gestaltet unser Leben von innen heraus und bringt Fülle und Harmonie zum Vorschein. *Sattvavajaya* wird somit auch zu einem Weg der tiefsten Erfüllung.

Merke



Obwohl *sattvavajaya* als die „mentale Therapie“ innerhalb der dreifältigen ayurvedischen Heilkunde gilt, vereint sie weit mehr als rein psychologische Ansätze. In ihr spiegeln sich auch körperliche, praktische und metaphysische Prinzipien wider. Sie ist damit nicht nur ein Zweig – sondern ein integratives Schlüsselinstrument, das rationale, mentale und subtile Ebenen wirkungsvoll miteinander verbindet – mit dem Ziel, „den Geist zu meistern“.