

AYURVEDA

Isabelle Bietenholz-Lieger

Prof. Dr. Martin Mittwede

FEWOTI

Finde deine Balance

Ein zeitgemäßer Weg zum ayurvedischen Leben

atVERLAG



Ayurveda Love

Finde deine Balance

Ein zeitgemäßer Weg zum ayurvedischen Leben

Isabelle Bietenholz-Lieger

Prof. Dr. Martin Mittwede

6 Vorwort

8 Wie Ayurveda dein Leben verändert

12 Ayurveda: Mehr als ein Wellness-Trend

18 Woher kommt Ayurveda?

26 Was ist Ayurveda?

30 Grundideen des Ayurveda

44 Die Menschen sind verschieden: Ayurvedische Typenlehre

62 Leben im Gleichgewicht

70 Entstehung von Ungleichgewicht

78 Geistige Grundlage ayurvedischen Heilens

88 Vom Ritual zur Routine

96 Die Tagesroutine

100 Abendroutine und Schlaf

106 Die Morgenroutine in 7 Schritten

120 Einfache Meditation

126 Leben im natürlichen Rhythmus

142 Ernährung: Nahrung als Medizin

160 Das Verdauungsfeuer: Agni

166 Kleine Untermieter im Darm

182 Mehr Vitalität mit Rasayanas: Unser Kopf isst mit

186 Frühling: Zeit der Reinigung

194 Ayurvedisch genießen

198 Rezepte für den ganzen Tag

226 Ayurveda im Alltag leben

Vorwort

Ayurveda begleitet uns seit vielen Jahren auf dem Weg zu einem glücklichen Leben. Wichtig ist vor allem herauszufinden, wofür das Herz brennt, die Richtung zu kennen und dann darauf zu fokussieren. Damit dir das gelingt, bietet dir unser Buch einfache tägliche Routinen, die eine Basis dafür bilden, dass du dein Leben neu ausrichtest und deine Herzenswünsche verwirklichen kannst.

7

Die Übungen und Empfehlungen dieses Buches sollen dir nicht nur Klarheit geben, sondern dir auch erlauben, dir Raum und Zeit für dich zu nehmen. Den inneren Ruhepol zu finden, ist in der heutigen hektischen Zeit mit viel Termindruck wichtig. Als positive Nebenwirkung pflegst und stärkst du damit deine Gesundheit, weil dein Körper die Selbstheilungskräfte optimal aktivieren kann.

In der Ayurveda-Praxis werden wir oft nach alltagstauglichen Tipps, Anleitungen und Rezepten gefragt. Daraus und aus vielen Erkenntnissen aus unserer Arbeit und unserer persönlichen Erfahrung ist dieses Buch entstanden. In den rund 2500 Jahren, seit es Ayurveda gibt, ist ein immenses Wissen zusammengekommen. All dies abzubilden, hätte den Rahmen dieses Buches gesprengt, daher haben wir uns auf die wichtigsten Punkte konzentriert. Unser Ziel ist, ein gesundes Leben einfach und anstrengungslos umzusetzen. Es braucht keine Perfektion der Selbstoptimierung, sondern ein Wiederentdecken des natürlichen Gefühls für die eigene innere Balance.

Wer sein Wissen vertiefen möchte, findet am Ende des Buchs Literaturempfehlungen.

Hintergrund des alten ayurvedischen Wissens ist ein umfassendes Menschenbild, das verschiedene Ebenen des Erlebens beinhaltet. Ziel ist es letztlich immer, alle Ebenen des Menschen zu erfassen, nicht nur den Körper, sondern auch das Herz und die Seele. So verstanden bedeuten Ayurveda und auch die westliche Naturheilkunde mehr als nur den Einsatz von Pflanzen oder eine Wellness-Ölmassage. In der Tiefe geht es darum, das Leben in seinen verschiedenen Facetten zu verstehen und für sich selbst einen ausbalancierten Weg zu finden. Das gibt Kraft und Zuversicht, die genutzt werden können, um anderen Menschen und der Natur zu helfen. Dazu soll dieses Buch inspirieren. ○

Wie Ayurveda dein Leben verändert

Dieses Buch soll dir einen leichten Zugang zu Ayurveda vermitteln. Es soll dir helfen, dein inneres Glück zu finden, und dir zeigen, wie du Ayurveda einfach in deinen Alltag einbauen kannst. Wenn du

den einzelnen Schritten folgst, die vorgeschlagenen Meditationen machst und die Tipps für die Küche nutzt, wirst du dich selbst und deine Familie ohne Zusatzaufwand gesünder ernähren und mehr Wohlbefinden im Alltag erleben. Scham und Schuldgefühle rund um eine vermeintlich falsche Ernährung wirst du hinter dir lassen. So schaffst du die Grundlage, um dauerhaft gesund zu leben und Zivilisationskrankheiten vorzubeugen. Du kannst dir und dem Leben wieder vertrauen. →

Übung

Denke darüber nach, was die Schwachstellen deines Körpers, deine Empfindlichkeiten dir zu sagen haben. Setze dich ruhig und entspannt hin. Schließe die Augen und fühle in den Körper hinein. Sag dir: »Das bin ich, jetzt in diesem Zustand, und ich bin so geworden, weil meine innere Intelligenz dies so wollte.« Horche in dich hinein, was der Körper dir in einem solchen Augenblick sagen möchte. Fühle, was der Körper braucht, um wieder ins Gleichgewicht zu kommen. Mache dir bewusst, dass eine Schwäche auch eine Stärke sein kann, dass sie einen Sinn hat. Deine Aufgabe ist es, diesen Sinn zu entschlüsseln. Dann wirst du Schritt für Schritt mehr in Einklang mit dir selbst sein. Du wirst dich selbst besser akzeptieren können. Du wirst genauer wahrnehmen, was dir wirklich guttut und was nicht. Und deine Selbstheilungskräfte werden erstarken.

Wenn ein Mensch Hitze nicht ertragen kann, wird er einen Ort wählen, wo er entsprechend seiner Anlage angenehmer leben kann und sich wohler fühlt. Er wird die Sonne meiden und einen Beruf wählen, bei dem er nicht draußen an der prallen Sonne arbeiten muss. Das heißt, das ganze Leben wird durch die Eigenschaften, die wir mitbekommen haben, in eine bestimmte Richtung gelenkt. Ein Mensch, der einen Sprachfehler hat, wird sicher kein Redner werden oder im Verkauf arbeiten. Er wird sich vielmehr eine Tätigkeit suchen, wo ihn dieser Sprachfehler nicht zu stark behindert. Oder er wird versuchen,

den Sprachfehler zu kompensieren, und gerade ein besonders guter Redner und Vortragender werden.

Die beschriebene Übung kannst du auch mit Blick auf deine Stärken machen. Es ist wichtig, dass wir den Sinn verstehen, der in unseren geistigen und körperlichen Schwächen verborgen liegt. Genauso wichtig ist aber, unsere Aufmerksamkeit nicht nur auf die negativen Aspekte zu richten. Wir sollten auch erkennen, wie viel Kraft und wie viele Möglichkeiten wir mitbekommen haben.

Es gibt ruhige Menschen und solche mit einem aufbrausenden Temperament. Wenn dieses nicht gezügelt wird, kann es zu starken Zornausbrüchen kommen. Diese können Mitmenschen schädigen; sie können aber auch eine tiefgehende Wirkung auf die Person selbst haben. Der Zornausbruch führt zu einer Reihe von belastenden körperlichen Prozessen und biochemischen Veränderungen. Das individuelle Temperament ist eine Aufgabe. Der Temperamentvolle hat zu lernen, damit umzugehen und sein Leben so zu gestalten, dass er sein Temperament sinnvoll nutzen kann und nicht in Situationen gerät, in denen er anderen Menschen Schaden zufügt. Der Ruhige hat die Aufgabe, mehr aus sich herauszugehen und insbesondere nicht alles in sich hineinzufressen, wenn er sich verletzt fühlt.

Aus vielen medizinischen Studien ist inzwischen deutlich geworden, dass der Wille zur Heilung ein entscheidendes Kriterium für den Therapieerfolg ist. Mut und Zuversicht eines Patienten wirken sich auf den Gesundheitszustand aus. Die Selbstheilungskräfte können umso besser greifen, je mehr ein Mensch auf der seelischen Ebene an sich selbst und an die Möglichkeit der Heilung glaubt. Selbst bei schwer an Krebs erkrankten Menschen ist es zu Spontanheilungen gekommen, die wissenschaftlich nicht erklärbar sind. Woher kommt diese Kraft?

Auch innerhalb des Lebenslaufes kann man beobachten, dass viele Menschen solche Wandlungsprozesse durchlaufen. Manchmal haben ältere Menschen sehr lebendige Erinnerungen an ihre Jugend und Kindheit, sie leben oft stärker in der Vergangenheit als zukunftsorientiert. Dies hat eine positive und eine negative Seite.

Die positive Seite besteht darin, dass im Rückblick die Chance liegt, jene Dinge aufzuarbeiten, die noch nicht erledigt sind. Die Erinnerungen kommen, damit man sich darüber klar wird, welchen Sinn diese Erfahrungen für die Persönlichkeitsentwicklung gehabt haben. Der negative Aspekt kann darin liegen, dass eben dieser Entwicklungsprozess nicht stattfindet. Man bleibt immer wieder in bestimmten Erinnerungen hängen, ohne daraus Konsequenzen zu ziehen und ohne neue Ziele für die Zukunft zu entwickeln. Der Körper des Menschen verfügt über eine enorme Kraft zur Selbstheilung. Dies zeigen Raucher, die nach zwanzig oder dreißig Jahren mit ihrer Sucht aufgehört haben. Fünf bis zehn Jahre später haben sie kaum noch ein erhöhtes Lungenkrebsrisiko. Dies zeigt, welche Kraft im Körper steckt. Diese gilt es für den Erfolg der Behandlung zu nutzen.

Ziel des Ayurveda ist, die eigene Konstitution kennenzulernen und seine eigenen Stärken und Schwächen zu verstehen. Weiter gilt es, eine der Konstitution angepasste Lebensform zu entwickeln. Dank dieser Lebensweise bleiben wir im Gleichgewicht und neigen viel weniger zu Krankheiten. Jeder von uns kennt die Situation: Alle um uns herum haben eine Grippe, wir aber sind nicht betroffen. Woran liegt das? Welche Gesetzmäßigkeiten liegen dieser Situation zugrunde? Handelt es sich nur um Zufall? Nein. Entscheidend ist, wie stark die Selbstheilungskräfte aktiv sind und wie gut sich das Immunsystem gegen äußere Einflüsse zur Wehr setzen kann.

Dies hängt nicht nur von der Genetik und Vererbung ab, sondern auch ganz entscheidend von der inneren Einstellung.

Aus der Sicht des Ayurveda hat jeder Mensch das Potenzial zur Heilung in sich. Die Aufgabe der ayurvedischen Therapie ist es, diese Heilungskräfte zu aktivieren. Sie können umso stärker wirken, je mehr ein Mensch in einen ausgewogenen Zustand kommt und je mehr seine Lebenskräfte die Funktionen erfüllen können, die sie eigentlich erfüllen sollen.

Eine Krankheit entsteht also, wenn die vitalen Kräfte aus dem Gleichgewicht kommen. Krankheit ist nichts Fremdes für uns. Sie ist ein Teil unseres gegenwärtigen Zustands und sollte erst einmal akzeptiert werden. Es geht nicht darum, die Krankheit sofort loszuwerden, sondern zu erkennen, warum die Lebenskräfte aus dem Gleichgewicht gekommen sind. Aufbauend auf dieser Erkenntnis können dann alle Maßnahmen ergriffen werden, um das harmonische Funktionieren des Körpers wieder zu ermöglichen. Insofern ist die ayurvedische Therapie immer umfassend. Sie schließt das Seelische, die psychischen Muster, das Körperliche und die Wechselbeziehungen zwischen den Ebenen mit ein.

Die Krankheit ist eigentlich ein Symptom, das uns etwas sagen will. Wenn wir die Sprache dieses Symptoms verstehen, haben wir gute Chancen, das Gleichgewicht wieder zu erreichen. ○

Vom Ritual zur Routine

Warum sind Routinen so wertvoll, und wann wird aus einer Aneinanderreihung von Ritualen eine Routine? Routinen sind wertvoll, weil sie ganz selbstverständlich ein Teil von uns, von unserem Leben sind. Menschen sind Gewohnheitstiere und lieben es, Dinge immer wieder auf die gleiche Art zu tun. Das gibt uns ein Gefühl von Struktur und Sicherheit. Nun können wir unseren Hang zur Gewohnheit nutzen und uns Routinen angewöhnen, die uns guttun. →

Einfache Meditation

Setze dich in einer entspannten Position hin. Der strenge Yoga-Sitz ist nicht erforderlich, es kann auch auf einem Stuhl oder Sessel sein, solange der Rücken gerade aufgerichtet in sich selbst ruht. Schließe die Augen, wenn du magst. Lenke nun langsam deine Aufmerksamkeit auf das Einströmen und Ausströmen des Atems. Du willst nichts erreichen, nichts verändern oder manipulieren. Du willst einfach nur zuschauen. →

Wahrscheinlich wird deine Aufmerksamkeit nach wenigen Minuten abschweifen und sich auf irgendeinen Gedanken, ein Gefühl oder ein Bild richten. Das ist ausdrücklich erlaubt. Sei entspannt und liebevoll mit dir. Versuche nichts zu erzwingen. Wenn dir dein Abschweifen bewusst wird, komme sanft – ohne innere Gewaltanwendung – zum Atem zurück. So wirst du eine Art Pendelbewegung zwischen dem Betrachten des Atems und dem Abschweifen erleben. Diese Pendelbewegung führt dich schrittweise in die Stille. Beginne diese Übung mit 7 bis 10 Minuten Dauer. Nach einigen Wochen kannst du die Zeitspanne verlängern.

Meditationsforscher haben bestätigt, was in den alten Schriften des Yoga steht. Die Stille wird nicht sofort erreicht, sondern über einen allmählichen Prozess in mehreren Stufen. So können am Anfang Unruhe und Langeweile auftreten, bis es nach einiger Übung zu tiefer Entspannung und wirklichem Wohlbefinden kommt. Wenn wir dann ganz bei uns selbst sind, entstehen Wachheit, Intuition und innerer Frieden.

Dazu ein wunderbares Beispiel aus dem Buch »Momo« von Michael Ende. Beppo erklärt Momo in einer Szene, was er beim Straßenkehren gelernt hat. Er fuhr jeden Morgen lange vor Tagesanbruch mit seinem alten, quietschenden Fahrrad in die Stadt zu einem großen Gebäude. Dort wartete er in einem Hof zusammen mit seinen Kollegen, bis man ihm einen Besen und einen Karren gab und ihm eine bestimmte Straße zuwies, die er kehren sollte. Beppo liebte diese Stunden vor Tagesanbruch, wenn die Stadt noch schlief. Und er tat seine Arbeit gern und gründlich. Er wusste, es war eine notwendige und nützliche Arbeit.

Wenn er die Straßen kehrte, tat er es langsam, aber stetig: Bei jedem Schritt einen Atemzug und bei jedem Atemzug einen

Besenstrich. Dazwischen blieb er manchmal ein Weilchen stehen und blickte nachdenklich vor sich hin. Und dann ging es wieder weiter: Schritt – Atemzug – Besenstrich.

Während er sich so vorwärtsbewegte, vor sich die schmutzige Straße und hinter sich die saubere, kamen ihm oft große Gedanken. Aber es waren Gedanken ohne Worte, Gedanken, die sich so schwer mitteilen ließen wie ein bestimmter Duft, an den man sich nur gerade eben noch erinnert, oder wie eine Farbe, von der man geträumt hat.

Wenn er nach der Arbeit bei Momo saß, erklärte er ihr seine großen Gedanken. Und da sie auf ihre besondere Art zuhörte, löste sich seine Zunge, und er fand die richtigen Worte. »Siehst du, Momo«, sagte er dann zum Beispiel, »es ist so: Manchmal hat man eine sehr lange Straße vor sich. Man denkt, die ist so schrecklich lang; das kann man niemals schaffen, denkt man.«

Er blickte eine Weile schweigend vor sich hin, dann fuhr er fort: »Und dann fängt man an, sich zu beeilen. Und man eilt sich immer mehr. Jedes Mal, wenn man aufblickt, sieht man, dass es gar nicht weniger wird, was noch vor einem liegt. Und man strengt sich noch mehr an, man kriegt es mit der Angst, und zum Schluss ist man ganz außer Puste und kann nicht mehr. Und die Straße liegt immer noch vor einem. So darf man es nicht machen.«

Er dachte einige Zeit nach. Dann sprach er weiter: »Man darf nie an die ganze Straße auf einmal denken, verstehst du? Man muss nur an den nächsten Schritt denken, an den nächsten Atemzug, an den nächsten Besenstrich. Und immer wieder nur an den nächsten.« Wieder hielt er inne und überlegte, ehe er hinzufügte: »Dann macht es Freude; das ist wichtig, dann macht man seine Sache gut. Und so soll es sein.« Und abermals nach einer langen Pause fuhr er fort: »Auf einmal merkt man, dass man Schritt für Schritt

die ganze Straße gemacht hat. Man hat gar nicht gemerkt wie, und man ist nicht außer Puste.« Er nickte vor sich hin und sagte abschließend: »Das ist wichtig.«

Beppo zeigt uns, wie wichtig es ist, nur einen Schritt aufs Mal zu machen und sich voll darauf zu konzentrieren. Dieser Text ist eine wunderbare Anleitung für Achtsamkeit im Alltag. Wer keine Zeit zum Meditieren hat, kann seinen Schwerpunkt auf diese Achtsamkeit legen und damit Stress abbauen.

Auch wenn du Zeit zum Meditieren hast und es auch tust, kann Achtsamkeit im Alltag dein Leben bereichern. Sie entspricht der ayurvedischen Vorstellung vom Leben. Wer achtsamer ist, spürt die Bedürfnisse seines Körpers besser und kann sich auf sie einstellen. Die Folge davon ist, dass du mehr in deiner Mitte bleibst, den Kontakt zu dir und deinen Bedürfnissen besser halten kannst und damit potenziellen Belastungen schon im Vorfeld den Nährboden entziehst.

Meditation und Achtsamkeit werden sich auch vertiefen, wenn du deine persönliche Einstellung zum Leben schrittweise veränderst. Folgende Gedanken können dir dabei helfen:

Leben ist jetzt! Vergangenes ist vergangen, und Zukunft entsteht jetzt. Dieses Jetzt ist das Geschenk des Lebens. Keine Sorgen, keine Angst, keine Zweifel, sondern Vertrauen, Hoffnung und Zuversicht. Ich lebe, was ich denke! Ich schaffe das. Andere helfen mir. Es wird gut. Ich tue mir Gutes, damit ich anderen Gutes tun kann. Damit ich sie glücklich machen kann und das Glück zu mir zurückkommt.

Beim Einatmen strömt die Liebe in mich ein, ich werde eins mit der Liebe des Himmels, ich spüre den Himmel in mir, ich spüre die Liebe in mir, ich spüre den Frieden in mir. Mein wahres Wesen ist Liebe. Liebe und Frieden in mir helfen Liebe und Frieden in der Welt. ○

»Der Mensch soll nicht die Dinge fliehen und sich in eine Einöde begeben, sondern er muß lernen, durch die Dinge hindurchzubrechen und seinen Gott darinnen zu ergreifen.«

Meister Eckhart (13. Jhdt.)

Suppen

Kokossuppe mit roten Linsen

Für 4 Personen

- 1 TL Kreuzkümmel (Cumin)
- ½ TL Koriandersamen
- 2 EL Sesamöl
- 1 Zwiebel, fein gehackt
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- ½ cm frischer Ingwer, fein gehackt
- ½ TL Kurkuma
- 80 g rote Linsen
- 100 g Kürbis (falls nötig geschält), in grobe Würfel geschnitten (alternativ: Süsskartoffeln)
- 150 ml Kokosmilch
- 600 ml Gemüsebouillon
- einige Lorbeer- oder Curryblätter
- Salz, Pfeffer aus der Mühle, Zitronensaft
- gehackte frische Gartenkräuter und/oder geröstete Kokosflocken

Die Kreuzkümmel- und Koriandersamen im Mörser zerkleinern, dann in einem großen Topf im heißen Sesamöl anrösten. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer hinzufügen und anrösten, mit Kurkuma würzen.

©Ayuurfood

Die Linsen unter fließendem Wasser waschen, zusammen mit den Kürbis- oder Süßkartoffelwürfeln zu den Gewürzen in den Topf geben, umrühren und ein paar Minuten anbraten. Dann mit Kokosmilch und Bouillon aufgießen und die Lorbeer- oder Curryblätter dazugeben. Alles etwa 20 Minuten leicht kochen lassen, bis der Kürbis und die Linsen weich sind.

Die Lorbeer- oder Curryblätter aus der Suppe entfernen. Die Zutaten mit dem Pürierstab zerkleinern, anschliessend die Suppe mit Salz, Pfeffer und einem Spritzer Zitronensaft abschmecken. Vor dem Servieren mit frischen, gehackten Gartenkräutern und/oder gerösteten Kokosflocken garnieren.

Leicht in den Abend.



Immun-Booster-Suppe

Für 4 Personen

- 1 EL Sesamöl
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 2 cm frischer Ingwer, fein gehackt
- 2 cm frische Kurkuma, fein gehackt
(alternativ: ½ TL Kurkuma, gemahlen)
- 1 Sternanis
- 3 Nelken, ganz
- 1 l Gemüsebrühe in Bioqualität, heiß
- ca. 80 g Mie-Nudeln (oder andere Suppennudeln deiner Wahl)
- 100 g rohe Rote Bete (Randen)
- 1 Frühlingszwiebel, in dünne Ringe geschnitten
- 1 Handvoll frische Sojasprossen
- 1 Handvoll junge Spinatblätter
- ½ Limette
- ½ Bund frischer Koriander

In einem Topf das Sesamöl erhitzen und darin Knoblauch, Ingwer, Kurkuma, Sternanis und Nelken kurz anrösten. Mit der heißen Gemüsebouillon aufgießen und zugedeckt etwa 20 Minuten leicht köcheln lassen.

In der Zwischenzeit die Mie-Nudeln in Salzwasser 4–6 Minuten (oder je nach Packungsangabe) gar kochen, abschrecken und beiseitestellen.

Die Rote Bete schälen und grob raspeln. Den Sternanis und die Nelken aus der Brühe entfernen, die geraspelte Rote Bete zur Brühe

©Ayuurfood

geben und etwa 5 Minuten mitkochen. Kurz vor dem Servieren ungefähr die Hälfte der Frühlingszwiebelringe, der Sojasprossen und des Spinats in die heiße Suppe geben; es soll nicht mehr kochen.

Die Suppe mit Salz, Pfeffer und frischem Limettensaft abschmecken.

Die Suppennudeln und das restliche frische Gemüse in Schalen verteilen, mit der heißen Suppe aufgießen und mit viel frischem Koriandergrün bestreuen.

Tipp: Für mehr Asia-Touch 1 Stängel Zitronengras mitkochen und die Suppe mit etwas Sojasauce abschmecken.

Macht dich zufrieden.