

Glücklich in der Jesus-zu-eigen-wach..senden Konstitution

Die **Grundkonstitution** eines Menschen, so auch jedes **Coaches**, jedes **Ratsuchenden** z. B. als Coachee ist eine bleibende Komponente. Sie zu *verstehen* & zu berücksichtigen, hilft dabei anzukommen um **gelassen** & **freudvoll** durch das Leben weiter zu gehen - *übernatürlichmitten im Glück der Religion?*

Viele Aspekte prägen unsere Persönlichkeit: Neben Erziehung, Bildung und frühkindlichen Erfahrungen im familiären Umfeld geht der größte Einfluss für unsere **Charakterbildung**: laut Ayurveda von der körperlichen und **mentalen** Konstitution aus. Konkret heißt dies, dass die Entscheidung darüber, wer wir sind und wie wir **unser Leben gestalten**, davon abhängt, in welcher Weise sich Kräfte wie z. B. aus der Ayurvedalehre wie folgt benannt Doshas (Vata, Pitta, Kapha) und die Gunas (Tamas, Rajas, Sattva) **manifestieren**. Dabei sind ebenso besonders die **sich sehnenen Prägungen** der Grundkonstitution (Deha-Prakrti), welche durch die Doshas gebildet werden eher wenig änderbar, während die mentale Konstitution (Manas-Prakrti) *unserem direkten Einfluss zwar zugänglich aber erst in Gottes Zuwendungsnatur einge**betet** wächst.*

Das Wissen um die Belastungen der DiesseitsKonstitutionen kann helfen Neues erhoffen zu lernen um auch mit den Dimensionen, Phänomenen, SubVersionen & täglichen Herausforderungen des Lebens fertigzuwerden. (metamorph: *Eingreiftruppe Seele*)

Dabei können wir uns die Konstellation der Doshas wie die Hardware eines Computers vorstellen, die über grobstoffliche Grundstrukturen und Mechanismen zur optimalen? Funktionalität? beiträgt; Belastungskrisen im *Resilienzdiskurs globaler Dimension* zeigt **verheerende Realitäten!**

Die Software hingegen wird von der Mentalkonstitution gestellt, die für die feinstoffliche Verarbeitung, **Ausrichtung** und Interpretation der Daten zuständig ist. Je stabiler und gesünder unsere körperliche Konstitution (Hardware) ist, können dann umso besser mentale Störfaktoren (Software) abgefedert werden? Das körperliche und mentale **Immunsystem** kann *karmisch* gesehen keiner 'Tatfolge entrinnen' und reagiert typbedingt verschieden auf Überforderung und Stress: *unser wahrer Wesenskern den nur Jesus in uns sieht wird in Christus vom Karma **erlöst!***

Die klassischen Ayurveda-Texte beschreiben eindrucksvoll, dass jeder psychischen Erkrankung ein Mangel an Ojas (vitaler Lebensenergie) vorausgeht und eine gute Verdauung sowie ein aktiver Zellstoffwechsel die Basis für jede psycho-mentale Therapie darstellen. Um das verloren gegangene Ojas wieder neu aufzubauen, helfen einfache Regenerationsmaßnahmen wie vitalstoffreiche Nahrungsmittel, Gewürze und Heilkräuter.

Schwieriger hingegen ist es, die Ursachen im subtilen System für den Ojas-Verlust zu behandeln. Diese liegen meist auf der feinstofflichen Ebene des emotionalen Feldes. Häufigste „Ojas-Killer“ stellen dabei schmerzhaft bzw. unbewältigte Erfahrungen der Vergangenheit, unterdrückte Emotionen und geistiger Stress dar. All dies erzeugt ein Übermaß an Rajas in der mentalen Konstitution und bereitet den Boden für alle psychischen Beschwerden.

Ayurvedische Psychologie

Therapie aus der Seele heraus: Jean-Pierre Crittin, Autor des Buches „Ayurvedische Psychologie“, zeigt die Stärken einer spirituell ausgerichteten Psychologie auf, die beim unverwundbaren Kern des Menschen ansetzt

Carespektivbegleitung verfolgt einerseits Betrachtungsweisen Christlicher Psychologie und andererseits Psychologieschulen mit unterschiedlich geprägten Grundüberzeugungen. Christlich Vereinbares, zu Unterscheidendes und Gegensätze in der spirituellen Überzeugung sind dem Artikel von Herrn Crittin hinzugesetzt um subjektiv gute 'Erfahrungsschätze der Ayurvedischen Psychologie' auch für Christliche Heilkunde zu eroiren (Seiten 2+3); es gibt auch eine Spiritualität des Körpers, wie im folgenden theologischen Refererat ausgeführt: **Der hautnahe Tempel- eine Spiritualität des Körpers**

Aus dem ganzheitlichen Ansatz des Ayurveda ist im Westen ein verhältnismäßig junger neuer Zweig, die ayurvedische Psychologie, entstanden. Das Gemeinschaftsrad der 8 Himmelsrichtungen bspw. verbindet Lebensvollzüge mit Naturkreisläufen.

Die Entdeckung, dass sich aus den alten indischen Philosophien eine neue Psychologie entwickeln lässt, führte zu vielen neuen Sichtweisen, welche die bisherigen westlichen psychologischen Schulen um eine interessante, spirituell ausgerichtete Psychologie bereichern. In der Praxis der psychologischen Beratung und Therapie bewährt sich die ayurvedische Psychologie ausgezeichnet, indem relativ schnelle und tiefgreifende Verbesserungen eines Zustandes erreicht werden können. Ebenso eignen sich die ayurvedisch-psychologischen Erkenntnisse ausgezeichnet für Yoga und für die Schulung von Menschen in den Themenbereichen Lebensgestaltung, Lebensqualität, Persönlichkeitsentwicklung, Sozialkompetenz sowie mentale Steuerung und Führung.

Welches sind nun die wesentlichen Inhalte der ayurvedischen Psychologie und die Unterschiede zu den bekannteren westlichen psychologischen Systemen? Die Seele, das wahre Selbst, im Vedanta „atman“, oft auch „jivatman“ genannt, ist unsterblich, unverletzbar, unzerstörbar und voller Energie. Die Seele ist der individuelle Anteil des Göttlichen in einem Lebewesen. Alle vedisch-philosophischen Systeme gehen von der Reinkarnation (**Wiedergeburt**) und dem Karma aus. Gedanken einer 'Rekonstruktion' von Psychologie z. B. zu 'Christlicher Psychologie' verfolgen biblische Grundannahmen in Bezug auf **Sinn & Wirklichkeitsverständnis** der Welt sowie hinsichtlich der Existenz des ganzen Menschen mit seiner transzendenten Beziehung zu 'dem Wirklichen' als liebenden Schöpfer. In der Beziehung zu Gott wird der Mensch 'in ein Neues Leben geführt' und zwar - nicht seelisch unsterblich - sondern Gott schenkt **Einmalig-Ewiges** Leben welches sich schon im irdischen Dasein besonders entfaltet wenn sich der Mensch unter Gottes Schutz begibt; denn **Gottes Wesen ist Liebe**, und zwar unabhängig von der Wahrnehmung!

Reinkarnation bedeutet, dass die unsterbliche Seele nach dem Tode der grobstofflichen Hülle zusammen mit dem Karma, der Konsequenz aus Handlungen aus der Vergangenheit, in einem neuen Körper ins irdische Leben zurückkehrt. Dies so lange, bis sie Erleuchtung gefunden hat. Für die ayurvedische Psychologie zeigt dies vorerst ganz allgemein das Verhältnis zwischen Beständigkeit und Vergänglichkeit auf, im Besonderen aber, wo das wahre Selbst wohnt und welche Bedeutung die Seele als einzig beständiges Element hat. **Jesus hat den Tod besiegt: nach seiner Botschaft verwandelt Gott nach dem Tod unseres verweslichen Lebens** Körper, Seele, & Geist, also den ganzen Menschen in ein Neues Ewiges Leben in Fülle bei Gott. Die christliche Sicht von Beständigkeit bezieht sich auf Gottes gute Schöpfung, die vital angelegt, aber auch gebrochen ist. Die Bibel bezeugt ja das die Liebe Gottes durch Jesu Erlösungstat Verwesliches in **Unverwesliches** zu einer eben völlig Neuen Schöpfung verwandelt wird, die in Ewigkeit Bestand hat und in Christus bereits in dieser Welt 'angebrochen' aufleuchtet! Der Todesaspekt (**das Böse**) als Trennung von Gott wie auch der Tod selbst wird nicht mehr sein, da er dem lebendigen Impuls Gottes nichts entgegensetzen kann. Diese erste Schöpfung Gottes beinhaltet bereits einmalig-unverwechselbares Leben, aber auch Wandlung, Vergänglichkeit und zur **gebrochenen Diesseitigkeit** gehört auch Zerstörerisches, **Sünde**, Krankheit und Tod: In Gottes Neuschöpfung am Ende aller Zeiten wird alles Böse, Vergängliche und Zerstörerische nicht mehr sein - die Gotteskraft die Jesus aus dem Tode hat **aufstehen** lassen bewirkt **Ewiges Leben in vollständiger ungetrübter Gemeinschaft** mit dem liebenden Schöpfer.

Aus ayurvedisch-psychologischer Sicht führt es zu Harmonie und Stärke, wenn jemand **Gott findet**, sein wahres Selbst entdeckt und den Kontakt zu diesem wahren Selbst aufrechterhalten kann. Im Kontakt zum wahren Selbst können sich von innen heraus behindernde Blockaden auflösen. In einem Punkt stimmt diese Aussage auch mit Aussagen der humanistischen Psychologie überein, welche die Seele als „wahres Selbst“ und guten Kern des Menschen bezeichnet. Nur weist der Vedanta viel stärker und klarer darauf hin als die humanistische Psychologie. Die Bibel bezeugt demgegenüber das der ganze Mensch einzigartig in der Verbindung zu Jesu Erlösung in der Gottesbeziehung positiv zu entfalten ist. Bestehende Blockaden und Schwächen werden in dieser **besonderen Gottesbeziehung** zu Geborgensein und Stärke verwandelt.

Das Entscheidende aber ist, dass erstens die Anerkennung der Seele als Anteil des Göttlichen im Menschen die Basis für die Spiritualität in der ayurvedischen Psychologie darstellt. Mit Spiritualität ist weniger die konfessionsmäßige Gottesgläubigkeit, als vielmehr ganz allgemein der Glaube an eine höhere Macht gemeint. **Als Christ ist die Anerkennung der Erlösung des Menschen durch Christus als das Gute die Grundlage der Spiritualität. Religionen sind zutiefst unterschiedlich geprägt, wie in folgenden theologischen Beiträgen erläutert > Wer sucht, der wird gefunden! Glauben alle an den gleichen Gott? ...** und der Mensch schuf Gott nach seinem Bild?.. **Die große Verwandlung**

Die Annahme des göttlichen Kerns im Innersten des Menschen vermittelt einerseits die Empfindung der Verbundenheit mit allem und andererseits ein fundamentales, tief liegendes Grundgefühl des eigenen Wertes, was meines Erachtens die gesunde Grundlage für ein stabiles und unüberhebliches Selbstwertgefühl darstellt. Gleichzeitig erwachsen daraus auch der Respekt und der würdevolle Umgang mit anderen Menschen und Lebewesen der Natur. Im Unterschied zur ayurvedischen Psychologie, nach deren Auffassung die Seele immer gesund bleibt und nur die äußeren Schichten der Psyche von Ereignissen betroffen sind, geht die westliche Psychologie davon aus, dass die Seele bei Traumata oder sonstigen starken Eindrücken verletzt wird und dass mit der psychologischen Therapie diese Schädigung von außen her wieder behoben werden muss. Die Erfahrungen mit Klientinnen und Klienten in der ayurvedischen Psychotherapie und in der ayurvedisch-psychologischen Beratung zeigen, dass die Erkenntnis und die Entdeckung des unveränderten, gesunden, göttlichen Kerns eine unglaublich konstruktive Stimmung und viel Motivation für den Genesungs- oder Problemlösungsprozess aufkommen lassen. Nicht die Seele ist verletzt oder gestört, sondern irgendetwas in den äußeren Schichten, und das kann aus dem gesunden Kern heraus bearbeitet und geheilt werden.

Die Gemeinsamkeit zum christlichen Selbstverständnis besteht darin, dass jeder Mensch einen unverwechselbaren Kern, also Wert und Würde darstellt. In welchem Maße die Verletzungen und **Belastungen** des Menschen (Körper, Geist, Seele) jeweils den Kern berühren ist meiner Ansicht nach bei jedem Menschen verletzungsentsprechend unterschiedlich. Grundsätzlich bezeugt die Bibel aber die Erlösungsbedürftigkeit jedes Menschen; insofern hat jeder Mensch im Kern etwas 'krankes in der Dimension der gefallenen Schöpfung'.

Im Menschen schlummert ein unglaubliches Potenzial an Möglichkeiten, das häufig blockiert ist und welches aktiviert werden kann.

Die vedischen Philosophien bauen auf der Erkenntnis über die Potenzialität und die Manifestation auf, die interessanterweise im 20. Jahrhundert in der Quantenphysik wieder neu entdeckt worden ist. Unter Potenzialität verstehen wir die unendlichen Möglichkeiten, die vorhanden sind, aus denen sich unter bestimmten Umständen erfahrbare Phänomene ergeben. Beispiele: Im Ozean (Potenzialität) schlummert die Möglichkeit eines Tsunami (Manifestation).

Im Menschen schlummern viele Möglichkeiten, z.B. verborgene Talente, die sich unter bestimmten Gegebenheiten in Realitäten umwandeln. Das, was wir als Realität erkennen, ist nichts anderes als etwas, das sich aus dem unendlichen Meer der Möglichkeiten realisiert hat. Die Quantenphysik spricht hier von Überlagerungen (Interferenzen) von Möglichkeitswellen, die zu Manifestationen führen.

Das, was wir erkennen, ist also keinesfalls das Ganze. Es gibt Potenzialitäten, die sich unserem Erkennen entziehen, aus denen Vorgänge und Manifestationen erwachsen, die wir nicht erklären können.

Diese umfassende und auch spirituelle Betrachtungsweise der Realität zeigt die unglaublichen Möglichkeiten auf, die beispielsweise in einem Menschen schlummern, und beweist aus der Sicht der ayurvedischen Psychologie, dass es jedem möglich ist, sein Potenzial zu entwickeln, wenn er in seine für ihn gesunde Urschwingung (prakrti) kommen und seine blockierenden Hindernisse auflösen kann. Dabei bietet die Kombination von verschiedenen ayurvedischen Disziplinen, wie Pflanzenmedizin, Ernährungsberatung, Massage, bis hin zum Yoga, wertvolle Unterstützung an. Viele Menschen merken genau, dass sie sich selber blockieren und nur einen ganz schmalen Anteil ihres Potenzials realisieren. Dadurch mag ihnen das Leben eintönig und wenig begeisternd erscheinen. Man lebt seinen Alltagstrott ohne große Hochs und Tiefs. Wenn die Menschen aber in ihrer Urschwingung sind, also in innerer Harmonie leben, können sie ihr Potenzial entwickeln. So erleben sie Zufriedenheit, Freude und Lust auf weitere Entwicklung. Soweit geistig-spirituelle Glaubenspraktiken dem Gott von dem die Bibel zeugt nicht entgegenstehen sind Gottes Potentiale für den Menschen tatsächlich unerschöpflich und zeigen sich auch in Manifestationen die sich rationalen Erklärungsmustern entziehen. Für Christen sind Gottes Grenzziehungen zur unsichtbaren Welt verbindlich, wie es Pastor Dr. Heinrich Christian Rust am Beispiel des 'Engelbooms' hier veranschaulicht: **Der Engel-Boom - um welche Dienste aus der unsichtbaren Welt dreht es sich?**

Das Brahman (nicht zu verwechseln mit Brahma, dem hinduistischen Schöpfergott) ist der Urgrund allen Seins, jenseits von Raum und Zeit, was so viel heißt, wie: Alles ist Brahman, also bin auch ich Brahman. Brahman wird als „Weltenseele“ bezeichnet.

Wenn alles Brahman ist, also auch ich Brahman bin, erlebe ich, dass alles mit allem verbunden ist. Diese Erkenntnis öffnet den Weg für die Spiritualität im Leben eines Menschen, unabhängig davon, ob man an Brahman oder an eine andere übergeordnete Macht glaubt. Das Erkennen der Wichtigkeit der Spiritualität macht den Weg frei für das Lernen und das Anwenden spiritueller Methoden, die es einem ermöglichen, dem wahren Selbst näherzukommen, um dadurch Energie zu mobilisieren und eine qualitative Verbesserung im eigenen Befinden zu erreichen.

Die Intelligenz ist das der Natur zugrunde liegende Prinzip, das das Zusammenspiel im Universum steuert.

Wir gehen von einer universalen Intelligenz aus, einem tief liegenden, intuitiven, natürlichen Wissen, was für ein Lebewesen gut, was nicht so gut, was für den Moment das Richtige und welches das richtige Maß ist. Dieser Überzeugung steht die christliche Überzeugung von einem persönlichen **Dreieinigen Schöpfergott** entgegen. Alle lebenspendenden Kräfte gehen einzig von Gott dem Schöpfer aus, wirken durch seinen Sohn im Heiligen Geist zu den Menschen hin. So bewirken diese Kräfte positive Wandlung, eröffnen Lernen, mobilisieren Energie und ermöglichen die Anwendung ausschließlich dreieinig-spirituelle Methoden des einzigen Schöpfergottes. Die Anbetung bzw. Anrufung **anderer Kräfte** führt nach biblischem Befund nicht zum Leben.

Immer wenn jemand sagt: „Ich wüsste eigentlich schon, dass ..., aber“ , deutet dies auf das Vorhandensein der universellen Intelligenz hin, auf die in der Regel jedoch wenig gehört und die häufig nicht ernst genommen wird, weil andere Motivationen und Anreize aus der Außenwelt im Vordergrund stehen. Mit Hilfe der ayurvedischen Psychologie erwirbt der Mensch eine höhere Feinfühligkeit, um diese „innere Stimme“ zu hören, zu verstehen, zu respektieren und als wichtig anzuerkennen. Letztlich wird in der ayurvedisch-psychologischen Beratung und Therapie eine Klientin oder ein Klient darin unterstützt, die Mitteilungen, die aus der tief liegenden Intelligenzschicht kommen, ernst zu nehmen und entsprechend darauf zu reagieren. **Die innere Stimme der als Christ zu folgen ist ist die des Heiligen Geistes, des lebendigen Gotteswortes, der wie die Bibel bezeugt uns in alle Wahrheit leitet und für dessen Stimme wir sensibilisiert werden können um feinfühlig zu werden und besser zu verstehen wie der Heilige Geist unserem Geist Zeugnis ablegt.**

Wachstum, Entwicklung und damit auch Heilung liegen im Plan der Natur begründet.

Hier deckt sich die ayurvedische Psychologie wieder mit den Ansichten eines der Begründer der humanistischen Psychologie, Carl Rogers, der von der Aktualisierungstendenz spricht, vom unbändigen Drang von Lebewesen zum Wachstum und zur Selbstentfaltung. In der Sprache des Ayurveda gesprochen: Der Mensch hat, wie übrigens jedes Lebewesen, einen natürlichen Drang, sich zu entwickeln. Er würde sich dabei von der Intelligenz der Natur leiten lassen, wenn diese nicht durch äußere Einflüsse, Samskaras (tief sitzende eigene Prägungen) und überstarke Egoanteile überdeckt würden. Ungünstige Einwirkungen bringen Prakrti, die Urschwingung, aus dem Gleichgewicht. Daraus entsteht Vikrti, eine für den betreffenden Menschen ungünstige Schwingung, die sich blockierend auf die gesunde Entwicklung auswirkt. Ein Mensch in Harmonie entwickelt sich nach dem Plan der Natur, das heißt harmonisch und gesund. **Die von Carl Rogers geprägte Gesprächs- u. Gestalttherapie entfaltet sich wie die persönliche Gottesbegegnung dynamisch schöpferisch auf der Beziehungsebene; sie soll dem Coachee auch 'Eigenes' spiegeln und harmoniert mit einem christlichen Gottesbild um dem Ratsuchenden neue Wege aufzeigen. Menschen in Harmonie entwickeln sich nach dem Plan des dreieinigen Schöpfergottes.**

Persönlichkeitsprägungen, die wir nicht ändern können

Viele Menschen bemühen sich, durch Persönlichkeitsmodifikation neue Lösungsansätze für ihre privaten, beruflichen oder gesundheitlichen Probleme zu finden. Wir alle wissen, wie schwer dies ist! Denn entsprechend unserer individuellen Konstitution verfügen wir über einzigartige Qualitäten, die unseren Körper, unsere Psyche und unser Verhalten prägen. Dabei sind die körperlichen Merkmale wie Größe, Gesichtsform, Haut- oder Haarbeschaffenheit genauso wenig veränderbar wie unsere psychischen Konstitutionseigenschaften.

Typbedingte Charakterprägungen wie Ehrgeiz, Kreativität, Eitelkeit oder Hilfsbereitschaft sind konstitutionsbedingt und können nur schwer anderweitig erworben werden. In diesem Sinne sind die Bemühungen, eine Persönlichkeit zu verändern, häufig von vornherein zum Scheitern verurteilt. Unsere Eltern hätten es sich also sparen können, permanent an uns herumzumäkeln.

Kerstin Rosenberg, Ausbildungsleiterin für Psychologie an der Europäischen Akademie für Ayurveda, hört noch heute ihre Mutter mit ihrer Schwester schimpfen: „Sei doch nicht immer so stur!“ Hätte sie damals schon gewusst, was sie heute weiß, und ihr gesagt: „Mama, die Heike kann nichts dazu, sie ist einfach ein Pitta-Typ und kann deshalb nur schwer Fehler zugeben“, hätte sich die Familie manch erbitterten Krach ersparen können. Und ihre Oma, die immer zu ihrem Vater sagte: „Kind, sei doch zufrieden“, hätte sich viel weniger Sorgen um das Wohlergehen ihres Sohnes gemacht, wenn ihr klar gewesen wäre, dass ein Vata-Typ ständig von inneren Zweifeln geplagt ist und schnell eine innere Leere empfindet, die immer wieder neue Gedankenspiralen produziert.

Auf die Interpretation kommt es an

Da viele Persönlichkeitsanteile ein fester Bestandteil der Grundkonstitution (Deha-Prakrti) sind, prägen diese unseren Lebensweg in allen Entwicklungsphasen von der Kindheit bis ins Alter. Wie diese fundamentalen Charaktereigenschaften jedoch zum Ausdruck kommen, kann ganz unterschiedlich sein.

»Wir sind nicht Opfer aller Launen und Marotten der Prakrti, sondern die Qualität unserer Gedanken und Emotionen entscheidet über das Glück oder Unglück, mit dem wir jeden Tag erleben.«

Ziel aller psychomentalen Interventionen des Ayurveda ist es, möglichst viel Sattva-Guna zu entwickeln und damit die Störfaktoren von Tamas und Rajas zu überwinden. Durch eine sattvische Geisteshaltung transformieren wir negative Konstitutionseigenschaften und zeigen uns von der besten Seite: Der sensible Vata-Geist empfängt spirituelle und kreative Inspiration (sattva), anstatt nervöse Überreizung (rajas) oder Lethargie (tamas).

Ebenso entscheidet das Maß an Sattva darüber, ob aus einem Kapha-Typen ein Philanthrop oder ein Geizhals wird, oder ob die Handlungsfähigkeit von Pitta dem produktiven Wohle aller dient oder zur aggressiven Zerstörung führt.

Als beste Methoden zur Stärkung des sattvischen Persönlichkeitsausdrucks nennt die Ayurveda-Psychologie die klassischen Techniken des Yoga. Speziell die reinigenden Atemübungen des Pranayama und die zentrierenden Konzentrationsübungen der stillen Meditation wirken wie ein geistiges Brennglas und werden als optimale Prävention zur Abwehr von mentalen Störungen eingesetzt. Liegen allerdings bereits psychische oder psychosomatische Beschwerden vor, so braucht es neben einer täglichen Yoga- und Meditationspraxis noch eine passgenaue Mischung aus Dosha ausgleichenden Maßnahmen (Ernährung, Massage, Heilkräuter, **Düfte aufnehmen**) und psychologischen Beratungsgesprächen, um Sattva effektiv und nachhaltig zu stärken. Dann wirken die Mantra-Rezitationen besonders Gut, um gegen den inneren Schweinehund anzusingen und sich während der Meditation in liebevoller Selbstreflektion zu üben.

Konstitutionsbezogene Charaktereigenschaften

Ein von **Vata** geprägter Persönlichkeitstyp verfügt über sehr viel Offenheit, Kreativität und Spontaneität. Mit allen Sinnen nimmt er die Welt um sich herum wahr, ist neugierig, lernfähig und kommunikativ. Er kann sich schnell auf neue Menschen und Situationen einstellen und verfügt über ein gutes Kurzzeitgedächtnis. Auf der emotionalen Ebene kann ein hoher Vata-Anteil zu Nervosität, Unsicherheit, Schüchternheit, ängsten, Sorgen und Zweifeln führen.

Eine von **Pitta** geprägte Persönlichkeit ist intelligent, ehrgeizig und ausdrucksstark. Zielgerichtet geht sie durch Leben und erobert (ihre) Welt. Sie ist anspruchsvoll mit sich und anderen, wettbewerbsorientiert und kann durch Worte und Taten sehr gut überzeugen. Auf der emotionalen Ebene kann ein hoher Pitta-Anteil zu übersteigertem Ehrgeiz und Perfektionismus, ärger, Wut und Selbstüberschätzung führen.

Kapha-dominierte Persönlichkeiten sind von Natur aus ruhig, zufrieden und freundlich. Sie sind treu, bequem und sozial eingestellt. So interessieren sie sich vor allem für ihre Familie und Freunde, gutes Essen und die angenehmen Dinge des Lebens. Auf der emotionalen Ebene kann ein hoher Kapha-Anteil zu Faulheit, Ignoranz, Unwahrhaftigkeit, Antriebslosigkeit und Depressionen führen.

Qualitäten der mentalen Konstitution

Unsere mentale Konstitution wird von den drei Gunas Tamas, Rajas, Sattva gebildet. Ziel der psychologischen Therapien des Ayurveda und Yoga ist es, ein positives geistiges Klima zu bilden, in dem sich Tamas und Rajas im gesunden Ausdruck (Stufe 1–3) manifestieren und Sattva-Guna vorherrscht.

Tamas

1. führt zu Schlaf (zu viel Schlaf ist bereits Tamas-Pathologie)
2. Faulheit und Lethargie
3. dauerhaftes Aufschieben von Tätigkeiten
4. Interesselosigkeit, Antriebslosigkeit
5. Depression

Rajas

1. macht aktiv
2. Unruhe, Körper und Gedanken müssen sich bewegen
3. „Geistiger Durchfall“, Geist ist permanent beschäftigt und gebunden
4. Ungeduld und Entscheidungsschwierigkeiten
5. Wut, Aggressionen, Gewalt

Sattva

1. ruhig, friedlich, freudig, begeistert, schön
2. jemand ist gut mit sich / bei sich selbst
3. Strahlen, Zentriertheit, Freudigkeit

© Rosenberg gGmbH - Ayurveda-Psychologie Kerstin Rosenberg

ein weiterer Ansatz zu einer 'Energetischen Psychologie' :

<http://www.kirchroeder-institut.de/flyer2015/20160104155541.pdf>