

Ayurveda

Journal für ein gesünderes Leben

Ayurveda als Beruf

Perspektiven für Heilberufe, Gesundheitsfachberufe & Quereinsteiger

Weitere Themen:



Yoga und Ayurveda



Ayurveda-Kuren in Bad Ems



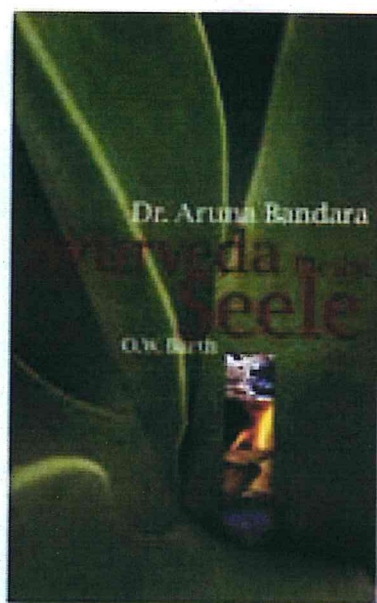
Beauty von Innen



Ayurveda für die Seele

Viele der gesundheitslichen Probleme, die unsere moderne westliche Medizin bisher nicht in den Griff bekommt, sind psychosomatisch, das heißt, sie sind seelisch bedingt. Nach wie vor greifen die gängigen therapeutischen Maßnahmen offenbar nicht tief genug, um die Wurzeln dieser Leiden effektiv zu behandeln, weshalb sich auch hierzulande immer mehr Menschen ayurvedischen Heilmethoden zuwenden.

Der seit vielen Jahren mit großem Erfolg in Deutschland praktizierende Ayurveda-Arzt Aruna Bandara beleuchtet in seinem Buch „Ayurveda für die Seele“ sowohl aus seiner Kenntnis der östlichen Heiltradition wie auch aus den Erkenntnissen der westlichen Medizin heraus gerade den tieferen Kern der sogenannten Zivilisationskrankheiten und eröffnet auf dieser Grundlage Wege zur individuellen Selbstheilung und Gesundheitsvorsorge.



Lebensfreude gewinnen

Den Moment so zu erleben und zu genießen, wie er eben ist – das ist eigentlich ganz einfach und doch zugleich so schwierig, weil wir immer nach Erklärungen suchen und irgendetwas anderes wollen als das, was gerade ist. Gerade in Deutschland ist mir aufgefallen, dass so viele Menschen in ihrem Leben nur Pflichten und Verpflichtungen sehen. Frage ich nach einem glücklichen Moment, kommt sofort: „Ja, aber...!“ Nun, ich will nicht bestreiten, dass Effektivität und Leistungsfähigkeit

in Deutschland weit über der in den meisten anderen Ländern liegen, ganz zu schweigen von meiner Heimat Sri Lanka. Gesund macht dieses auf Leistung und Pflicht ausgerichtete Leben aber sicher nicht. Perfektionismus führt meist zu viel Leid, Frustration und sogar Herzversagen.

Das Leben ist dazu da, all seine Höhen und Tiefen in jedem Moment so offen wie möglich wahrzunehmen und auszukosten. Wir haben heute so viele Möglichkeiten dazu wie nie zuvor. Wir können reisen, können die verrücktesten Sachen ausprobieren, können den ungewöhnlichsten Hobbys frönen. Nur lässt sich die Konditionierung – leider – nicht so leicht ablegen. Auch hier können wir uns die Freude an der Kreativität und an der Faszination des Andersartigen selbst verderben durch das innere Pflichtprogramm – die eigene Effektivität unser Beweis stellen, besser sein wollen als die anderen.

Irgendetwas scheint hierzulande bei der Erziehung häufig schief zu laufen. Viele meiner Patienten bringen schon bald zum Ausdruck, dass sie sich nie wirklich geliebt fühlten und sich anderen Menschen auch nicht anvertrauen möchten. Es mangelt an dem Grundgefühl, in sich selbst wertvoll und

liebenswert zu sein – unabhängig von jedem äußeren Vergleich. Der erste Schritt besteht darin, Selbstvertrauen und eine eher grüblerische Ader als Qualitäten des Lebens anzuerkennen, die genauso wichtig sind wie das überschäumende Temperament etwa eines Südländers, der gern feiert und auf Partys anscheinend immer gut drauf ist.

Ernst und konzentriert zu sein hilft, in tiefere Schichten des Lebens vorzudringen und das sind wichtige Gaben. Es mag sich nicht anfühlen wie ein High, doch das Gewahrsein, das Bewusstsein hinter allem liebt diese Art der Erfahrung. Es wäre also völlig verkehrt, sich zu einer aufgesetzten Leichtigkeit und Lebensfreude zu zwingen. Stattdessen sollte man versuchen, den Wert der eigenen Ernsthaftigkeit zu erkennen und zu schätzen. Die Lebensfreude, von der ich hier spreche, lässt sich nicht daran messen, wie oft jemand lacht, tanzt, singt oder Witze reißt. Sie kann ganz still und kaum zu bemerken sein. Sie betrifft eine Art inneres Einverständnis mit dem, was ist und wie es ist.

Der Artikel gibt Auszüge des Buches „Ayurveda für die Seele“ von Aruna Bandara wieder, erschienen im O.W. Barth Verlag, Frankfurt am Main, 2006. ISBN 978-3-502-61160-8, Preis 18,90€

Zum Autor:



Aruna Bandara (Bachelor of Ayurvedic Medicine) ist in Sri Lanka geboren und aufgewachsen. Zu Beginn der 80er Jahre entschied sich Aruna Bandara deshalb für ein Studium am Wikanama Asuchi Ayurveda Institut an der Kalanaya Universität in Sri Lanka. Nach langjähriger Praxis in ayurvedischen Kliniken

und Resorts wurde er im Jahr 2001 wegen seiner Heilerfolge nach Deutschland berufen und ist seit 2010 Teil des Arztesystems im Ayurveda Parkschlösschen in Traben-Trarbach.

Tel. 06541-705-0, www.parkschloessen.de