



Eine positive Lebenseinstellung unterstützt die Gesundheit und die Genesung.

# Psychosomatik

## Ganzheitlichkeit ist entscheidend

Bei psychosomatischen Erkrankungen setzt der Ayurveda auf Ganzheitlichkeit. Drei Heilverfahren kommen zum Einsatz: die rationale, die spirituelle und die Psychotherapie. Zudem beruhigt eine regelmässige, sattvische Ernährung und Lebensführung das aufgeraute Nervensystem und stärkt die Selbstheilungskräfte.

■ Text: Kerstin Tschinkowitz\*

**D**er Mensch hat keinen Einfluss auf das autonome Nervensystem. Wenn dieses durch chronischen, unverarbeiteten Stress überhand nimmt und das logische Denken ausgeschaltet wird, nimmt der Körper die Regie in die Hand. Er entwickelt Symptome, die willentlich nicht mehr gesteuert werden können. Das Gleichgewicht zwischen den beiden regulierenden Systemen des vegetativen Nervensystems Sympathikus (Anspannung) und Parasympathikus (Entspannung) ist aus den Fugen geraten und die lebenswichtige Anpassung des Körpers

an wechselnde Lebensbedingungen funktioniert nicht mehr.

Wichtigster Punkt der Behandlung ist **Stressabbau und Regeneration**. Geschieht dies nicht, können sich psychosomatische Erkrankungen manifestieren und zu organischen Befunden führen.

Durch den ganzheitlichen Ansatz des Ayurveda beinhaltet diese Heilkunde genau genommen immer psychosomatische Medizin. Ein Blick auf die drei Heilverfahren, die zur Therapie hinzugezogen werden, macht dies deutlich. Wie in anderen naturheilkundlichen Methoden gibt es die Behandlungsformen, die auf die physische Ebene der Existenz ausgerichtet sind und sich aus den naturwissenschaftlichen Gesetzmässigkeiten ergeben. Sie werden im Ayurveda als die **rationalen Therapieformen** yukti, vyapasraya und cikitsa bezeichnet, die unmittelbar zur Heilung des Körpers angewandt werden. Ein besonderes Augenmerk gilt hier der Balance aller im Körper wirkenden Kräfte durch ausgleichende Massnahmen wie:

- Ernährung und Kräuterkunde (Phytotherapie)
- Gesundheitsberatung, Lebensführung, Verhaltenstherapie
- Manualtherapie

Sie alle haben das Ziel, Schlacken auszuleiten sowie die Selbstwahrnehmung und damit die Entscheidungskraft



Entspannungstechniken und Meditation sind ein wichtiges Hilfsmittel der Ayurvedatherapie.

## WENN DIE PSYCHE KÖRPERLICH KRANK MACHT

Auslöser für psychosomatische Störungen können Trauer, Depression, Ärger, Angst, Stress, Unzufriedenheit, Hilflosigkeit und Einsamkeit sein. Betroffen sein können Haut, Haare, Bewegungsapparat, Nervensystem, Herz- und Kreislaufsystem, Immunsystem oder Organe. Wenn Symptome vorhanden sind, jedoch kein körperlicher Befund festgestellt werden kann, beginnt oft ein langer Leidensweg mit Medikamenten und Untersuchungen. Viele Leiden können so vielleicht zeitweise symptomatisch gemindert werden, dem Wunsch nach einer dauerhaften Heilung kommt man damit aber kaum nach.

Redensarten benennen die Symptomatik:

- «Es ist mir auf den Magen geschlagen.»
- «Es geht mir an die Nieren.»
- «Der Kummer hat das Herz gebrochen.»
- «Sich etwas zu Herzen nehmen.»
- «Mir läuft die Galle über.»
- «Mir liegt ein Stein im Magen.»
- «Einen Kloss im Hals haben.»

Diese Redensarten geben nützliche Hinweise auf mögliche Ursachen, denen man vertieft mit gezielten Fragen nachgehen sollte, beispielsweise: «Was liegt so schwer im Magen, dass man es nicht verdauen kann? Worüber ist man so irritiert, dass man nicht reden kann? Was hat einen so aufgewühlt, dass die Galle überläuft?» So hat man Anhaltspunkte auf weitere Behandlungsmöglichkeiten, die jedoch in der Regel in eine vertiefte Prozessarbeit münden, die alle Ebenen (Körper-Emotionen-Geist-Seele) miteinbezieht.

[www.energy-link.ch](http://www.energy-link.ch) (Ausbildungen und Kurse in der Schweiz)

zu schulen für: «Was tut mir gut, was schadet mir?» und «Ich übernehme die Verantwortung für mein Wohlergehen und meine Gesundheit.»

## Nach den Ursachen forschen

Eine gute Gesundheitsvorsorge kann in vielen Fällen verhindern, dass sich Krankheit im Körper manifestiert. Deshalb stehen im Ayurveda Prävention und Heilung gleichberechtigt nebeneinander. Auch die Chirurgie gehört zu den ausleitenden Massnahmen des Ayurveda, zum Beispiel bei der Beseitigung von Fremdkörpern, organischen Defekten oder Tumoren. Mit ihrer Entfernung ist das Symptom zwar nicht mehr vorhanden. Doch es stellt sich die Frage, wieso es zu dieser strukturellen Veränderung und zur Erkrankung kam.

Zum einen können äussere Gewalteinwirkungen wie Unfälle einen chirurgischen Eingriff notwendig machen. Hier scheint die Herkunft des Defektes offensichtlich. Spannend wäre allerdings zu betrachten, in welchem Zusammenhang die gewaltsame Veränderung zur momentanen Lebenssituation des Betroffenen steht. Unpassende Lebensweise und Ernährung, Angst und Stress sowie einengende Erziehung können die uns innewohnenden Kräfte aus dem Gleichgewicht bringen und zu ernsthaften Erkrankungen führen. Störungen auf der emotionalen Ebene oder der falsche Umgang mit den Sinnen werden im Ayurveda meist als die Ursache für psychische Beschwerden und körperliche Erkrankungen gesehen.



GESUNDHEIT  
**AYURVEDA**  
MIT DER INTELLIGENZ DER NATUR

**Maharishi  
Ayurveda**

Entdecken Sie die Vielfalt authentischer Ayurveda Produkte!  
[www.veda.ch](http://www.veda.ch)

AyurVeda AG | 6377 Seelisberg | 041 820 55 44 | info@veda.ch

**JEDES KIND  
VERDIEN T EINE  
FAMILIE**

**SOS  
KINDERDORF**

Jedes Kind soll in einer Familie aufwachsen – geliebt, geachtet und behütet. SOS-Kinderdorf gibt weltweit 75 000 in Not geratenen Kindern ein Zuhause und fördert ihre Entwicklung nachhaltig.

Mit Ihrer Spende geben Sie Kindern in aller Welt eine Zukunft:  
[www.sos-kinderdorf.ch](http://www.sos-kinderdorf.ch), PC 30-31935-2

Jedem Kind ein liebevolles Zuhause

# ZÜRICH | MÜNCHEN

Workshops  
Teacher Trainings  
Yogakurse für alle Levels  
Ayurveda & Massagen

**Online  
Yogaklassen von  
YogiFilms**  
[www.airyoga.ch/video](http://www.airyoga.ch/video)



## AIRYOGA WORKSHOPS ZÜRICH 2015

- |                 |  |
|-----------------|--|
| 30. Aug.        | Yoga Nidra Workshop mit Adrian Wirth                             |
| 10. – 11. Sept. | Hatha Yoga Intensiv mit Max Strom                                |
| 12. – 13. Sept. | Hatha Yoga Workshop mit Max Strom                                |
| 12. Sept.       | „Yoga-Elemente“ Workshop mit Diana Schöppllein (1. Teil: Erde)   |
| 13. Sept.       | „Yoga-Elemente“ Workshop mit Diana Schöppllein (2. Teil: Wasser) |
| 19. Sept.       | „Yoga-Elemente“ Workshop mit Diana Schöppllein (3. Teil: Feuer)  |
| 20. Sept.       | „Yoga-Elemente“ Workshop mit Diana Schöppllein (4. Teil: Luft)   |
| 26. – 27. Sept. | Hatha Yoga Workshop mit Claire Dalloz                            |
| 27. Sept.       | Prenatal Yoga Workshop mit Stefanie Zimmermann                   |
| 10. Okt.        | Ashtanga Yoga Workshop mit Chiara Castellan                      |
| 11. Okt.        | Playground Workshop mit Manuela Peverelli                        |
| 11. Okt.        | Ayurveda Workshop mit Evelyn Hunger                              |
| 24. Okt.        | Drei Wege zum Glück - Ein Yoga-Workshop mit Marie Licht (Teil 1) |
| 24. – 25. Okt.  | Hatha Yoga Workshop mit Peter Roussel                            |
| 29. – 31. Okt.  | Intensiv Yoga Training mit Katchie Ananda                        |
| 1. Nov.         | Yoga & Dharma Workshop mit Katchie Ananda                        |
| 1. Nov.         | Hatha Restorative Yoga Workshop mit Claudia Garati               |
| 7. Nov.         | Drei Wege zum Glück - Ein Yoga-Workshop mit Marie Licht (Teil 2) |
| 8. Nov.         | Faszien Yoga mit Janna Scharfenberg und Stefanie Zimmermann      |
| 7. – 8. Nov.    | Atem und Yoga Workshop mit Adrian Wirth & Guido Lenz             |
| 14. – 15. Nov.  | Stress, Burnout und Yoga - Ein Workshop mit Adrian und Paola     |
| 21. Nov.        | Drei Wege zum Glück - Ein Yoga-Workshop mit Marie Licht (Teil 3) |
| 21. – 22. Nov.  | Anusara Yoga Workshop mit Barbra Noh                             |
| 26. – 29. Nov.  | Hatha Yoga Intensiv Training mit Mark Stephens                   |
| 28. Nov.        | Ashtanga Yoga Workshop mit Chiara Castellan                      |
| 5. Dez.         | Vinyasa Yoga Workshop mit Claudia Eva Reining                    |
| 13. Dez.        | Asana Flow und eine heilende Klangreise mit Adrian und Tony      |

## 100 STUNDEN HATHA YOGA IMMERSION MIT STEPHEN THOMAS UND CO-LEHRERINNEN

vom 3. bis 14. August 2015 bei AIRYOGA in Zürich  
Hier finden Sie weitere Infos zu dieser Immersion -> [www.airyoga.ch/de/workshops](http://www.airyoga.ch/de/workshops)

## THE PATH OF PURIFICATION - EIN 200 STUNDEN ADVANCED YOGA TRAINING MIT MICHAEL HAMILTON AND MICHELE LOEWE

vom 25. September 2015 bis 17. April 2016 bei AIRYOGA in Zürich - AUSGEBUCHT!  
Das nächste 200 Stunden Advanced Training wird ab September 2016 angeboten!  
Hier finden Sie weitere Infos zu diesem Training -> [www.airyoga.ch/de/yogalehrer-ausbildungen](http://www.airyoga.ch/de/yogalehrer-ausbildungen)

## 200 STUNDEN YOGA ALLIANCE® REGISTRIERTES TEACHER TRAINING

Der nächste Kurs findet vom 22. April bis 20. November 2016 statt.  
Anmeldung für diesen Lehrgang werden wir ab September 2015 entgegennehmen.  
Hier finden Sie weitere Infos zu diesem Training -> [www.airyoga.ch/de/yogalehrer-ausbildungen](http://www.airyoga.ch/de/yogalehrer-ausbildungen)

## + 300 STUNDEN YOGA ALLIANCE® REGISTRIERTES ADVANCED TEACHER TRAINING

Der nächste ATT+ 300 Lehrgang startet am 11. März 2016 und dauert bis am 2. Juli 2017.  
Anmeldung für diesen Lehrgang werden wir ab September 2015 entgegennehmen.  
Hier finden Sie weitere Infos zu diesem Training -> [www.airyoga.ch/de/yogalehrer-ausbildungen](http://www.airyoga.ch/de/yogalehrer-ausbildungen)

**AIRYOGA KONTAKT:**

Fabrikstrasse 10	Oberdorfstrasse 2
zuerich@airyoga.com	8005 Zürich
<a href="http://www.airyoga.com">www.airyoga.com</a>	8001 Zürich
+41 (0)44 422 01 01	+41 (0)43-4 99 01 01

Den Menschen wieder in Einklang mit seiner ursprünglichen Natur zu bringen, ist eines der wichtigsten Ziele im Ayurveda. Eine positive Lebenseinstellung unterstützt die Gesundheit und die Genesung, deshalb gilt der Psychotherapie im Ayurveda der westlichen Welt besondere Aufmerksamkeit. Ihre Grundlagen basieren auf den yogischen Prinzipien. Es geht darum, negative Gedanken, Erinnerungen und Einstellungen zu erkennen und zu meiden, indem die alten Denk- und Verhaltensmuster aufgelöst und umgeschrieben werden, um die positiven Qualitäten des Geistes Sattva (Reinheit, Klarheit und Intelligenz) zu fördern. Dies ist besonders wichtig bei der Behandlung psychosomatischer Beschwerdebilder. Auch in der europäischen ganzheitlichen Naturheilkunde finden sich diese Denkansätze. Ulrich Schaffer schrieb: «Geh du vor», sagte die Seele zum Körper, «auf mich hört er nicht, vielleicht hört er auf dich.» – «Ich werde krank wer-

den, dann wird er auf dich hören», sagte der Körper zur Seele.

### Spirituelle Therapie

Neben der Rationalen Therapie und der Psychotherapie werden im Ayurveda auch Einflüsse berücksichtigt, die den Sinnen scheinbar verschlossen bleiben und durch die Naturgesetze nicht erklärt werden können. Sie haben sich durch ihre Wirksamkeit bis heute ihren Platz in der Ayurvedamedizin erhalten. Die Spirituelle Therapie daiva, vyapasraya und cikitsa behandelt Symptome, die auf vergangenen Handlungen und karmischen Gesetzmässigkeiten basieren. Dazu gehören ethische, rituelle und spirituelle Methoden wie Gebete, heilige Verse, Astrologie, astrologische Edelsteintherapie, Sühne, Feuerrituale, Talismane und Wallfahrten. Positive Affirmationen, die alte Denk- und Glaubensmuster transformieren, können

«Der Ayurveda beinhaltet immer psychosomatische Medizin.»

INSERTATE



**ALYVE Responsible Yoga- & Fitnesswear**  
St. Georgenstrasse 82 | 9000 St. Gallen | [www.alyve-shop.ch](http://www.alyve-shop.ch)



Achten Sie beim Fischeinkauf auf das MSC-Siegel.  
Es kennzeichnet Produkte aus Fischereien, die Fisch auf nachhaltige Weise fangen.



Feuerrituale, Talismane oder Wallfahrten gehören zur spirituellen Therapie.

helfen, Gefühle zu wandeln und mit diesen konstruktiv umzugehen.

Für diese als unwissenschaftlich bezeichneten Therapieverfahren wird der Ayurveda von der Medizin häufig kritisiert. Die Nachfrage nach diesen subtilen Heilmethoden steigt jedoch gerade in der sogenannten modernen Welt an. Laut Aussagen indischer Ayurvedamediziner wird die Psychotherapie in der westlichen Welt stärker berücksichtigt als im Herkunftsland. Vielleicht liegt es daran, dass Religiosität und Glauben durch rationales Denken und Wissenschaftsgläubigkeit an Lebendigkeit eingebüsst haben und die Zugehörigkeit zu einer spirituellen Gemeinschaft oft nur noch auf dem Papier steht und nicht mehr im Herzen empfunden wird.

## Den Geist harmonisieren

Oder liegt es an fehlenden Werten, die es dringend braucht und die dem Handeln eine sattvische Richtung und Motivation geben? Den drei geistigen Eigenschaften-Gunas Sattva (Reinheit, Klarheit und Intelligenz), Rajas (Leidenschaftlichkeit) und Tamas (Trägheit und Unwissenheit) kommt bei der Behandlung psychosomatischer Krankheit besondere Aufmerksamkeit zu. Es gilt Sattva zu nähren und Rajas und Tamas zu reduzieren, um Erkrankungen zu vermeiden und zu behandeln.

Die Erkenntnisse der Yogawissenschaft liefern dem Ayurveda für die Therapie eine wichtige Grundlage. In deren Vordergrund steht die Harmonisierung des Geistes durch Entspannungstechniken und die Meditationspraxis, einem der wichtigsten Hilfsmittel. Die rationale, die spirituelle und die Psychotherapie werden bei den Behandlungen ergänzend praktiziert.

Eine regelmässige, sattvische Ernährung und Lebensführung beruhigt das aufgeraute Nervensystem, stärkt die Selbstheilungskräfte und den Willen, die Verantwortung für eine gesunde und regenerierende Lebensweise zu übernehmen. Begleitende und beruhigende Massagen mit

konstitutionell angepassten Ölen schulen die Selbstwahrnehmung, ein gesundes Körpergefühl und sorgen für ein gesundes Gleichgewicht zwischen Sympathikus und Parasympathikus.

Man könnte den Sympathikus, den aktivierenden Teil des vegetativen Nervensystems, auch mit Pingala Nadi und den Parasympathikus, den beruhigenden Teil des vegetativen Nervensystems, mit dem Ida Nadi vergleichen. Sie entspringen dem Wurzelchakra, winden sich entlang der Wirbelsäule durch alle Chakren und versorgen das Drüsensystem mit Prana, der Lebensenergie. Sind sie in der Balance, kann sich Sushumna, die Hochspannungsleitung, die zwischen ihnen verläuft, voll entfalten.

*\* Die Autorin ist Ayurveda-Spezialistin und Heilpraktikerin/Naturärztin mit eigener Praxis in Biel. [www.ayurvedabalance.ch](http://www.ayurvedabalance.ch)*

## ZUR PSYCHE SCHAUEN

kt. Vermeiden sollte man Vata erhöhende Nahrung, wie Hirse, Mais, Kichererbsen, Blattgemüse, genauso wie Pitta erhöhende Nahrung, wie saure Nahrungsmittel, Joghurt, Käse, saure Sahne, Wurst, Fleisch, Fisch, Eier, Schwarztee, Kaffee, Alkohol, Colagetranke, Pilze.

Empfohlen wird eine regelmässige, leicht verdauliche, warme Nahrung, ausreichend warmes Wasser, beruhigende Tees, Weizen länger als ein Jahr gereift, Mungbohnen (geschälte), Rohrzucker, Honig, Kartoffeln, Zucchini, Artischocken, Kürbis, Fenchel, Karotten, Mandeln, Weintrauben, Honigmelone, süsse Äpfel, Datteln, Mango, frischer Ingwer, Fenchelsamen, Koriander, Anis, Kardamom, Zimt, Nelken, Safran.

Auch wenn es in einer hektischen Zeit schwierig zu bewerkstelligen ist, wird Entspannung gross geschrieben. Sie dient der Regeneration. Das heisst im Klartext: Stress, wenn möglich, unbedingt vermeiden, ausreichend schlafen, gesunder Wechsel zwischen Arbeit und Entspannung, Atemübungen, Meditation, Spaziergänge in der Natur (wind- und kältegeschützt).