



Willkommen zum „FrauenKraft“-Impuls am 21. September 2011

"Burnout – Know-How & Do-How im Umgang mit den eigenen Ressourcen?"

Prävention mit Ayurveda und Yoga: brennen für etwas statt ver-brennen

Nach dem Ayurveda kommen wir alle mit einer uns typischen, also ganz individuellen, Geburtskonstitution auf die Welt. Diese setzt sich aus den ein bis drei Bioenergien Vata, Pitta und Kapha zusammen. Die Art der Zusammensetzung, d.h. das prozentuale Verhältnis der drei Doshas ist durch die Zeitqualität und die Konstitution unserer Eltern im Moment der Empfängnis geprägt. Im Laufe des Lebens können unsere Doshas aber durch den Ort und die Art der Lebensweise, aber auch durch Einfluss-Faktoren wie Jahreszeiten oder Stimmungsschwankungen aus dieser natürlichen Ordnung geraten.

Achten wir darauf, ein Leben zu führen, das unserer Konstitution entspricht, soll heißen, kein Dosha wird über die Maßen erhöht, bleiben wir in Balance. Das richtige Maß zu finden - zwischen Geben und Nehmen, zwischen An- und Entspannung, zwischen Aufnehmen und Verdauen - befähigt uns, unsere Doshas auszugleichen. Sei es intuitiv, aus Kenntnis unseres Selbst heraus, oder aufgrund von Empfehlungen nach einer ausführlichen Konstitutionsberatung.

Kleine Erläuterung der drei Doshas (Bioenergien):

Vata – gebildet aus den Elementen Luft und Äther, steht für Bewegung und Flexibilität in Körper und Geist. Im Übermaß kann es zu Trockenheit, Unruhe, Sorgen oder Entscheidungslosigkeit führen.

Pitta – gebildet aus Feuer und etwas Wasser, verkörpert die Umwandlungs- und Transformationsprozesse in Körper und Geist. Ist Pitta zu stark geworden, kann es zu Hitze im Körper, zu mangelnder Geduld und zu Wutausbrüchen kommen.

Kapha – gebildet aus Erde und etwas Wasser, sorgt für die Festigkeit und Stabilität im Körper, aber auch im Denken. Ist das Kapha unverhältnismässig angestiegen, kann es zu Trägheit im Bewegen, Handeln und Denken bis zur Sturheit führen.

Mit Hilfe der Doshas können wir im Ayurveda die Qualität der körperlichen, aber auch der geistigen Aspekte im Menschen beschreiben. Der Ayurveda geht davon aus, dass der Zustand unseres Körpers und unseres Geistes unterschiedlich und veränderbar sein kann, unsere Seele jedoch davon unbeeindruckt bleibt. Sie war und ist immer unversehrt.

Doch gehen wir noch einmal einen Schritt zurück und kommen zum Titel meines Monats-Impulses:

Burn Out. Englisch für ausgebrannt, da hat also etwas ge-brannt und ist dann ver-brannt.

Was? Aus Sicht des Ayurveda ist dies die Lebenskraft, unsere Lebensenergie. Sie wurde verbraucht. Vielleicht zu schnell. Zu schnell im Vergleich zu was? Im Vergleich zur eigenen Lebenszeit.

Wie auch im Yoga (da kommen wir laut Pranayama, der Kunst des Atmens, mit einem bestimmten Pensum an Atemzügen auf die Welt), erhalten wir nach dem Ayurveda bei unserer Geburt ein bestimmtes Pensum an Lebensenergie. Würden diese 8 Tropfen regelmässig verbraucht werden (bei einer geschätzten Lebensdauer von 100 Jahren), also in Handlung umgesetzt, so dauert das Verbrennen eines Tropfens durchschnittlich 12,5 Jahre.

Wenn diese ganz aufgebraucht sind, geht das Leben zu Ende oder anders gesagt, dann verlässt die Seele den Körper. Die Seele bleibt vom Verbrauch der Lebensenergie unbeeinflusst, sie war solange im Körper, bis die Zeit und Energie aufgebraucht war, in der sie ihre Lebensaufgabe erfüllen durfte.

Mit dem Konzept der Lebens-Tropfen können wir uns erklären, warum Menschen, die biologisch 60 Jahre alt sind, aussehen können wie 45 oder sich fühlen wie 40: sie haben einfach mit ihrer Lebensenergie gut gehaushaltet, haben sie langsam ver-braucht oder ver-brannt und demnach steht ihnen noch relativ viel zur Verfügung. Und umgekehrt haben Menschen, die biologisch 30 sind, aber aussehen wie 40 oder sich uralt fühlen, bereits unverhältnismässig viel verbraucht. Die Lebensenergie ist unsere Hauptressource. Im Ayurveda auch genannt Ojas.



Habe ich wenig Energie für mich übrig, sind die Ressourcen verbraucht, die Rest-Energie, die ich habe, bekommen die „anderen“ (in Form von Engagement für die Familie, die KollegInnen usw.) - dann habe ich vielleicht Angst „alle“ oder krank zu werden, bin unzufrieden mit mir und anderen, bin angespannt, habe eine verflachte Atmung u.v.a.m.

Die sehr praktische Wahrnehmungsübung oder Innenschau, „Wie viel Energie steht mir im Moment zur Verfügung und wie fühlt sich das an?“...“Was brauche ich heute, damit es mir gut geht und ich meine Aufgaben in Leichtigkeit erfüllen kann?“ kann ich am Tagesbeginn, am Tagesende oder gar mitten am Tag machen, wenn mein Körper mit verschiedenen Signalen auf sich aufmerksam macht.

Ich nehme das immer als Zeichen: schau hin. Spür hin! Und wenn ich die Hintergründe dafür ausfindig gemacht habe, gilt es, diese ins Handeln umzusetzen.

Im Idealfall zeigt mir mein Körper, wann und wo es gilt, etwas zu ändern: etwa durch Kopfweg, durch Schulterschmerzen oder Gelenkprobleme, Muskelverspannungen, Verdauungsprobleme, Nebenhöhlenentzündung ... Oder aber der Geist meldet sich mit Konzentrationsschwächen, Erinnerungsproblemen, kann nicht mehr abschalten. Je nachdem, was die Schwachstelle in meinem Körper ist, gibt es dort immer wieder Reaktionen. Im Prinzip werden Botschaften ausgesendet. Die Kunst ist, zu verstehen, was gemeint ist. Auch wenn ich es nicht immer sofort begreife, ich er-spüre, höre hin und handele entsprechend. Gegebenenfalls auch durch Versuche oder Tests, bis es mir wieder gut geht, und das Symptom sich aufgelöst hat.

Das ist es, was wir mit Hilfe von Ayurveda und Yoga machen können. Uns ent-decken: Hinspüren und Hinfühlen und uns das geben (lassen), was wir im Moment brauchen.

Die Zeichen, die der Körper sendet, sind vielleicht keine Schwächen, die schon vorübergehen werden, oder gar Zipperlein, denen mit Bergtouren oder Workouts entgegenzuwirken ist. Das „Ach, das wird schon wieder“ greift einfach nicht mehr. Dann sind die Körpersignale vielleicht Aufforderungen an uns. Die Körper-Reaktionen können ein Hinweis darauf sein, einen Gang langsamer einzulegen oder gar – bei heftigen Signalen - das bisherige Leben zu überdenken. Dann gilt es, mutig zu sein und sich für eine Richtungsänderung oder ein anderes Leben einzusetzen und dies für sich umzusetzen. Unsere Lebensweise, die immer noch den Prämissen „Schneller, Höher, Weiter“ folgt, obwohl schon lange absehbar und spürbar ist, dass es in dieser Richtung nicht mehr weitergehen kann, bringt eine Erhöhung des Vata-Dosha mit sich. Vata setzt sich ja aus den Elementen Luft und Äther zusammen. Es ist für alles zuständig, was mit Bewegung zusammenhängt, sei es im Körper oder im Geiste. Viel Laufen, viel Tanzen, viel Reden, viel Denken (auch z.B. sich Sorgen machen) erhöhen das Vata. Wo viel Luft, da kann das Pitta (Feuer) steigen.

Wenn die Geschwindigkeit ihren Lauf nimmt, die Fortbewegung immer schneller wird, (RadfahrerInnen kennen das), dann steigt auch die Hitze (Wir erhalten also auch Pitta-Dosha). Das Interessante dabei ist: während wir schnell unterwegs sind, spüren wir allenfalls den „Fahrtwind“, aber die Hitze, die dann aus allen Poren kommt, spüren wir erst, wenn wir angekommen sind, also im Nachhinein. So kann auch ein voller Terminkalender, der immer voller wird, wo scheinbar ein Termin den andern jagt und wir manchmal die Panik spüren, Gedanken „Wie schaffe ich das jemals?“ unser Hirn ganz schön zum Glühen bringen. Ein guter Umgang mit den eigenen Ressourcen, ein Innehalten, ermöglicht uns, diese Hitze abzuschätzen und im Zaum zu halten oder genügend Freiräume zum Abkühlen zu lassen.

Wer sich spürt – kann auf sich hören – kann das Lebensfeuer gezielt brennen lassen oder auch mal glühen lassen – ohne selbst zu ver-brennen.

Im Yoga und im Ayurveda haben wir Raum und Zeit dafür: da entwickeln wir ein Gespür und eine Kenntnis unseres Selbst. Wir ent-decken: Wofür brennt unser Lebensfeuer? Was tut uns gut? Die Antworten auf diese Fragen helfen uns, zu entscheiden, wofür wir unsere Ressourcen einsetzen und wie wir wieder auftanken. Damit verhindern wir ein Aus-brennen, ein Burn Out.

Ehrlich mit sich zu sein, zu werden oder zu bleiben – dafür kann ein therapeutisches Gespräch oder eine geschützte Atmosphäre hilfreich sein. Die Selbstheilungskräfte in uns warten eigentlich nur darauf, aktiviert zu werden. Es ist an der Zeit!

Ich unterstütze Sie in meinen Beratungen, Behandlungen und Vorträgen sehr gerne dabei!



Empfehlungen zum Monats-Impuls Burn Out – Umgang mit Ressourcen:

Zum Konzept des Ojas im Ayurveda, genauer gesagt Paramojas, nach David Frawley und mehr über Burnout aus Sicht des Ayurveda lesen Sie bitte hier vertiefend:

Jean Pierre Crittin - « Ayurvedische Psychologie. Wege zum selbst und das Energieprinzip im Ayurveda. »

Anregungen dazu, was Ihnen Ihre Körper mit seinen Symptomen sagen mögen, erfahren Sie bei:

Louise Hay: „Gesundheit für Körper und Seele: wie Sie durch mentales Training Ihre Gesundheit erhalten und Krankheiten heilen.“

Zurück zum ent-schleunigten Leben, wenn Ihnen Ihres zu schnell ist, sei es zeitweise oder auch für länger, können Sie in der **Lebensgemeinschaft Schloss Tempelhof** kommen. Ursprünglich eine Münchner Initiative, haben sich seit Dezember letzten Jahres mittlerweile 80 Menschen (darunter 15 Kinder) im Schwäbischen niedergelassen.

Lassen Sie sich inspirieren:

www.schloss-tempelhof.de. Unter Infomaterial finden Sie das Video – **Ein Dorf entsteht** (SWR Fernsehen, 30. Mai 2011)

Herzlichst, Ihre Heike Klamp