

WOCHENTHEMA

Frühling 2020

Eigentlich wäre er ja eine *wahre Explosion an Lebensfreude, der Frühling* (siehe dazu WOCHENTHEMEN 2017: TAT TVAM ASI).

Und nun? Wir erleben eine wahre Explosion an Angst, Sorge, Mutlosigkeit, Schrecken und Wirrnis. Es herrscht weder Krieg noch Hungersnot - aber „COVID 19“, ein Coronavirus, scheint uns fest im Griff zu haben. Beinahe stündlich ändert sich die Situation, werden neue Regelungen kommuniziert und neue Schreckensnachrichten verbreitet.

Dazu kommen die typischen Wetterlagenwechsel (etwas früher als sonst...) und die heftigen Sturmwinde (etwas häufiger als sonst...).

Unbeständigkeit und rasende Wechselhaftigkeit - eine ständig wachsende VATA Dominanz.

Basierend auf den 5 ELEMENTEN (siehe dazu WOCHENTHEMEN MÄRZ/APRIL 2016) unterscheidet der AYURVEDA - die Wissenschaft vom langen, gesunden Leben (das indische Medizinsystem) - drei sogenannte Bioenergien, die DOSHAS:

- Das KAPHA DOSHA bestehend aus den Elementen Erde & Wasser
- Das PITTA DOSHA, bestehend aus den Elementen Feuer & wenig Wasser
- Das VATA DOSHA, bestehend aus den Elementen Luft & Raum

Wir Menschen (auch andere Phänomene) haben - vereinfacht ausgedrückt - eine angeborene VATA, KAPHA, PITTA-oder Misch-Dominanz, man spricht hier von der PRAKRITI Konstitution, der Urnatur, sie wird beeinflusst während eines Lebens:

- Während der *ersten Lebensphase*, bis 25 Jahre, wird die PRAKRITI durch KAPHA DOSHA beeinflusst, denn in diesen Lebensjahren geht es um den Aufbau wie das Wachstum, die Aneignung von Wissen etc.
- Während der *mittleren Lebensphase*, bis ca. 60 Jahre, wird die PRAKRITI durch PITTA DOSHA verstärkt, denn es geht um Manifestation der Lebensziele und Verwirklichung etc.
- Während der *letzten Lebensphase*, ab ca. 70 Jahre, wird die PRAKRITI von VATA DOSHA verstärkt, es geht um den Abbau und den Rückzug.

Ebenso kann es passieren, dass im Laufe des Lebens durch äussere oder innere Einflüsse Störungen auftreten, dann verstärkt sich ein DOSHA auf unbeabsichtigte Weise, hier spricht man von der VIKRITI, einem Ungleichgewicht, was auch der Nährboden einer Krankheit sein kann.

Den Elementen werden typische Eigenschaften zugeordnet, was sich in den jeweiligen DOSHAS ausdrückt. *VATA nehmen wir vorwiegend in diesen Eigenschaften wahr:*

- **unberechenbar, wechselhaft, durchdringend, grenzenlos, beweglich, leicht, kalt, trocken, rauh, fein, glatt, weich und klar**

Wenn wir nun die *aktuelle Situation* betrachten, können wir feststellen, dass genau diese Eigenschaften auf uns einwirken, speziell, das unberechenbare, wechselhafte, durchdringende, feine und bewegliche.

Spannend dabei ist, dass das „COVID 19“ die Lunge angreift und die über 65 jährigen zu gefährden scheint. Diese Altersgruppe gehört zur Risikogruppe, speziell, wenn Vorerkrankungen im Herz- Lungenbereich vorliegen. Viele Menschen sind verunsichert, verängstigt und machen sich grosse Sorgen, was VATA wiederum verstärkt. Der Risikogruppe wird zudem empfohlen, sich zurückzuziehen, den Kontakt zu meiden und beispielsweise keine Enkelkinder mehr zu hüten - klingt irgendwie *trostlos, kalt, trocken, rauh* - und verstärkt damit VATA grad noch mehr!

Menschen, mit einer *VATA Konstitution* sind vom Naturell her schon mal dünnhäutiger, anfälliger und weniger stabil, als beispielsweise eine währschaffe KAPHA Konstitution, sie kommen schneller aus dem Gleichgewicht und reagieren empfindlicher auf Störfaktoren. Für sie ist es besonders wichtig, dass sie ausgleichen mit genügend *Wärme, Flüssigkeit, Stabilität, Ordnung, Regelmässigkeit, Struktur, Rituale* und - ganz wichtig - *Dinge, die einfach gut tun, wie sich umsorgen (lassen) und regelmässige warme, flüssige, liebevoll zubereitete nahrhafte Mahlzeiten in guter Gesellschaft zu sich nehmen.*

Aber auch *PITTA - oder KAPHA- Konstitutionen* können in dieser Situation in einen *VATA-Überschuss* kommen. Das kann sich beispielsweise in einer ungewohnten Reizbarkeit bis hin zu einer explosiven Ungeduld in einem leichten, unruhigen Schlaf, in einem starren oder empfindlichen Körpergefühl, in Verspannungen, in Appetitlosigkeit, in Panikattacken oder auch in Verzweiflung, übermässigen Sorgen oder in einer unerklärlicher Unentschlossenheit äussern.

Auch für sie gelten die gleichen Massnahmen wie bereits erwähnt, es geht dabei darum, *das überhöhte VATA zu reduzieren.*



Was braucht es jetzt

Klarheit , Struktur, Ordnung

- Wenn wir uns informieren wollen, sollten wir das über *zuverlässige Quellen* tun, die *sachlich* und *neutral* berichten. Kommentare, Hypothesen, Vermutungen, wie sie oftmals in den Medien vertreten werden, helfen wenig, sie schüren die Angst und Unsicherheit. In dieser Zeit *einen kühlen Kopf zu bewahren*, das ist die Kunst und die Herausforderung.
- Die Empfehlungen und Entscheidungen vom Bund bringen für viele den gewohnten Tagesrhythmus durcheinander, das fördert auch wieder VATA und gibt einem sogar Zeit, sich noch mehr Sorgen zu machen. Es ist deshalb hilfreich, VATA positiv zu nutzen indem man sich dieser neuen Situation rasch anpasst, dass wir beispielsweise den *Tagesablauf neu strukturieren*, *aufbauende Rituale einbauen* und die *Zeit nutzen*, *etwas Sinnvolles zu tun*, wie beispielsweise *sorgfältig einzukaufen* und *zu kochen*, *mal auszumisten*, *sich Zeit nehmen für ein schönes Buch*, *ein entspannendes Bad*, *schöne Musik* oder *eine Achtsamkeitsübung* (WOCHENTHEMEN 2019).
- Die *Dinge (ein-/zu-) zu ordnen hilft*, uns in dieser chaotischen Zeit zu orientieren. Dabei kann ich mich beispielsweise fragen: Was macht mir Angst / Sorgen? Was baut mich auf und stärkt mich? Was ist meine Haltung zu diesen Themen? Wie beeinflusst diese mein Verhalten oder wie werde ich von aussen in meinem Verhalten beeinflusst? Ich komme dadurch in einen Prozess und kann *differenziert reflektieren* und danach *entscheiden*, *wie ich mich in dieser Situation verhalten muss / soll / kann / will*.

Sich und der Welt ein Lachen schenken

- NAMASTE: Das Lichtvolle, Strahlende, Göttliche in mir, grüsste das Lichtvolle, Strahlende, Göttliche in dir und der Welt
- Sich vertrauensvoll öffnen, all dem was uns aufbaut, nährt und stärkt
- Sich schützen, vor dem was uns schwächt und destabilisiert

