

Vata ist eine Kraft, die bei der
Pathogenese psychosomatischer
Erkrankungen zunimmt.

5. Auflage

Manfred Krames

Das Vata Syndrom

Psychosomatische Erkrankungen
verstehen und behandeln

Das Vata-Syndrom

Psychosomatische Erkrankungen verstehen und behandeln

Manfred Krames



5., überarbeitete Auflage 2019

© 2017 ML Verlag in der Mediengruppe Oberfranken – Fachverlage GmbH & Co. KG, Kulmbach

Originalausgabe 2012 MPK Lehrbuchverlag (1.–3. Auflage)

Druck: Generál Nyomda Kft., H-6727 Szeged

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt.

Vervielfältigung, Übersetzung, Mikroverfilmung und Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme ist unzulässig und strafbar.

Hinweis: Weder der Verlag noch der Autor übernehmen die Haftung für gesundheitliche Schäden, die durch unsachgemäße Anwendung der Diagnose- und Therapievorschläge im Buch entstehen. Bei ernsthaften Krankheiten wende man sich an einen Arzt oder Heilpraktiker.

Titelbild: © ESA/Hubble Space Telescope

www.ml-buchverlag.de

ISBN: 978-3-96474-202-5

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	5
Danksagung	7
Zur Benutzung des Buches	8
Einleitung	9
1 Am Anfang war das Wort	13
2 Ein bisschen vedische Geschichte	19
3 Elementare Einführung	24
4 Vata in der Körper-Geist-Einheit	31
5 Entstehung und Erkennung einer Vata-Störung	40
6 Probieren geht über Studieren	48
7 Singulare Störung – multiple Symptome	54
8 Die Vata-Erkennungsmerkmale (vereinfachte Diagnose)	60
9 Beispiele aus der Praxis für die Praxis	69
10 Die Vata-Auslöser	77
11 Vata-Zonen und Beispiele aus der Praxis	84
12 Vom Glück und Unglück, ein Vata-Typ zu sein	93
13 Vata und die anderen Bioenergien	98
14 Von der guten Erde	103
15 Gegenmaßnahmen	108
16 Die seelische DNA: unser Ur-Muster	113
17 Wenn das innere Kind um Hilfe ruft	122
18 Wenn Vata das Weite sucht	128
19 Vata unser ... Der Zustand im Westen	133
20 Vata around the clock	139
21 Prävention – Angriff ist die beste Verteidigung	144

22	Ausgleichende Betätigungen	148
23	Von fleischlichen Gelüsten	152
24	Die vata-reduzierende Ernährung	156
25	Der Fall Tina	165
26	Anti-Vata-Therapien	170
27	Vata & Ayurveda	178
28	Zusammenfassung	184
29	Depressionen	189
30	Tinnitus & Co.	195
31	Hormone & Co.	199
32	Von Angst und Ängsten	204
33	Vata und ADS/ADHS	211
34	Wer hilft? Beruf oder Berufung?	214
	Fazit	220
	Nachwort	223
	Über den Autor	226
	Weiterführende Informationen	229
	Nahrungsergänzungen	230
	Buchempfehlungen.	233
	Bildquellenverzeichnis.	234

Vorwort

von Dr. Werner Weishaupt

„... die wohl faszinierendste Entdeckung seit es Psychologie gibt.“

Nur ein Blick von außen auf das eigene System lässt oft dessen Schwachstellen erkennen, ermöglicht wahrzunehmen, wo unsere ganze Gesellschaft auf einem Holzweg ist. Wir kennen dieses Phänomen z. B. von der systemischen Aufstellungsarbeit, die vielfach Ursachen aufdeckt, die bislang verborgen waren und gleichwohl eine mächtige Wirkung auf alle Systemmitglieder hatten. Deshalb bin ich Prof. Manfred Krames, der über 25 Jahre in Asien lebte und schon zehn Bücher geschrieben hat, dankbar für den Spiegel, den er uns allen aus diesem Abstand heraus vorhält. Zurück in Deutschland stellt er uns in seinem neuesten Buch das Vata-Syndrom vor, eine alles durchziehende Wirkkraft, die zugleich Ausdruck unserer hektischen Gesellschaft ist wie auch die Ursache all jener Stresskrankheiten, die bei Jung und Alt dramatisch zunehmen. Professor Krames, Experte für ganzheitliche Medizin, erklärt uns in verständlicher Art und Weise und mit vielen praktischen Beispielen die Elementenlehre dieser Heiltradition. „Vata“ bezeichnet hier neben „Kapha“ und „Pitta“ die Grundelemente, die die Welt und alles Lebendige durchziehen. Und das wiederum kann Beratung und Therapie sehr vereinfachen, ja fast revolutionieren! Wir können nämlich lernen und unsere Klienten und Patienten dazu anleiten, alle Vata steigernden Einflüsse im Alltagsleben zu analysieren und mehr oder weniger zu eliminieren. Was Prof. Krames hier an Gegenmaßnahmen vorschlägt, ist nicht nur plausibel, sondern auch relativ leicht umsetzbar. Dabei muss man nicht zum Ayurveda-Jünger werden, das Ganze hat auch nichts mit Esoterik zu tun. Seine Erkenntnisse beruhen vielmehr auf jahrzehntelanger Erfahrung in verschiedenen Kureinrichtungen in Asien und Europa, in denen er Menschen bei ihrer Gesundheit unterstützt und begleitet hat.

Deshalb ist sehr zu wünschen, dass dieses Buch eine große Verbreitung findet und die vielen in ihm enthaltenen Ratschläge von möglichst vielen Menschen befolgt werden!

Dr. Werner Weishaupt
Präsident des VFP e.V.
Verband Freier Psychotherapeuten, Heilpraktiker
für Psychotherapie und Psychologischer Berater

Gesundheit

*ist nicht nur die Abwesenheit messbarer
Krankheiten und Gebrechen, sondern ein
Zustand vollkommenen körperlichen,
geistigen und sozialen Wohlbefindens.*

Definition der Weltgesundheitsorganisation



**World Health
Organization**

Danksagung

an meine außergewöhnlichen Lehrmeister in Japan, Thailand, Indien und anderenorts; ebenso an meine medialen Freunde weltweit, die mir mit Rat und Tat zur Seite standen; den vielen Kurgästen gegenüber, die mir ihre intimen und privaten Anliegen anvertrauten und mich am Heilungsprozess teilhaben ließen. Ich lernte mehr durch sie als durch alle Lehrbücher zusammen. Bei meiner Tochter Leona stehe ich in der Schuld, da sie mich aufgrund meiner Auslandsreisen oft entbehren musste.

Dank auch den Ärzten und Kommentatoren, die bereits erfolgreich anhand des Vata-Syndroms Diagnosen erstellen und meine Erkenntnisse restlos bestätigen.



Der Autor als Hauptredner bei der internationalen Ayurveda-Konferenz, Puna, März 2010.

Zur Benutzung des Buches

Das vorliegende Buch richtet sich an medizinische und psychologisch beratende Berufsgruppen wie auch an die gestresste, hilfeschende Bevölkerung. Es ist sowohl Lehrbuch als auch Ratgeber. Den größten Nutzen haben Sie, wenn Sie die Kernaussagen hierin zunächst auf sich einwirken lassen, beziehungsweise diese zu verinnerlichen versuchen und dann erst zum Folgekapitel übergehen. Die Gültigkeit der Lehrsätze wird sich im Umgang mit Ihren Patienten oder Mitmenschen bestätigen und beruht auf Naturgesetzen – nicht auf Theorien oder Erkenntnissen Dritter, und schon gar nicht auf esoterischen oder orientalistisch-mystischen Denkansätzen. Es dauerte über 25 Jahre und verschlang unvorstellbar viel Lehrgeld, bis mir das Vata-Syndrom und sein destruktives Potential in seiner ganzen Bandbreite bewusst wurde. Mehrmals entlarvte ich kulturell bedingte, falsche Auffassungen von Ärzten und „Experten“ asiatischer Länder dank eigener kritischer, analytischer Beobachtungen sowie hautnahen Erfahrungen. Langjähriges Arbeiten in Japan, Sri Lanka, Indien, Kanada und einem dutzend anderer Länder in Ost und West lehrte mich, dass eine Heilmethode nur dann Bestand haben kann, wenn sie frei ist von jeglichen Traditionen, Dogmen oder Ideologien und statt dessen auf naturwissenschaftlichen Fakten beruht oder zumindest auf Erfahrungen, die jeder nachvollziehen kann.

Die ersten sechs Kapitel vermitteln naturwissenschaftliches Grundwissen, gefolgt von Fallbeispielen, Prävention- und Therapieansätzen, und schließlich eine sozialkritische Analyse im Hinblick auf die mentale Gesundheit westlicher Industrieländer. Ein Arbeiten mit der Materie ist nur möglich, wenn der theoretische Teil vollständig verstanden, besser noch: verinnerlicht wurde. Den vollen Nutzen hat der Leser, der sein Umfeld, familiär, beruflich wie sozial, anhand der Lehrsätze observiert, beziehungsweise durchleuchtet.

Wer das Vata-Syndrom in seiner Umwelt sowie in der Körper-Geist-Einheit seiner Mitmenschen erst einmal erkannt hat, wird sich selbst und anderen in einem Umfang zu helfen vermögen, wie es sonst keine andere Medizinlehre oder Diagnosemethode vermag. Er wird die Gesellschaft und ihre Morbidität im geistig-seelischen Bereich in einem Licht sehen, wie es keine Universität vermitteln kann. Hierfür stehe ich mit meinem Namen und 27 Jahren therapeutischer sowie forschender Tätigkeit an zahllosen Gesundheitssuchenden in Ost und West.



Prof. h. c. Manfred Krames
Baden-Baden, Frühjahr 2012

Einleitung

Es geschieht nicht oft, dass sich Ärzte und Patienten gleichermaßen in ihrer Unzufriedenheit einig sind und dies verstärkt in den Medien zum Ausdruck bringen. Es geht um das Thema psychische Gesundheit. Beide Gruppen stehen vor einem bislang nie dagewesenen Dilemma: Psychische wie auch psychosomatische Störungen nahmen im letzten Jahrzehnt in überwältigendem Ausmaße zu, während die Humanmedizin diesem Phänomen machtlos gegenüber steht und bislang nur wenig zufriedenstellende Lösungen zu bieten hat.

Die Delegierten des 109. Deutschen Ärztetages, die selbst den Zustand aufs Schärfste kritisierten (s. Arzteblatt.de), gaben an, dass die dramatische Zunahme psychischer und psychosomatischer Erkrankungen mittlerweile die häufigste Ursache für Arbeitsunfähigkeitstage und Frühberentung sei. Depressionen stehen laut World Health Report von 2001 an erster Stelle von Behinderungen, welche die Lebensjahre beeinträchtigen. Dr. Astrid Bühren, die Präsidentin des Deutschen Ärztinnenbundes, meinte in ihrer Rede auf dem Ärztetag, dass der Körper, die Seele und das soziale Umfeld mitsamt Patienten in das ärztliche Sprechzimmer gehöre. Es wiesen 25 Prozent aller Patienten, die einen Hausarzt aufsuchen, eine komorbide psychische oder psychosomatische Erkrankung auf, wobei die Dunkelziffer hier meiner Einschätzung nach wesentlich höher ist. Denn die Zahl derer, die zum Heilpraktiker oder einem anderen Berater gehen, wie auch solche, die ihre seelische Not einem Arzt gegenüber nicht zugeben, wird von der Statistik erst gar nicht erfasst. Der Leiter der Klinik für Kinder- und Jugendpsychosomatik am Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf wies darauf hin, dass 50 Prozent aller psychischen Störungen ihren Ursprung in der Kindheit haben. Eine ausreichende Versorgung sei allein deswegen nicht möglich, weil fünf Millionen Jugendlichen nur 640 Kinderpsychiater gegenüber stehen.

Gemäß einer Studie fallen $\frac{3}{4}$ aller Gesundheitsausgaben in Deutschland auf chronisch Kranke, von denen 16 % sogar mehr als eine Krankheit haben (Multimorbidität). Die Statistik belegte, dass 69 % aller Krankenhausfälle und 83 % aller Arzneimittel-Verschreibungen auf chronisch Kranke entfallen. Während leichtere, aber dennoch belastende, psychische Erkrankungen häufig bagatellisiert werden, würden schwer psychisch kranke Patienten oftmals stigmatisiert. Die offizielle Statistik weist ferner auf, dass ungefähr eine Million Kinder unter psychischen Erkrankungen leiden – nebst Aufmerksamkeitsdefiziten, emotionalen und sozialen Verhaltensstörungen dominieren Ängste und Depressionen. Wohlgemerkt: bei Kindern!

Und weiter: „Obwohl Psychotherapie, wenn sie frühzeitig angeboten wird, auf eine hohe Akzeptanz bei den Betroffenen stößt, wird sie nur einem sehr geringen Teil ermöglicht. Nur ca. 50% der psychogenen Kinder werden vom Hausarzt erkannt, bei der anderen Hälfte kommt es somit zu Fehldiagnosen. Aber mit nur 10% der richtig Diagnostizierten werden therapeutische Gespräche geführt. Im Durchschnitt vergehen über 7 Jahre vom Auftreten der ersten Symptome bis zur Einleitung einer adäquaten Therapie.“ In Puncto unzureichende Qualifikation räumt der Bericht ein, dass es an Kompetenz, Aus- und Weiterbildungen seitens der medizinischen Berufe fehlt. (Fachhochschule Erfurt, Sozialwesen, Prof. Dr. Wolf Wagner, Thema %202).

Das Internet ist übersät mit Foren unzufriedener Patienten, die sich von der Schulmedizin nicht richtig versorgt fühlen. Diese selbst räumt mittlerweile ein, vielen Patienten mit psychosomatischen Erkrankungen Unrecht getan zu haben, da sie den leidenden Menschen nicht als Gesamtpersönlichkeit erkennt, und ihre Beschwerden nicht ernst genug nahmen. Die schulmedizinische Psychiatrie, gleich der Psychologie und Psychotherapie, geht laut eigenen Beobachtungen zu schemenhaft und symptombezogen vor. Teilweise werden uralte Erkenntnisse von Freud, Kant oder Nietzsche einbezogen, die in unserer modernen Stresswelt die eigentliche Problematik nicht mal ansatzweise erfassen. Man steckt in einer Sackgasse.

Lassen Sie mich dazu einen bekannten Spruch von Albert Einstein zitieren:

„Wenn man ein Problem lösen will, muss man mit einer anderen Denkweise an es heran als mit der, die es ausgelöst hat.“

Vielleicht ist die Zeit reif, dass sich Mediziner, Berater und Patienten gleichermaßen einmal fallen lassen und ihre altgewohnten Denkmuster an den Nagel hängen, damit ein revolutionär neuer Lösungsansatz überhaupt eine Chance hat. Noch vor 50 Jahren runzelten hart gesottene Mediziner die Stirne, als einige Kollegen mit Nadeln auf ihre Patienten losgingen und begeistert von Heilerfolgen berichteten. Viele taten es als exotischen Unfug ab, der keinen wissenschaftlichen Bestand habe. Heute gilt die Akupunktur (TCM) als zweites Standbein für den niedergelassenen Arzt, der diese Leistung über Krankenkassen abrechnen kann, in vielen Ländern sogar über gesetzliche. Die Deutsche Ärztegesellschaft für Akupunktur veröffentlichte 2001, dass das Volumen der Gesamterstattungen bei 250 Millionen Euro lag. Die Zahl wird heute wohl das doppelte erreicht haben.

Unter den vielen alternativen Verfahren aus Fernost, feierte besonders Ayurveda einen Siegeszug im Westen, die uralte Medizinlehre aus Indien, die vermehrt von Ärzten bewundert und angewendet wird. Überhaupt hat die Schulmedizin im letzten Jahrzehnt

sehr viel vom Osten gelernt, so auch, dass der Mensch als Einheit zu verstehen ist, und dass ein symptombezogenes Vorgehen nicht den gewünschten Langzeiterfolg bringt. So weit war auch schon Hippokrates vor 2500 Jahren, also muss die Schulmedizin bei ihrer Entwicklung etwas verloren oder übersehen haben. Die Ansicht, dass auch die Seele am Krankwerden eines Menschen beteiligt ist, ist längst kein dummer Aberglaube mehr, sondern ein weitgehend akzeptierter Umstand. Bücher zu diesen Themen füllen in Buchhandlungen nicht nur Regale sondern ganze Etagen. Warum also tut sich die moderne Psychologie und Humanmedizin so schwer, die uralten Lehren in die Praxis umzusetzen? Es ist höchste Zeit für ein Umdenken seitens der Berufsgruppen, die sich mit dem psychischen und seelischen Leid unserer Gesellschaft befassen, egal ob Arzt oder „nur“ Berater. Unter der Oberfläche leidet die moderne morbide Gesellschaft primär an nichtdiagnostizierbaren Krankheiten. Mentales Wohlbefinden, innere Zufriedenheit sowie ein erfülltes, glückliches Dasein sind unser höchstes Gut und gehören genauso zu einem gesunden Menschenleben. Gerade hier ist der Hilferuf der breiten Massen besonders laut – wird aber oft überhört. Stress, innere Zerrissenheit, Energiemangel sowie Orientierungs- und Hilflosigkeit rauben Kraft und machen früher oder später krank; mit oder ohne ärztliche Diagnose. Addieren wir diese Problematik zu der anfangs genannten Statistik hinzu, haben wir es mit einem gigantischen sozial-gesundheitlichen Desaster erschreckenden Ausmaßes zu tun, dessen öffentlicher SOS-Ruf nur die Spitze des Eisberges darstellt. Abhilfe ist schnell und dringend notwendig und kommt wieder einmal aus dem Osten, von dem der Westen noch so einiges zu lernen hat. Die Erkenntnisse in diesem Buch basieren auf über 25 Jahren Erfahrung als Klinikleiter und Patientenbetreuer in verschiedenen Kureinrichtungen weltweit. Das „Vata-Syndrom“ ist Realität, keine These. Es wird hoffentlich bald im mentalen Gesundheitsbereich starke Berücksichtigung finden, ja vielleicht sogar bei seiner therapeutischen Anwendung den gleichen Stellenwert erlangen wie die Akupunktur oder die Homöopathie in der Humanmedizin. Dies wäre mein größter Wunsch.

Ein Wort zur fünften Auflage

Das vorliegende Werk kam nur durch viel Idealismus zustande. Eine andere Motivation gab und gibt es nicht. Der einzige Gewinn einer solchen Arbeit ist nicht finanzieller Natur sondern liegt in dem, was sie auslöst und bewirkt. In so fern bedanke ich mich für die vielen positiven Zuschriften und Meldungen der Leser. Der Titel wurde in diversen Heilpraktiker-Foren gelobt, und einige schrieben mir sogar, ihr Arzt hätte ihnen das Buch empfohlen. Scheinbar hat es doch etwas ausgelöst in den Köpfen der Schulmediziner, und das bedeutet mir mehr als alles andere.

Als ich vor drei Jahren einen Artikel schrieb für den VFP, den Berufsverband für psychologische Therapeuten, mit der seltsamen Überschrift "Der unsichtbare Störenfried", der von Geistwesen und Fremdbesetzungen handelt, ging ich davon aus, die Redaktion würde zwei Drittel streichen oder umschreiben. Denn spirituelle Themen, die von Quälgeistern und Dämonen handeln, gehören bestenfalls in eine esoterische Zeitschrift, nicht in ein wissenschaftlich geprägtes Magazin. Zu meiner Überraschung wurde der Beitrag in voller Länge abgedruckt. Nicht nur das. Selten habe ich so viele dankbare und ermunternde Zuschriften erhalten.

Einige Psychologen schrieben mir, dass sie bei Patienten schon lange einen Einfluss aus der geistigen Welt vermuteten, wenn diese schwer depressiv oder totunglücklich waren, sich aber nie traute, damit an die Öffentlichkeit zu gehen, aus Angst vor der Ärztekammer. Ein anonymes Leser schrieb, er sei Arzt in einem Krankenhaus und würde regelmäßig besetzte Patienten an einen Geistheiler verweisen, wonach die Genesung in vielen Fällen sofort einsetze. Doch wehe, seine Kollegen würden davon erfahren . . .

Zwar geht es bei "Vata" nicht um Geistwesen, aber vielleicht ist die Zeit reif für Schulmediziner insgesamt, unsichtbare Kräfte und Einflüsse, die uns krank und kraftlos machen, zu akzeptieren, auch wenn diese (noch) nicht wissenschaftlich nachweisbar sind. Wenn mir diese Revolution gelingt, dann hat sich meine Mühe gelohnt, und dazu leisten Sie alle einen Beitrag, wofür ich mich herzlich bedanke.

Trier, den 1.11.2019

Manfred Krames

1 Am Anfang war das Wort

Unter den Elementen ist Äther die Königin, die Kommandozentrale, die alle anderen beeinflussen kann. Äther ist an universelle Kräfte geknüpft. Dieser Auffassung waren die griechischen Gelehrten vor 2500 Jahren ebenso wie die Chinesen und die Inder, die dem Äther aufgrund seiner Dynamik eine Sonderstellung gaben. In ihren Heilkünsten nennen sie diese Dynamik Vata. Dieses Vata bildet eine Schlüsselfunktion bei der Pathogenese, Diagnose, Therapie und Prognose von Krankheiten und muss daher ganz verstanden werden. Wer Vata kontrollieren kann, hat automatisch Zugang zu allen anderen Elementen.

Gerne hätte ich statt „Vata“ einen griffigeren, deutschen Begriff gewählt, zumal die deutsche Sprache seit der Renaissance mehr esoterische Elemente enthält als allgemein bekannt. Ansprechend und stilvoll vermittelte die deutsche Sprache den Zusammenhang zwischen Mensch und Natur, dazu in wunderschöner Schönheit. Koryphäen wie Goethe, Schiller, Busch, Hesse und viele andere entliehen ihr nicht nur Ausdruckskraft, sondern bauten damit meisterhafte Brücken zwischen ihren Einsichten und der Auffassung ihrer Leser. Doch seit sich dieser Wort-Schatz (im wahrsten Sinne) mit importierten Begriffen vermischt, ging ihr dieser Zauber verloren. Oft werden Fremdwörter oder englische Wörter benutzt, obwohl selbiges auf Deutsch genau so gut, mitnichten gar besser gesagt werden kann. Man spricht von 'broken heart', 'burn out' oder 'Aviophobie' in der Psychologie, von 'signifikant' oder 'kohärent' in der Medizin, und ein junger Abiturient sprach kürzlich von 'Farmern' statt von Bauern, bezeichnet sich als selektiv statt wählerisch und verwendet in jedem dritten Satz „OK“. Ich halte das Buch daher bewusst in einfach verständlichem Deutsch.

Der Begriff stammt aus dem Sanskrit, der ältesten Sprache der Welt und bedeutet so viel wie Beweg-Kraft (Va = Antrieb, Motivation, Schub ; Ta = Energie). Doch diese deutsche Übersetzung ist ein unbeholfener Annäherungsversuch an eine Sprachwelt, die so abstrakt und utopisch ist für Europäer, dass es ein linguistisches Äquivalent nie geben wird. Die Ayurveda-Lehre bedient sich ebenfalls dieses Begriffes, doch es wäre unrichtig zu behaupten, dass er ihr entstammt oder ihr alleine gehört. Andere fernöstliche Lehren wie Gandharva-Ved (Musiktherapie), Astrologie, Vastu (die indische Version von Feng-Shui) oder Yoga und dergleichen benutzen ebenso diese Terminologie. In Süd-Indien wird es „Vadam“ ausgesprochen, doch da Sanskrit offiziell die Gelehrtensprache blieb (ähnlich dem Latein oder Griechisch in Europa), ist *Vata* korrekt, wobei der erste Vokal lang ausgesprochen wird und das „V“ wie ein „W“, so wie in „Vase“. Was Ayurveda betrifft, so sind mir beim Durchlesen westlicher Fachliteratur in den letzten 25 Jahren dermaßen viele, oft gravierende Fehlinterpretationen in die Hände gefallen, dass ich

Ayurveda-Kennern an dieser Stelle anraten muss, alles zu ignorieren, was sie schon über Vata gehört haben, da eventuelle Vorkenntnisse sonst zu Missverständnissen führen.

Vata war bereits vor 2500 Jahren unter einer anderen Terminologie in Europa bekannt. Die Ärzte im antiken Griechenland, immerhin Vorreiter und Vorbild europäischer Wissenschaften, berücksichtigten bereits im 4. Jahrhundert v. Chr. das *Element Äther* bei Diagnose und Ätiologie. Ayurveda-Kennern ist der Begriff „Vata-Typ“ wohl geläufig, der einen schlanken, luftigen Denkertyp umschreibt, dessen Charakterisierung mitsamt Krankheitstendenzen exakt dem griechischen Bild des sogenannten *Leptosomem* entspricht, im Gegensatz zum *pyknischen* und *athletischen* Typ wie er von Hippokrates und Empedokles verwendet wurde – Begriffe, die auf Sanskrit ihr Äquivalent im Kapha-, beziehungsweise Pitta-Typen finden. Die griechischen Ärzte sagten dem Leptosomen unter anderem Anfälligkeit zu Psychosen und Schizophrenie nach, was haargenau dem Vata-Typ der Ayurveda-Medizin entspräche, mitsamt Krankheitstendenzen und Verhaltensmustern.

Ich bin auf meinen Indienreisen vielfach Kennern dieser Materie begegnet, die gleich am Anfang der Diskussion großen Wert darauf legten, dass es Indien war, das diesen Begriff in die Welt gesetzt und damit alle anderen Gesundheitslehren in den Schatten gestellt habe. Sie wissen nicht, dass auch die traditionelle Medizin Chinas sich der 5-Elemente-Lehre bedient, die ähnliche Ansätze enthält, und dass die Anfänge der Ayurveda-Medizin sogar außerhalb (des heutigen politischen) Indiens lagen. Patriotismus oder Beweggründe zugunsten eines Landes mit dem man sich verbunden fühlt, hat schon so manche Wahrheit verzerrt. Ich selbst tappte am Anfang meiner Zeit in solche Stolperfallen und lernte auf Umwegen, dass man Sentimentalitäten und länderspezifische Zuneigungen ausschalten muss, wenn man Tatsachen erkennen will.

Die tibetische Medizin benutzt den Begriff „Lung“ und die traditionelle chinesische Medizin „Feng“ und „Fu“, was rein übersetzungstechnisch zwar nur Wind bedeutet, doch weit darüber hinaus geht und die gesundheitsbezogene Wirkung der Elemente Wind und Äther mit berücksichtigt. Einige Autoren irren daher wenn sie behaupten, es gäbe Vata nur in den indischen Heilkünsten. Dass sogenannte „Wind-Krankheiten“ die Wurzel allen Übels sind, wissen nicht nur Chinesen und Tibeter, sondern auch die traditionellen Ärzte Thailands und Malaysias. In Malaysia gibt es eine traditionelle Massageform, die primär darauf zielt, Winde aus dem Körper zu treiben. Diese „Winde“ beziehen sich nicht auf chronische Blähungen allein, sondern beinhalten akkumulierte, gasförmige Rückstände in Gewebe, Zellwänden und Kanälen des ganzen Körpers. Chronisch Kranke schwören auf diese Therapie. In einer TV-Dokumentation sagte eine malaysische Therapeutin, es seien überwiegend Frauen, die von „Windkrankheiten“ befallen würden, womit nicht die Luft im Darm gemeint war, sondern die feinstoffliche Wind-Energetik,

auf Sanskrit Vata. Die Muslimin erklärte das unter anderem durch den Monatszyklus, Schwangerschaften, emotionale Angespanntheit, Wechseljahre, Stress mit Kindern oder Ehepartnern, denen Frauen unterlügen, weswegen Frauen auch eher unter kalten Füßen, Blähungen, Einschlafschwierigkeiten, Blasenentzündungen und ähnlichem litten. Diese Feststellung deckt sich minutiös mit den Aussagen klassischer ayurvedischer Textbücher, die derartiges unter „typischen Vata-Störungen“ aufführen, und das, obwohl Ayurveda in Malaysia nahezu unbekannt ist.

Asiatische traditionelle Ärzte sprechen also je nach Region von „Wind“, meinen aber das, was indische Ärzte unter Vata verstehen. Ohne direktes Fragen an Vertreter diverser Heilverfahren in den Ursprungsländern wäre mir der „gemeinsame Nenner“ vielleicht nie aufgefallen. So verdanke ich es allein dem Umstand meiner dreijährigen Akkupressurausbildung in Japan mittels chinesischer Schriftzeichen statt Englisch, dass ich auf ein weitläufiges Missverständnis im Westen aufmerksam wurde: Die traditionelle chinesische Medizin (TCM) stützt sich auf eine Elementlehre, die unter anderem folgendes Schriftzeichen enthält:



Es wird allgemein mit Metall übersetzt, daher der Begriff „Element Metall“ in sämtlichen übersetzten Büchern über die TCM. Das selbe Zeichen kann je nach Zusammenhang und Kombination aber auch GOLD bedeuten. Wenn der Westen bei der Übernahme (bzw. Übersetzung) des Elementes nur von „Metall“ spricht, geht somit die Hälfte verloren. Gold in den alten Kulturen des Orients symbolisiert spirituelle Entwicklung und steht für seelisch-ätherische Aspekte, was die Inder mit *Akasha* (Teilaspekt von Vata) und die Griechen mit Äther wiedergaben. Obiges Zeichen hat für Chinesen eine duale Bedeutung, die – auf die Gesundheit des Menschen übertragen – sowohl den körperlichen (Metall) wie auch den geistigen Bereich (Gold) anspricht und damit dem Begriff Vata ihrer indischen Nachbarn entspricht. Wer zuerst damit begann, ist dabei völlig irrelevant.

Das deutsche Wort Äther stammt vom Griechischen „Ethere“ ab, das auf Sanskrit durch den Begriff „Akasha“ wiedergegeben wird, wobei das letzte „a“ stumm bleibt. (Gleiches gilt für „Ayurveda“.) *Akasha* und *Äther* klingen ähnlich, womit sich bestätigt was Linguisten behaupten: Die Ursprünge der griechischen Elementlehre – und damit auch die Säftelehre des Hippokrates – entstammen der vedischen Wissenschaft des heutigen Indiens. Bekräftigt wird diese Annahme dadurch, dass Griechenland schon 500 v. Chr. einen regen Handels- und Wissensaustausch über ihre Seeflotte mit Asien betrieb, der sich an Land über die legendäre Gewürzstraße über den gesamten nahen Osten bis nach (dem

heutigen) Afghanistan und Pakistan erstreckte, quasi vor der Türe Indiens. Gelehrte Buddhisten verbreiteten vor 2500 Jahren die Lehre des „Akasha“, die universelle Verknüpfung aller Dinge, ein Schlüsselbegriff, der genau 100 Jahre später als „Äther-Prinzip“ in den griechischen Wissenschaften auftaucht.

Auf Sanskrit gibt es den Begriff „Vayu“ (Wind), womit die Anlehnung an „Vata“ offensichtlich ist. Das italienische Wort für Wind ist „Vento“ (von Lat.: ventus) und klingt Vata, beziehungsweise Vayu, verdächtig ähnlich; auf lettländisch „vējs“ (gespr.: wäis). Da die indo-germanischen Sprachen gemeinsame Wurzeln haben, dürfte der Begriff Vata Deutschsprechern nicht allzu fremd erscheinen.

Ich habe mich oft gefragt, warum der dynamische, universelle Aspekt von Äther nicht schon früher in vollem Umfang übersetzt worden ist, zumal die Griechen geographisch und kulturell gesehen nicht nur besten Zugang besaßen, sondern allen voraus Äther als wichtigen Bestandteil in ihre Philosophie, Astronomie, Mathematik, Medizin und Astrologie integrierten. Wäre dieser zentrale Begriff vom Rest Europas richtig verstanden worden, hätte sicher niemand daran gedacht, den goldenen, spirituellen Ansatz der chinesischen Medizin mit „Element Metall“ wiederzugeben, was einer Fehlinterpretation gleich kommt. Es waren Mönche diverser christlicher Orden (Jesuiten, Dominikaner, Benediktiner u. a.), die sich im Mittelalter an die Übersetzung wissenschaftlicher Texte machten, denn Wissen(schaft) war Macht. Egal wie gut ihr Altgriechisch gewesen sein mag, ohne näheres Verständnis und eigenem Erfahrungsschatz wurde αιθέρας (Etere) einfach als Äther übersetzt, was für die Alchimisten und Naturphilosophen Europas lediglich ein weiteres Element bedeutete, ohne universelle Kraft, ohne spirituellen Hintergrund, ohne Bezug zur Seele, ohne alles. Von da an trennten sich die Wege: Die Orientalen blieben bei ihrem dreidimensionalen Verständnis von Äther, das je nach Wortschatz mit „Vata“ oder ähnlichen Begriffen wiedergegeben wurde, während der Rest Europas (mit Ausnahme Griechenlands) beim zweidimensionalen Verständnis der Elemente blieb.

Diese Entwicklung könnte eine Erklärung dafür liefern, warum die Menschen der westlichen Hemisphäre nur solches annehmen, was physisch erkennbar ist, während die Orientalen ein Auge für die „andere Realität“ behielten. Man schaue sich den Taoismus an. Eingeweihte dieser Lehre (keine Religion), praktizierten schon vor über dreitausend Jahren eine Art tantrisches Yoga, um dadurch ihr „Kundalini“ zu wecken, eine explosionsartige Öffnung innerer Energiekanäle zwecks geistiger Entwicklung. Sex als spirituellen Weg zu wählen funktioniert nur, wenn man Bezug sowie Vertrauen in dessen Verwirklichung hat.



Tai Chi Chuan sowie *KungFu* sind Übungen zur vollständigen Entwicklung von „Chi“, eine Kraft, die sich bis heute nicht wissenschaftlich erklären lässt. *KungFu*-Mönche setzen uns in Erstaunen mit ihren übernatürlichen Kräften, die sie seit Kindheit kultivieren. Für sie selbst ist das nichts besonderes, wachsen sie doch von klein an im Wissen um diese unsichtbaren Kräfte auf. Es blieb Teil ihres kulturellen Erbes.

Die chinesische Schrift ist voll von „Pictogrammen“, die auf die spirituellen Aspekte und Energetiken zwischen Himmel und Erde hinweisen. Die meisten lassen sich kaum übersetzen, höchstens annähernd umschreiben. Einem traditionellen Chinesen *Vata* zu erklären, wäre eine Angelegenheit von Sekunden. Ist das Denken jedoch so konditioniert dass es derartiges nicht annimmt, können nur Teilaspekte rational verstanden werden. Allein dies verdeutlicht, wie sehr der Westen vom Ursprung getrennt wurde. Gleichzeitig möchte ich veranschaulichen wie schwierig es ist, einen einzigen Begriff aus einer völlig andersartigen Welt zu begreifen wenn der persönliche, direkte Bezug fehlt. Spätestens jetzt sollte dem Ayurveda-Anhänger klar sein, dass sein Verständnis von *Vata* einer kleinen Eisbergspitze entspricht. Es soll vorgekommen sein, dass Kapitäne die wahre Größe eines Eisberges verkannten und aufgrund ihrer Fehleinschätzung hunderte in den Tod schickten. Da ich dem Leser die ganze Wahrheit präsentieren will, muss ich auf Fallen und Irrtümer aufmerksam machen, die sich aus dem westlichen, rationalen Denken ergeben.

Die Lehre Buddhas, ebenfalls keine Religion, hat als Endziel die Erleuchtung, beziehungsweise die Befreiung von Leid durch Anstrengung und Übung, wofür man weder Gott noch Priester braucht. Die Kirche muss eine unvorstellbare Angst vor der Verbreitung dieser Lehre gehabt haben. Das Erkennen von Fehlern dank innerer Einkehr und geistiger Entwicklung hätte nicht nur das Beten und Beichten überflüssig gemacht, sondern die Kuttenträger gleichfalls. Mittlerweile geht der Vatikan zwar locker mit der Thematik um, christliche Verbände bieten Yoga und Meditationskurse an und dergleichen, aber nur weil solches keinen „Schaden“ mehr anrichtet. Dreidimensionales Verständnis wie auch Zugang zu *Vata*, beziehungsweise zum Äther-Prinzip, wurde Europäern frühzeitig ausgederet – vielleicht mit Absicht. Denn wer zu sehr hinter die Natur und ihre Geheimnisse blickt, braucht keine Religion mehr. Leonardo DaVinci, Galileo, Nostradamus und viele andere Freigeister waren nicht umsonst auf der Hut vor der Kirche und chiffrierten ihre Werke.

Das zweidimensionale Denken der Schulmedizin ohne jeglichen spirituellen Bezug nahm wahrscheinlich zu jener Zeit seinen Anfang, während uns die griechischen Gelehrten um

Lichtjahre voraus waren. Ihr enormer Wissensschatz, der dank Seemacht den weiten Weg von Indien, Vorderasien und Ägypten zu ihnen fand, wurde blockiert auf dem Weg in das restliche Europa und war nur wenigen Freigeistern zugänglich, die es zeitlebens vor den Kirchenmännern verstecken mussten.

Der echte Bezug zur spirituellen Seite von Äther fehlt bis heute, und damit der Zugang zum tiefen Verständnis östlicher Lehren und Wissenschaften. Ich kann es den Menschen im Westen daher nicht übel nehmen, wenn sie von Ayurveda nur die „Spitze des Eisberges“ erkennen und irrtümlicherweise annehmen, diese sei die ganze Wahrheit. So bleibt ihnen nichts anderes übrig, als dieses Zipfelchen ihrem Denken anzupassen und es zu schematisieren oder zu kommerzialisieren. So, wie es mit Meditation passierte, mit Yoga, oder mit Tantra, das zur erotischen Partnermassage degradiert wird, oder mit Kung Fu, das ursprünglich von buddhistischen Mönchen als Übung zur Erlangung von Erleuchtung entwickelt wurde, aber im modernen Westen als östlicher Sport, bestenfalls als Kampfkunst verstanden wird.

Ein berühmter indischer Yogi und Multimillionär, der Ayurveda vor 25 Jahren im Westen einfuhrte, wurde einst von meinem Bekannten gefragt, warum er nur einen Mini-Aspekt von Ayurveda verbreite und selbst den stark kommerzialisiere. Seine Antwort: „Weil der Westen zu mehr Verständnis unfähig ist. Die Auffassungsgabe von euch Westlern entspricht der eines Hundes. Also verkaufe ich euch Hundefutter.“ Mein Bekannter war geschockt, traute sich jedoch nicht an die Öffentlichkeit, da der clevere, charismatische Inder bereits Tausende in seinen Bann gezogen sowie Meditations- und Ayurveda-Zentren in ganz Europa etabliert hatte. Wenn es um Macht geht, sind alle Sekten gleich. Seien Sie auf der Hut!

Zurück zur zweidimensionalen Welt. Nachdem mächtige Männer seit Generationen dem Westen das wahre Vermächtnis des Ostens vorenthielten, bleibt mir nichts anderes übrig als die Thematik rational, beziehungsweise westlich anzugehen, wobei ein intellektuelles Verstehen der erste Schritt ist. Der nachfolgende Theorieteil ist daher zwingend notwendig. Doch danach wird das Buch Ihr Leben revolutionieren.



Uralte Sanskrit-Schriften wie diese erwähnen die Wirkkraft Vata und wie man sich vor einer Vata-Dominanz schützen kann.

2 Ein bisschen vedische Geschichte

Obwohl das Wissen um eine subtile Antriebs- und Bewegungsenergetik in nahezu allen Gesundheitslehren Asiens erscheint, so bedient sich Ayurveda doch vorrangig des Begriffes Vata und hat damit zu seiner Popularisierung im Westen beigetragen. Diese altindische Lehre verdient daher eine Kurzeinführung.

Das Wort setzt sich zusammen aus „Ayus“ (= Leben) und „Veda“ (= Lehre) und bedeutet stark vereinfacht Lebenskunde. Einige indische Autoren bestehen auf „Wissenschaft“ statt „Lehre“ bei der Übersetzung, doch das ist meines Erachtens nicht korrekt, denn Wissenschaft ist ein westlicher Begriff, der auf hieb- und stichfesten Beweisen sowie auf analytischem Denken und Experimenten beruht. In meinem Umgang mit zahlreichen indischen Ärzten stellte ich immer wieder fest, dass diese gerne mit dem Westen mithalten wollen und nicht als Barfuß-Doktoren angesehen werden wollen. Das Deklarieren von Ayurveda zu einer Wissenschaft, auch wenn es vertrauenswürdiger und westlich-ebenbürtig klingt, ist aber irreführend, weil es im alten Indien wissenschaftliches Arbeiten im heutigen Stil nie gab.

Nichtsdestotrotz werden seit knapp 2500 Jahren Erkenntnisse, Beobachtungen, Diagnose- und Therapieverfahren, Anweisungen und dergleichen schriftlich festgehalten und an Medizinstudenten weiter gereicht. Die Texte wurden weder verschlüsselt noch in Mysterien gehüllt.

Das ayurvedische Gesundheitskonzept beinhaltet unter anderem Hygiene, Chirurgie, Geriatrie, Pädiatrie, Toxikologie, Gynäkologie, Prävention sowie eine Verjüngungskunde, die auf völliger Zellerneuerung basiert (die wohl weltälteste Anti-Aging-Kur) und beruht auf einer äußerst anspruchsvollen Theorie sowie einer ausgedehnten klinischen Praxis, die ihresgleichen sucht. Der legendäre Arzt Sushruta, der im 6. Jahrhundert v. Chr. lebte, beschrieb 300 Operationen und über 100 chirurgische Instrumente, von denen viele denen der heutigen Zeit ähneln. Er soll auch Hauttransplantationen vorgenommen haben. Seine Lehrtexte haben noch heute an Universitäten Gültigkeit. Ein Ayurveda-Studium an einer indischen Universität dauert vier bis sechs Jahre.

Sushruta beschreibt auf beeindruckende Weise aus welchen und wie vielen Einzelteilen der menschliche Körper zusammengesetzt ist. So ist laut dem Klassiker Sushruta Samhita, Sharira Sthana, Kapitel 5, Vers 4, unter anderem die Rede von 7 Hautschichten, 7 Körpergeweben, 210 Gelenken, 900 Sehnen, 500 Muskeln, 700 Kapillargefäßen, 24 Arterien sowie Nervenkanäle, womit er an Präzision und Details den Ärzten in Europa um 2000 Jahre voraus war.

Laut Caraka, einem nicht minder berühmten Ayurveda-Arzt der Antike, besteht der menschliche Körper aus einem Netzwerk von Kreislaufsystemen verschiedenster Strukturen. Gemäß seiner berühmten Abhandlung Caraka Samhita (hier Vimana Sthana, Kapitel 5, Vers 3) gibt es ebenso viele strukturelle Bestandteile unseres Körpers wie Gefäße, die auf diverse Kreislaufsysteme angewiesen sind. Jede Zelle unseres Körpers ist vom Austausch verschiedener Substanzen wie Nährstoffe, Hormone, Neurotransmitter, Abfallprodukten und so weiter abhängig, welche die Kreislaufsysteme besorgen. In seinem oben genannten medizinischen Sammelband, Vers 6, ist die Rede von 13 Kreislaufsystemen, dort als Shrotas bezeichnet.

Zentrale Schlüsselfunktion bilden dabei stets die drei Bio-Energien Vata, Pitta und Kapha, die bei einem Ungleichgewicht zu mannigfachen Störungen führen. Die drei Bio-Energien, die man auch als pathophysiologische Faktoren bezeichnen kann, haben Auswirkungen auf jeden Organismus, auf jede Körperfunktion. Ich werde später hierauf eingehen.

Gemäß dem Buch Ashtangahridaya, (verfasst von dem Buddhisten Vagbhata um ca. 350 v. Chr.) Sutrasthana, Kapitel 12, Verse 4 – 9, wird Vata in 5 Gruppen unterteilt, je nach Aufgabe und Wirkkreis im Körper. So ist im Vers 4 zum Beispiel die Rede von „Prana-Vayu“ oder „Prana-Vata“ welches Psyche, Herz, Sinnesorgane und Wissensaufnahme unterstützt. Da sowohl die Rede von Vayu als auch von Vata ist, wird umso deutlicher, dass Vata durchaus als Wind (Vayu) interpretiert werden kann, jedoch nicht als klimatische Erscheinung, sondern als treibende, feinstoffliche Kraft in der Körper-Geist-Einheit.

Die Ashtangasangraha selbigen Verfassers, eine viel zitierte medizinische Sammlung aus sechs Büchern und 70 Kapiteln, die schon 1937 ins Deutsche übersetzt worden ist, dient Ayurveda-Ärzten noch heute als wichtiges Nachschlagewerk. Die 70 Kapitel handeln von je einem Krankheitsbereich, von Anorexie bis Polyarthritits, Tumoren, endogenen Karzinomen, Erkrankungen der Drüsen und Geschlechtsorgane, Kinderkrankheiten, Vergiftungen und so weiter. Ein einziges Kapitel geht zum Beispiel nur über vaginale Tumore. Ein immenser Wissensschatz, der pro Erkrankung bis ins Detail auf Ätiologie, Pathogenese, Diagnose und Therapie eingeht. Von diesen 70 umfangreichen Kapiteln gibt es jedoch nur eines, das mit „Unmada Nidana“ betitelt ist, was übersetzt so viel wie Geisteskrankheiten bedeutet. Also weniger als 1,5% befasst sich mit psychischen Störungen.

Hiermit möchte ich Ayurveda keinesfalls Unfähigkeit unterstellen, psychische oder psychosomatische Störungen nicht kurieren zu können, ganz im Gegenteil. Ich bin sicher, dass ein erfahrener Arzt der Antike die Fähigkeit besaß, in die „kranke Seele“ eines Patienten schauen zu können, allein schon aufgrund seiner Feinfühligkeit und kulturell bedingten Offenheit gegenüber den unsichtbaren Dingen die uns umgeben. Doch derartige Fälle waren, im Vergleich zu rein somatischen Beschwerden, eher die Ausnahme, sodass eine Erwähnung in medizinischen Werken, falls überhaupt, nur am Rande ge-

schah. Sicher gab es Fälle, wo eine Mutter durch den Verlust ihres Kindes psychisch gestört oder traumatisiert war. Schließlich gab es Tragödien und Schicksalsschläge zu allen Zeiten und in allen Gesellschaften.

Dass die Menschen aber jahrelang psychisch angeschlagen umher laufen wie heute im Westen, mitsamt innerer Unzufriedenheit, Unglück, emotionalem Chaos, Ungleichgewicht und Verhaltensstörungen, war gänzlich unbekannt. Würde man einen der berühmten Ayurveda-Ärzte von damals per Zeitreise in den Westen schicken, wäre er angesichts der vielen gesellschaftlichen und familiären Probleme und Streitigkeiten überfordert und würde kopfschüttelnd in seine Zeit umkehren.

Selbst Sharangadhara, ein berühmter Autor jüngerer Zeit, der um 1226 einen Praxisratgeber für Ärzte verfasste (Sharangadhara Samhita), erwähnt darin zwar Anatomie, Pulsdiagnose, Pharmazie, Metabolismus und viele therapeutische Maßnahmen wie Einläufe, Aderlass und Inhalationen, die alle sehr nützlich und hilfreich sind, geht aber nicht auf das seelische Heil von Patienten ein. Auch hier unterstelle ich kein mangelndes Wissen, sondern eher fehlende Notwendigkeit.

Und während Caraka wie auch Sharangadhara minutiös eine Fülle an therapeutischen Maßnahmen beschreiben, vom klinisch korrekt durchgeführten Vaginaleinlauf bis hin zur operativen Entfernung von Hämoroiden, mitsamt präziser Anleitung zur Desinfizierung von Operationsbesteck, pharmakologischen Begleittherapien, Nachsorge, Kriterien für eine erfolgreiche Genesung und so weiter, was eine „wissenschaftliche“ Meisterleistung darstellt, der in Europa höchstens Hippokrates oder Paracelsus nahe käme, so fehlt doch eine systematisierte Anleitung, die auf psychosomatische Störungen übertragbar wäre.

Wenn es um Burnout, ADS, Depressionen oder seelisches Leid geht, nützen die alten Klassiker daher wenig, selbst wenn fast in jedem Kapitel die Rede von Vata ist. Diese Kraft muss aus einer völlig neuen Perspektive beleuchtet werden, damit es für die Krankheiten der Moderne methodisierbar und damit anwendbar wird.

Zwar erwähnt auch Vagbhata, einer der drei großen Lehrmeister, die Wichtigkeit von ausgeglichenem Vata im mentalen Bereich (Prana-Vata), eine schematisierte instruktive Wissensvermittlung in puncto Therapie lässt sich jedoch nicht finden. Keinesfalls weil es die Grenzen von Ayurveda überschreiten würde, sondern weil, und das betont auch Caraka, die menschliche Psyche einfach zu individuell, zu verschieden ist, als dass sie sich schematisieren ließe. Mit klaren Worten weisen beide Autoren Ärzte an, sich auf ihr geistiges Auge, beziehungsweise auf ihre Intuition zu verlassen.

Ich bin sicher, dass dies im alten Indien wie im ganzen Orient wunderbar funktionierte, doch lässt sich diese Vorgehensweise nicht auf Lehrsätze für psychologische Berater der

Moderne übertragen, die aufgrund ihrer kulturellen und schulischen Prägung eine wiederholbare und erlernbare Methodik benötigen.

Im Übrigen sind die oben zitierten Lehrmeister weder die Erfinder noch die Väter von Ayurveda, auch wenn man sich gerne und zurecht auf ihre Abhandlungen beruft. Ayurveda ist wesentlich älter als die Existenz dieser renomierten Lehrtexte, doch fehlen schriftliche Aufzeichnungen. Was bleibt also anderes übrig, als das zu zitieren, was man in den Händen halten kann? Vor zirka 2500 Jahren war es unter ayurvedischen Lehrmeistern verpönt, Wissen in Schriftform weiter zu geben, was sie als unehrenhaft und unethisch ansahen. Nicht etwa weil es keine Schrift gegeben hätte, sondern nach dem Motto, wer alles aufnotieren muss, hat ein mangelhaftes Gedächtnis. Außerdem wurde damit sicher gestellt, dass ihr heiliges Wissen nicht in falsche Hände geriet. Statt dessen wurde es in Versform mündlich weitergegeben. Den Versen unterlag ein bestimmter Rhythmus, eine Art melodische Grundschwingung, so wie man es bei Gebeten oder Mantras findet, die bei Versprechen sofort eine phonetische Disharmonie auslösen, ähnlich einem Gedicht, das auf einen Fehler hinweist, wenn es sich an einer Stelle nicht reimt.*

Man darf diese Gelehrten von damals nicht mit Akademikern der heutigen Zeit vergleichen, die vor lauter Stress und Alltagsorgen die Hälfte beim Einkaufen im Supermarkt vergessen, falls ihre Liste fehlt. Die Ärzte der damaligen Zeit meditierten viel, praktizierten Yoga, verbrachten tagelang in Askese, alles zum Wohle der Menschen. Ihr Geist war geläutert, ihre Herzen waren rein und ihre Absichten edel und frei von Ego. Sie lebten in Verbundenheit mit allem Göttlichen in der Natur, und natürlich mit ihren Lehrmeistern. In dieser transzendentalen Stimmung und Versenkung konnten sie die Lehrsätze in Versform jederzeit „abrufen“ und rezitieren, von denen viele über mehrerer Stunden gingen. Eine geistige Glanzleistung die ihresgleichen sucht.

Um Vata endlich den wohlverdienten Einzug in europäische Behandlungs- und Beratungspraxen zu gestatten, reicht jedoch seine allgemeine Akzeptanz sowie der Umstand, dass es in berühmten Ayurveda-Werken Verwendung findet, nicht aus. Auch ist seine Beschreibung in übersetzten Werken meines Erachtens zu kompliziert und abstrakt, als dass ein Therapeut im Westen es so ohne weiteres anwenden kann. Hier also noch mal meine Bitte: Das Prinzip von Vata (und Äther) hat sich erfolgreich in der kompletten östlichen Hemisphäre durchgesetzt bis nach Griechenland, und auch der Ayurveda-Lehre kann durchaus Vertrauen geschenkt werden. Aber vergessen Sie alles, was sie je darüber gehört haben, da es in puncto psychosomatische Erkrankungen und deren Behandlung wenig nützt.

* Anm.: Auch der Koran wurde anfangs in Form eines rhythmischen Sprechgesangs weitergegeben bevor er später in Schriftform festgehalten wurde. Das Wort Koran bedeutet Rezitieren.

Ich selbst bin jahrelang gegen eine Mauer gelaufen und saß mehrmals in einer schier ausweglosen Sackgasse wenn es um das Verständnis von Vata in Bezug auf mentale Abläufe in Gesundheitssuchenden ging. Erst ein radikal neues Verständnis von Vata verhalf mir zum Durchbruch. Sie ersparen sich durch das Lesen dieses Buches viele Jahre anstrengendes Nachdenken und wiederholte Fehlschläge im Umgang mit Hilfesuchenden.

3 Elementare Einführung

Die Medizinlehre im antiken Griechenland wie auch sämtliche fernöstliche Heilkünste basieren auf einer gemeinsamen Erkenntnis:

**Alles, was in der äußeren Natur vorkommt,
der Mensch trägt es in sich.**

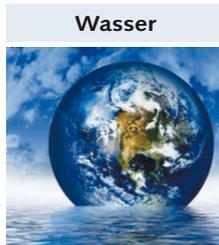
Die Säftelehre des Hippokrates wie auch die 5-Elemente-Lehre der traditionellen chinesischen Medizin bauten hierauf ihre Stützpfeiler. Die Begriffe Makrokosmos und Mikrokosmos sind uralte; sie werden von der modernen Quantenphysik erneut aufgegriffen und als untrennbare Einheit definiert. Das heißt,

**alles, was im Menschen abläuft,
ist ein Mini-Abbild universeller Abläufe.**

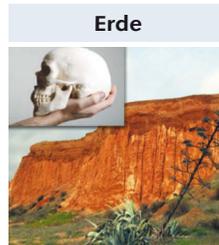
Hierfür sind Bausteine notwendig, sozusagen das „Material“ für die äußere und innere Natur. Man nennt sie Elemente und teilt sie in fünf unterschiedliche Gruppen ein: **Feuer, Wasser, Erde, Wind und Äther** – wobei die letzten beiden auch als **Luft und Raum** verstanden werden. Aus ihnen geht die Wirkkraft **Vata** hervor.



Regelt Verbrennungsvorgänge (auch das „Verdauen“, von Erlebnissen u. dgl.), die Körpertemperatur und das Temperament.



Die Elemente Wasser & Erde sorgen für Materielles und Strukturelles.

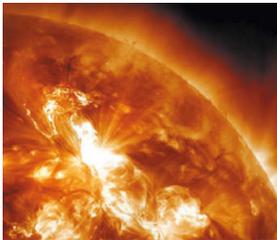


VATA sorgt für alle Bewegungsabläufe in der Körper-Geist-Einheit.

Vata ist mehr als das simple „Element Äther“ oder Teil dessen. Es handelt sich um ein energetisch-dynamisches Prinzip im Menschen – nicht der Äther im Weltall! Lassen Sie uns zum besseren Verständnis von Makrokosmos und Mikrokosmos einen Blick auf das Verhältnis zwischen äußerer und innerer Natur werfen:



Wasser bedeckt zirka 70% unserer Erdoberfläche. Der Prozentsatz des Wasseranteiles im menschlichen Körper ist fast gleich mit dieser Zahl. Blut, Schweiß, Urin, Lymphe und Fett werden dem Element Wasser, beziehungsweise seiner Energetik zugeordnet.



Feuer: Das äußere Feuer der Sonne spendet Wärme und Leben für unseren Planeten, so wie es die Körpertemperatur auf ihre Weise tut. Im Erdinneren existiert ein Feuer, welches sich in Form von Vulkanausbrüchen zeigt. Ein ähnliches „Feuer“ in unserem Inneren sorgt für die Verbrennung von Nahrung und Giften.



Erde: So wie die Landmassen unserem Planeten Aufbau und Struktur geben, verleiht Element Erde dem Körper wie der Psyche Stabilität, Halt und Schutz. Apropos, das Skelett, das uns trägt, besteht beim Kleinkind aus rd. 350 Einzelknochen, fast so viel wie Tage im Jahr.



Wind & Äther: Wind koexistiert in der äußeren wie in der inneren (menschlichen) Natur, was jeder Atemzug bestätigt. Durch die Drehung der Erde entstehen Winde und Bewegungen. Ohne Äther, bzw. Raum, gäbe es weder den Weltraum noch den Rachenraum noch Luftröhren und dergleichen, da wir ohne Hohlräume nur aus Materie bestünden.



Prof. h. c. Manfred Krames leitete eine Klinik für chronisch Kranke. Er studierte TCM in Japan, befasste sich in Indien und Sri Lanka 18 Jahre lang mit Ayurveda und arbeitete insgesamt 26 Jahre in Asien. In diesem seinem 10. Sachbuch beleuchtet er aus neuer Perspektive ein Phänomen, das im Westen zur „Volksseuche Nr. 1“ wurde: psychosomatische Erkrankungen und geistig-seelisches Leid.

Psychosomatische Störungen sind das größte Gesundheitsproblem im Westen. Die Zahl der Leidenden und Arbeitsunfähigen übersteigt alle anderen Erkrankungen. Nie gab es so viele Verhaltensgestörte, Hypersensible, Depressive, ADS-Opfer und Lebensmüde. Fälle von Tinnitus, inneren Konflikten, Psychosen, Burnout, Inkontinenz, Schlafstörungen, Nervenleiden u. a. mutieren zur Volksseuche. Die Schulmedizin steckt in einer Sackgasse, Psychologen weichen auf Psychopharmaka aus, und die Bevölkerung sucht verzweifelt nach alternativen Wegen. Allzu leicht gibt man Stress oder äußeren Lebensumständen die Schuld, oder man bagatellisiert die Erkrankung, bis eine stationäre Behandlung erforderlich wird – oder schlimmeres.

Der Autor erklärt Schritt für Schritt, dass all diese Erkrankungen einen gemeinsamen Nenner haben, der schon im antiken Griechenland unter dem Aspekt Äther bekannt war. Seit Urzeiten ist in Asien von Windkrankheiten die Rede und in den vedischen Lehren von VATA – eine treibende Kraft in uns, die von konservativen Medizinern bislang belächelt wurde. Doch dem Skeptiker wird nach den ersten Kapiteln das Lachen vergehen. Es scheint, als habe der Westen bei der Übernahme östlicher Heilkünste das wichtigste übersehen: Vata – eine auf psychischer Ebene aktive Kraft, die bei Zunahme multiple Krankheiten auslöst und zum Gesundheitsrisiko wird: das Vata-Syndrom. Wer es erkennt, besitzt den Schlüssel zur Heilung.

Fallbeispiele, Erfahrungsberichte, viele Grafiken, Tabellen, Fotos und Illustrationen erleichtern Anamnese, Diagnose und Therapie. Ein Lehr- und Arbeitsbuch für Mediziner und Nicht-Mediziner, die ganzheitlich helfen und beraten wollen. Als Aufklärungsbuch und Ratgeber für Betroffene, die statt einer Symptombehandlung die Ursache suchen.