



# UNIVERSUM – MENSCH



Luft, **Feuer**, **Wasser**,  
**Erde** & **Raum**



## Der Bezug zum Universum

Der menschliche Körper und Geist ist nach dem Ayurveda ein Abbild des Universums. Alle Erscheinungen, inklusive die Lebewesen, setzen sich aus den fünf universellen Elementen: **Luft, Raum, Feuer, Wasser** und **Erde** zusammen. Feuer zerstört Landschaften und bereitet dadurch den Boden für Neues vor. Damit vergleichbar sorgt unser inneres Feuer für die Verdauung und die Bereitstellung von Energie für neue Aktivitäten. Luft und Wind tragen Wolken und Klänge in alle Richtungen, während unsere innere (Atem-)Luft und unser innerer Wind sämtliche Bewegungen im Körper ermöglichen. Und ohne Wasser und Erde gäbe es für Lebewesen keine Möglichkeit für Entstehung, Wachstum und feste Strukturen. Aber auch die Sonne überträgt ihren Rhythmus auf uns, so erwachen wir nach Sonnenaufgang und setzen uns nach Sonnenuntergang zur Ruhe. Am Mittag steht die Sonne im Zenit und gleichsam ist zu dieser Zeit unser Verdauungsfeuer am stärksten.

Je nach dem Zusammensetzungsverhältnis der universalen Elemente erscheinen uns die Dinge bzw. Lebewesen eher als fest, flüssig oder luftig. Aber immer bestehen alle Erscheinungen aus allen fünf Elementen. Selbst ein Stück Holz, das uns als hart erscheint, basiert auf dem Element «Raum» – das ist auch der Grund, weshalb Lebewesen sich im Holz einnisten können. Nach dem Ayurveda ist das Verhältnis der Zusammensetzung der fünf universalen Elemente bei jedem Mensch einzigartig. Von diesem hängt nun sowohl die körperliche Veranlagung wie auch die Wesenszüge eines Menschen ab. Erde als das feste Element verleiht dem Körper Kraft, Ausdauer, Stabilität und Standfestigkeit. Wasser sorgt für fließende, weiche und geschmeidige Bewegungen, fördert aber auch Gelassenheit, Zufriedenheit und Mitgefühl. Feuer repräsentiert Licht und Hitze, stellt Energie für den Stoffwechsel und Aktivitäten zur Verfügung. Feuer schenkt uns aber auch Erkenntnis und Intelligenz. Leicht und klar ist die sich ständig verändernde Luft. Sie sorgt für sämtliche physischen und psychischen Bewegungen in unserem Körper, beispielsweise für den Blutkreislauf, den Verdauungsprozess bis hin zum Fließen unserer Gedanken. Ausserdem vermag Luft als das Element der Bewegung Freude und Glücksempfinden hervorzubringen. Der Raum schliesslich verbindet alle Elemente und Erscheinungen miteinander. Zudem ist er formlos und subtil, das heisst alles durchdringend.



Jeder Mensch wird mit einer bestimmten Konstitution geboren, das heisst mit einem bestimmten Zusammensetzungsverhältnis der universalen Elemente. Das ist seine ihm gegebene Natur. Für die Typologisierung dieser Verhältnisse beschreibt Ayurveda mit Vata, Pitta und Kapha drei Haupttypen. **Vata** ist hauptsächlich geprägt durch **Luft** und **Raum**, **Pitta** durch **Feuer** und **Wasser** und **Kapha** durch **Wasser** und **Erde**. Weil jeder Mensch durch alle fünf universalen Elemente geprägt ist, verfügt jeder Mensch sowohl über einen Vata- wie auch über einen Pitta- und Kapha-Anteil. Solange die eigene Natur, das heisst das ursprüngliche Verhältnis von Vata, Pitta und Kapha erhalten bleibt, ist der Mensch gesund. Wir sind dann kräftig, vital und lebensfroh. Allerdings verschiebt sich das natürliche Verhältnis im Laufe des Lebens, sei es durch ungesunde Ernährung, Stress, mangelnde Bewegung, Lärm, anderen Umwelteinflüssen, aber auch infolge des höheren Lebensalters. Je stärker die Verschiebung ausfällt, desto grösser wird die Gefahr von gesundheitlichen Störungen.

Im Ayurveda geht es nun darum, das natürliche Verhältnis der universalen Elemente, das heisst das Gleichgewicht von Vata, Pitta und Kapha entweder, im Sinne der Gesundheitsvorsorge, zu erhalten oder aber, im Krankheitsfalle, wieder herzustellen. Bei letzterem muss dann nicht nur die natürliche Konstitution ermittelt werden, sondern ebenso gilt es, die aus dem Gleichgewicht geratenen universalen Elemente zu erfassen. Aufgrund der Erkenntnisse lassen sich dann Massnahmen planen und einleiten, mit dem Ziel, die natürliche Konstitution zurückzugewinnen. Abhängig von der Krankheit bzw. vom Ungleichgewicht bei Vata, Pitta und Kapha ist eine vollständige Heilung möglich. Sowohl bei der Gesundheitsvorsorge wie auch bei der Beseitigung von krankmachenden Faktoren orientiert sich Ayurveda ganzheitlich. Stets werden Massnahmen hinsichtlich Ernährung, Lebensführung, Psychologie, Ayurveda-Massagen und innerer Reinigung miteinbezogen.