



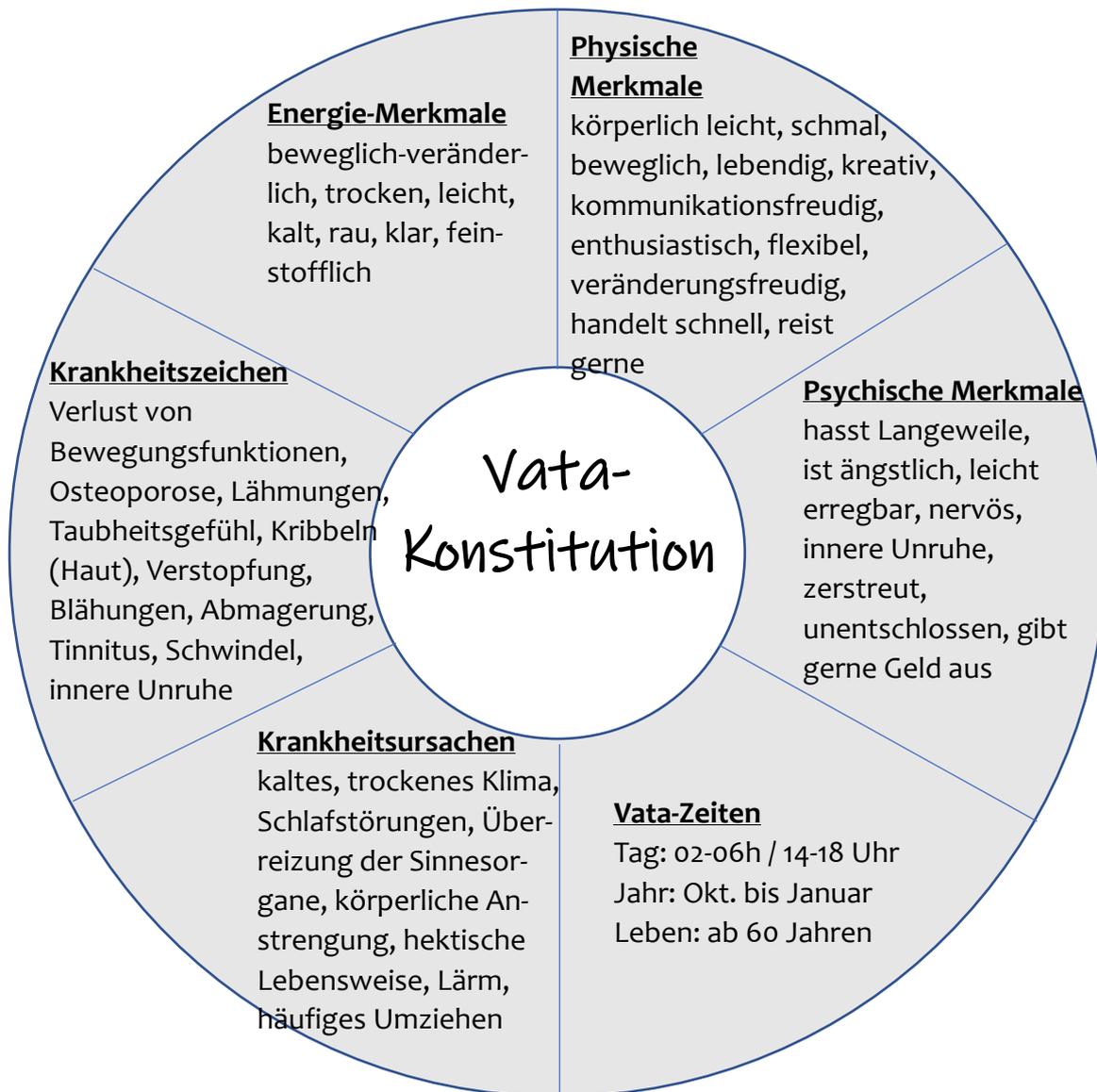
# KONSTITUTION FÜR VATA



Luft & Raum



## Luftig und beschwingt wie der Schmetterling



Die Aufgabe von Vata-Menschen besteht darin, Gelassenheit und Ausgeglichenheit in ihr Leben zu bringen.



## **Persönlichkeit und Ausstrahlung von Vata**

Getragen von den universalen Elementen «Luft» und «Raum» bewegt sich Vata leicht wie ein Schmetterling, stets auf der Suche nach etwas Neuem in der Welt. Die Vata-Natur lässt sich leicht begeistern, allerdings hält die Faszination nicht lange. Zu stark ist der Wunsch nach Abwechslung und Veränderung. Stilles Dazitzen ist denn auch nichts für diesen Konstitutionstyp, stattdessen sind Vata-Menschen reiselustig, verschieben gerne ihre Möbel, wechseln oft die Wohnung und den Wohnort, gelegentlich auch den Partner. Träume, Fantasien, Kreativität und Flexibilität sind die geistige Welt des Vata-Naturells. Beim Umsetzungsprozess fehlt jedoch oft die Ruhe und Ausdauer der Erde, die Gelassenheit des Wassers und auch die Energie und Dynamik des Feuers. Deshalb werden Vata-Personen schnell nervös, ängstlich und unsicher. Vata bedient das Klischee des zerstreuten Professors, Schriftstellers und Philosophen, aber auch jenes des genialen Erfinders und hochbegabten Musikers. Tatsächlich, wo Vata ist, dort ist Fantasie, Kreativität und Inspiration im Spiel. Wir nennen Menschen, die nicht allzu lange überlegen, bevor sie reden und handeln, Luftikus oder Traumtänzerin. In der Tat tanzen Vata-Menschen gerne auf mehreren Hochzeiten gleichzeitig. Die Verbindlichkeit gehört denn auch nicht zu ihren Stärken. Gerne lassen sie ein Hintertürchen offen, um ihre Freiheit und Spontanität nicht allzu sehr einschränken zu müssen. Die Flatterhaftigkeit der Vata-Konstitution mag oberflächlich erscheinen, aber im Kern verbirgt sich eine hohe Empfindsamkeit und ein sensibles Gespür für andere Menschen. Dabei kann Vata sich in beinahe alle Sorgen, Denkstrukturen und Weltorientierungen hineinfühlen. Das Übertreten von Grenzen ist der grosse gesellschaftliche Beitrag des Vata-Naturells. Ja, Vata ist eine Visionärin, die Schranken niederreist und den Weg für Neues schafft. Mit Fragen nach der Machbarkeit von Ideen kann man Vata-Menschen so richtig ärgern. Der grenzenlose Optimismus orientiert sich stets an den Möglichkeiten und nicht an denkbaren Hindernissen. Vata-Menschen sind denn auch sympathische Utopisten, die für eine bessere Welt eintreten. Werte wie Gleichheit, Solidarität, Toleranz und Gerechtigkeit sind für sie nicht verhandelbar. Ungerechtigkeit wird ebenso vehement abgelehnt wie hierarchische Strukturen und gesellschaftlich anerkannte Autoritäten. Dem durchaus entsprechend passt das Anhäufen von materiellem Besitz oder ein Job auf Lebenszeit nicht zum feingeistigen Vata. Sollte gleichwohl mal viel Geld ins Haus kommen, dann wird dieses mit vollen Händen ausgegeben. Das Vata-Naturell liebt Kontakte zu vielen Menschen, dabei gilt: Je ungewöhnlicher die Menschen sind, umso mehr wird Vata angezogen.



### **Körperliche Merkmale von Vata**

Der Vata-Körperbau ist schlank, kann klein, aber auch hochgewachsen und schlaksig sein. Vata-Menschen haben wenig Körpermasse, deshalb sind ihre Muskeln, Adern und Knochen deutlich erkennbar. Besonders auf dem Handrücken sind die Venen auffällig sichtbar. Bei Männern tritt der Adamsapfel deutlich erkennbar hervor. Das gesamte Erscheinungsbild ist von Leichtigkeit geprägt. Weil im fortgeschrittenen Alter häufig die natürliche Schmierung fehlt, knacken die Gelenke. Vata als das Bewegungs-Naturell hat ein schwankendes Gewicht, wobei eine Tendenz zur Gewichtsabnahme besteht. Der Vata-Gang ist unentschlossen, die Bewegungen sprunghaft und unkoordiniert, während die Hände immer mit etwas beschäftigt und die Augen stets «unterwegs» sind. Die Haut von Vata-Menschen hat einen hellen und transparenten Teint. Die Gesichtszüge sind fein und eher asymmetrisch. Die Augenbrauen und Zähne sind unregelmässig, die Lippen schmal. Durch das universale Element «Luft» neigen Haut, Haare und Nägel zu Trockenheit. Die Stimme von Vata-Personen ist eher schwach und wegen der schlechten Durchblutung sind Hände und Füße eher kalt.

### **Körperliche Beschwerden bei Vata**

Der empfindlichste Teil von Vata sitzt im Darm- und Beckenbereich, besonders im Dickdarm. Menschen, bei denen Vata aus dem Gleichgewicht geraten ist, haben Probleme mit der Verdauung, Verstopfung und einem Blähbauch. Weil die Nährstoffe dann nicht adäquat aufgenommen und zu den Geweben geführt werden, entwickeln sich oft körperliche Mangelerscheinungen, besonders beim Bewegungsapparat. Arthritis, Arthrose, Gicht und Rheuma sind denn auch typische Krankheiten, die durch ein zu hohes Vata ausgelöst werden. Der zweite Hauptsitz von Vata liegt im hochempfindlichen Nervensystem. Menschen mit einem zu hohen Vata sind schnell gestresst und innerlich unruhig. Alle Krankheiten im neurologischen Bereich, beispielsweise gestörte Sinneswahrnehmung, Überempfindlichkeit einzelner Körperstellen, Hörsturz (Tinnitus), geistige Verwirrung, Schwindel, Lähmungen, Zuckungen, Zittern und letztlich auch fehlende Lebensfreude gehen auf ein zu hohes Vata zurück.

### **Geistig-emotionale Herausforderungen für Vata**

Vata ist vor allem durch das universale Element «Luft» geprägt. Wenn das Vata in einem Menschen aus dem Gleichgewicht fällt, das heisst gegenüber der natürlichen Konstitution deutlich erhöht ist, dann verlieren diese Menschen ihre



Stabilität. Die Anzahl der Ideen und Fantasien wird grösser, die Wahrscheinlichkeit der Umsetzung jedoch kleiner. Sprunghaftigkeit und Stimmungsschwankungen führen zu Unsicherheit, Nervosität und Ängstlichkeit. Die Vergesslichkeit, Oberflächlichkeit, Unverbindlichkeit, Unzuverlässigkeit und Zerstreuung sind dann nicht mehr zu übersehen. Die Suche nach dem Schlüssel, Geldbeutel oder Handy und das zunehmende Auseinandergehen zwischen Reden und Handeln werden zur Normalität. In dieser Situation besteht die grosse Gefahr, dass mit fortschreitender geistig-emotionaler Instabilität die Lösungen in noch mehr Veränderungen gesucht werden, beispielsweise in neuen Beziehungen. In der Tat suchen Menschen mit einem deutlich erhöhten Vata Halt und Zuspruch bei Menschen, von denen sie sich akzeptiert fühlen und keine Kritik annehmen müssen. Nicht selten sind es aber gerade diese Menschen, welche den betroffenen Personen nicht den richtigen Weg weisen. In der Situation eines stark erhöhten Vatas ist die Empfindsamkeit und Verletzlichkeit gross. In schlaflosen Nächten wird darüber gegrübelt, was andere gesagt haben und wie sie dies wohl gemeint haben können. Was Pitta-Menschen mit Kaltschnäuzigkeit wegstecken und Kapha-Typen mit stoischer Ruhe annehmen, kann das empfindsame Gemüt von Vata verletzen und beleidigen. Das Vata-Naturell ist nicht wirklich gut in der Annahme von Kritik, anders jedoch beim Austeilen. Mit der oft nicht wohl überlegten Kritik können andere Menschen durchaus verletzt werden. Die Sehnsucht der Vata-Menschen nach Anerkennung, Akzeptanz und Verständnis kann so gross sein, dass eine deutliche Tendenz zu Redseligkeit besteht. Es werden dann nicht selten so lange Sätze gebildet, dass der Inhalt weder von der sprechenden Person noch von den Zuhörern vollends erfasst wird.



## Vata-Eigenschaften

körperlich leicht, schmal und gelenkig entwickelt
beweglich, lebendig, einfühlsam, sensibel
ideenreich, kreativ, kommunikationsfreudig
unbeschwert, fröhlich, enthusiastisch
gutes Vorstellungsvermögen, flexibel (anpassungsfähig)
Freude an der Veränderung, hasst Langeweile
gibt gerne Geld aus (sparen ist weniger seine Sache)
reist gerne, handelt rasch (ohne viel nachzudenken)
hängt Tagträumen nach, wechselhafte Stimmungen
ängstlich vor Finsternis, Höhen, engen Räumen
allgemeine Ängstlichkeit, macht sich oft Sorgen
leicht erregbar, nervös, innere Unruhe
zerstreut, unsicher, unentschlossen, neigt zum Rückzugsverhalten

## Was verursacht gesundheitliche Vata-Störungen?

Überreizung der Sinnesorgane mit Informationen, zu viel Denken und Grübeln
grosse körperliche Anstrengungen
hektische, chaotische Lebensweise, überraschende Ereignisse
Lärm allgemein
häufiges Umziehen, viel Reisen, grosse Ablenkungen
Schlafstörungen
kaltes, trockenes Klima
extreme Gefühle, Kummer, Sorgen, Ängste, Traurigkeit
Krankheiten gleich welchen Ursprungs erhöhen das Vata

## Vata-Beschwerden

Verlust von Bewegungsfunktionen, Gelenkversteifungen, Verformungen (z.B. Hallux)
Osteoporose, Lähmungen, Krämpfe, Bänderdehnungen
Taubheitsgefühl auf der Haut, Kribbelgefühl
Abmagerung, Blähungen, Verstopfungen, Bauchschmerzen, trockener Stuhlgang
Tinnitus, Schwindel, Sprachstörungen
geistige Unruhe, Nervosität, instabile Gefühlswelt, Erregungszustände