

# Therapie über die Sinne im Ayurveda

**Autor: Dr. med. Detlef Grunert**

Die Therapie über die Sinne bzw. über die Sinnesorgane im weitesten Sinne ist Grundlage der ayurvedischen Therapie. Dies scheint auf den ersten Blick vielleicht eigenartig. Im Folgenden werde ich versuchen, die Grundzüge der ayurvedischen Therapie und im Besonderen den Einfluss der Sinne auf die Gesundheit, das innere Gleichgewicht und die Doshas zu erläutern.

Begriffe wie **Wohlfühlen**, **sinnlos**, **gefühllos**, **geschmackvoll**, **farbenfroh** u.a. sowie Sprüche aus dem „Volksmund“ z.B. „**sauer macht lustig**“ zeigen, dass auch die moderne westliche Gesellschaft den Zusammenhang zwischen den Sinnen und Gesundheit bzw. innerem Gleichgewicht kennt. Düfte, Farben, der Geschmack usw. werden in vielen Bereichen zum Wohlbefinden und zum Erreichen bestimmter Ziele eingesetzt. Der Einsatz der Sinne in der ayurvedischen Therapie reicht vom Geschmack über den Geruchsinn bis zum Tastsinn. Auf die vielfältigen Möglichkeiten kann im Folgenden nur kurz und auszugsweise eingegangen werden.

## Die Sinne in der ayurvedischen Therapie

### 1. Der Geschmacksinn

Beginnen möchte ich bewusst mit dem Geschmacksinn, da die Ernährung im Ayurveda die Grundlage jeder Therapie ist und der Geschmack auch die Wirkung von Heilkräutern wesentlich bestimmt. Der Geschmacksinn wird genutzt bei der Auswahl der Nahrung einerseits und bei der Auswahl der Heilkräuter andererseits.

Der Geschmack (Rasa) ist einer der wesentlichen Faktoren für die Wirkung von Nahrung. In der ayurvedischen Ernährungslehre werden sechs Geschmacksrichtungen beschrieben (im Folgenden werden nur die positiven Wirkungen beschrieben):

- **Süß** reduziert Vata und Pitta und erhöht Kapha; süß fördert das Wachstum aller Gewebe, vermehrt die Lebensenergie (Ojas), fördert Stärke und Langlebigkeit, verbessert Haut und Haare sowie die Qualität der Sinneswahrnehmungen, wirkt ausgleichend auf die Psyche, verbessert den Schlaf, usw..
- **Sauer** reduziert Vata und erhöht Pitta und Kapha; sauer verbessert die Verdauung und das Verdauungsfeuer (Agni), fördert die Speichelbildung, regt den Appetit an, verbessert Sinnesorgane und Psyche, nährt das Herz, verbessert die Zirkulation, nährt alle Gewebe außer dem Fortpflanzungsgewebe, usw..
- **Salzig** reduziert Vata und erhöht Pitta und Kapha; salzig fördert die Verdauung, wirkt krampflösend, „reinigt“ die Gefäße, fördert die Ausscheidung von Schlackestoffen, hält das Salz-Wasser-Gleichgewicht aufrecht, fördert das Wachstum, wirkt weichmachend, schmierend, abführend, beruhigend, usw..
- **Scharf** erhöht Vata und Pitta und reduziert Kapha; scharf fördert die Verdauung, unterstützt die Ausscheidung, reinigt die Kanäle (Srotas) inkl. der Arterien von Ablagerungen und Stoffwechselschlacken (Ama), vermehrt Schwitzen, ist keimtötend, reduziert die Gewebe inkl. Muskel- und Fortpflanzungsgewebe (daher Vorsicht vor einem Übermaß an scharfem Geschmack), vermindert Ödeme, erhöht den Stoffwechsel, usw..
- **Bitter** erhöht Vata und reduziert Pitta und Kapha; bitter wirkt entgiftend, Blut reinigend, fiebersenkend (!), antiseptisch, gegen Parasiten, beseitigt Brennen und Juckreiz, stärkt die Festigkeit von Haut und Muskulatur, vermindert Fettgewebe, verbessert den

Fettstoffwechsel, verbessert die Leberfunktion, fördert die Verdauung, reduziert Knoten, Zysten, Myome etc., reduziert die Gasbildung im Darm, vermindert Lymphstau, usw..

- **Herb, zusammenziehend** erhöht Vata und reduziert Pitta und Kapha; herb, zusammenziehend wirkt blutstillend, unterstützt die Heilung von Wunden, Frakturen und Geschwüren, vermindert Schwitzen, wirkt Schleim lösend, diuretisch usw..

**Beachte:** Im Übermaß hat jede der Geschmacksrichtungen auch negative Wirkungen! So werden beispielsweise durch zu viel bitter Kraft und Ausdauer vermindert, Vata erhöht mit der Folge von Vata-Krankheiten, das Gewicht vermindert evtl. bis zur Anorexie, sämtliche Gewebe geschwächt usw..

Im Bereich der Heilkräuter gelten beim Geschmack (Rasa) prinzipiell dieselben Regeln wie bei der Nahrung. Insbesondere die Geschmacksrichtungen bitter sowie herb, zusammenziehend finden sich bei vielen Heilkräutern. Zusätzlich muss hier in jedem Fall noch der Geschmack nach der Verdauung (Vipaka) und die sogenannte Potenz (Virya) berücksichtigt werden. Ich möchte unter 2. noch kurz auf die Potenz eingehen, da hier eine andere Qualität unserer Sinne betroffen ist.

## 2. Der Temperatursinn

Die Sinneswahrnehmung von kalt oder kühlend bzw. warm-heiß oder erhitzen wird in mehreren wichtigen Bereichen therapeutisch genutzt. Dies sind u.a. die Ernährung, Heilkräuter und Medikamente sowie physikalische Therapien, Atemübungen, Yogatherapie usw..

*Die Potenz (Virya) der Nahrung, der Heilkräuter und Medikamente:*

Kühlende Eigenschaften besitzen die Geschmacksrichtungen süß (am stärksten), bitter und herb sowie physikalisch kühle Substanzen. Kühlende Eigenschaften reduzieren Pitta wirkungsvoll, vermehren Gewebe und vermindern das Verdauungsfeuer.

Erhitzende Eigenschaften besitzen die Geschmacksrichtungen salzig, sauer und scharf sowie physikalisch heiße Substanzen. Erhitzende Eigenschaften reduzieren Vata und Kapha wirkungsvoll, vermindern Gewebe und verstärken das Verdauungsfeuer.

*Der Temperatursinn in der Pancakarma-Therapie*

Stark erhitzende Therapien reduzieren Kapha, reduzieren Gewebe, aktivieren das Verdauungsfeuer und den Stoffwechsel und entschlacken stark. Beispiele: Ölmassagen mit Kapha-Öl, Schwitztherapien (Swedana) mit trockener Hitze, Jambira-Pinda-Sweda (heiße Zitronenwickel). Anwendung: Bei Kapha-Störungen und Kapha-Krankheiten wie Übergewicht, Asthma bronchiale etc..

Wärmende Therapien reduzieren Vata, verbessern den Stoffwechsel und verbessern den Aufbau „guter“ Gewebe. Beispiele: Ölmassagen mit Vata-Öl oder Mahanarayana-Thailam, Stirnölguss mit Sesamöl, Schwitztherapien mit feuchter Wärme. Anwendung: Bei Vata-Störungen und Vata-Krankheiten wie Gewichtsverlust, Schmerzen, Angst-Syndrom, Bluthochdruck, Stress-Symptomen etc..

Kühlende Therapien reduzieren Pitta, vermehren Körpergewebe und besänftigen das Gemüt. Beispiele: Ölmassagen mit Pitta-Öl, Stirnölguss mit Buttermilch und Amalaki. Anwendung: Bei Pitta-Störungen und Pitta-Krankheiten wie Entzündungen der Leber, Magengeschwür, Zorn etc..

## 3. Der Tastsinn (Das Fühlen)

Viele Menschen der modernen Zeit sind **gefühllos** geworden oder kommen nicht mehr in den Genuss, Berührung zu fühlen. Ayurvedische Massagen und insbesondere Ölmassagen

aktivieren und harmonisieren neben vielen anderen Wirkungen auch den Tastsinn. In der Therapie werden alle Tastorgane der Haut genutzt.

Sanfte Ölmassagen (geringer bis mittlerer Druck, langsame Bewegungen, Massage in Richtung der Haare) reduzieren Vata und Pitta, harmonisieren Stoffwechsel, innere Organe und die Psyche und sind damit wirksam bei allen Vata- und Pitta-Krankheiten.

Kräftige Ölmassagen (mittlerer bis hoher Druck, langsame bis mittelschnelle Bewegungen und Massage im Wesentlichen in Richtung der Haare) harmonisieren Vata, Pitta und Kapha, verbessern und aktivieren den Stoffwechsel und sind wirksam bei leichten Störungen der Doshas sowie zur Gesundheitsvorsorge, zur Regeneration und Vorbereitung auf sportliche Aktivität etc..

Intensive Ölmassagen (hoher Druck, mittelschnelle und selten schnelle Bewegungen, Massage intensiv auch gegen die Haarrichtung) reduzieren Kapha, aktivieren intensiv den Stoffwechsel und das Verdauungsfeuer, reduzieren Gewebe und sind wirksam bei allen Kapha-Krankheiten.

#### 4. Der optische Sinn (Das Sehen)

Die **Sichtweise** eines Menschen prägt stark seinen Charakter. Menschen mit einer ausgeglichenen Sichtweise haben eine angenehme **Ausstrahlung!** Farben werden primär über die Augen (Sitz von Alochaka Pitta) absorbiert und wirken sekundär über die Haut (Sitz von Bhrajaka Pitta). Farben und auch komplexe „Strukturen“ (z.B. ein Wald, das Meer oder ein zerstörtes Haus) wirken auf das mentale Feuer, auf unser vegetatives Nervensystem und letztlich auf den gesamten Körper und die Psyche. In der Therapie werden einerseits Farben und andererseits angenehme und schöne Natur genutzt, um das mentale Feuer zu harmonisieren oder bei Bedarf zu beruhigen oder zu aktivieren.

##### *Die Wirkungen der Farbe*

Alle Farben haben in der Wirkung sattva (ausgleichend), rajas (aktivierend aber auch stark stimulierend oder irritierend) und tamas (schwer und träge machend). Es ist wichtig sattvische Farbtöne zu bevorzugen!

##### *Farben mit sattva Eigenschaften*

Alle reinen, warmen und sanften Farben und die Farben der Natur

- ☉ **Weiß** fördert Reinheit, Kraft und Spiritualität; beruhigt Herz, Geist und Nerven; heilt Schmerzen, Fieber, Infektionen (Arztkleidung!); reduziert Vata und Pitta.
- ☉ **Gold, sanftes Gelb oder Orange** fördert geistige Klarheit, positive Motivation, Selbstbewusstsein und Zufriedenheit; harmonisiert und aktiviert den Geist, fördert die Intelligenz, stärkt Herz und endokrine Organe; verbessert die Immun- und Lebenskraft; reduziert Vata und Kapha, aktiviert Pitta.
- ☉ **Natürliches Grün** harmonisiert Nerven und Geist; reguliert den Stoffwechsel; stabilisiert das Gewicht; stärkt Leber und Milz; hilft bei Fieber, Übersäuerung und Kopfschmerzen; senkt Vata und Pitta, steigert bei „Überdosierung“ Kapha. Besitzt eine starke Anti-Stress-Wirkung!
- ☉ **Natürliches Blau** fördert Ruhe und erleichtert die Meditation; kühlt Augen und Geist; verbessert den Schlaf; reduziert Ärger und Hass; hilft bei Fieber, Infektionen und Tumoren; verbessert die Immunabwehr; senkt Vata und Pitta, steigert bei „Überdosierung“ die kalte Natur von Vata und Kapha.
- ☉ **Violett** gibt positive Autorität und Ansehen; reduziert Herzschmerzen und Verkrampfungen; wirkt antibiotisch und fördert Bildung weißer Blutkörperchen; reduziert Vata, aktiviert Pitta.

##### *Farben mit rajas Eigenschaften*

Alle grellen, lauten und künstlichen Farben (z.B. Neonlicht)

- ☉ **Grelles Gelb oder Orange** steigert die Energie und Aktivität; kann im ungünstigen Fall zu allgemeiner Hyperaktivität und Überreizung des 2.Chakra führen; steigert Pitta und Vata, reduziert Kapha.
- ☉ **Rot** in warmen Farbtönen steigert den Stoffwechsel, gibt Wärme, stärkt das Herz, verbessert die Blutzirkulation; steigert den Willen und das Durchsetzungsvermögen; kann bei grellen Farbtönen oder „Überdosierung“ zu Ärger und Stress-Symptomen führen; steigert Pitta und Vata, vermindert Kapha. Vorsicht: Rot ist die am stärksten wirkende Farbe!
- ☉ **Purpur** gibt Autorität und Ansehen; kann Emotionen unterdrücken und steigern. Vorsicht: Mögliche plötzliche Gefühlsausbrüche!

#### *Farben mit tamas Eigenschaften*

Alle dunklen, dumpfen und schmutzigen Farben (werden genutzt von offiziellen oder Amtspersonen wie Richter, Schiedsrichter und als Trauerkleidung)

- ☉ **Schwarz** erhöht den Widerstand; vermindert Emotionen; kann Angst erzeugen; vermindert Pitta, steigert Vata und Kapha.
- ☉ **Grau** gibt Neutralität und vermindert Emotionen; vermindert die Lebensenergie und kann Depressionen auslösen; vermindert Pitta, steigert Vata und Kapha.
- ☉ **Braun** gibt Stabilität und Neutralität; vermindert Pitta, stabilisiert Vata und steigert Kapha.

**Wichtig:** Wähle die Farben deiner „Umgebung“, d.h. deiner Kleidung, von Edelsteinen, deiner Wohn- und Schlafräume, deines Arbeitsplatzes und der Therapieräume sorgfältig aus oder lasse dich von einem Ayurveda-Therapeuten beraten.

**Merke:** Die Farben der Natur harmonisieren, nähren und stärken Geist und Körper am besten.

## **5. Der akustische Sinn (Das Hören)**

Töne gehören zum Element Äther/Raum aus dem alle anderen Elemente entstehen. Töne, Mantras und Musik können das innere Selbst beruhigen und erwecken. Sie können helfen körperliche, psychische und seelische Störungen zu heilen. In der modernen Welt nehmen unsere Ohren Geräusche aller Art (häufig schrille, zu laute und unangenehme) auf. Hörstörungen, Ohrgeräusche etc. sind Volkskrankheiten. Wir müssen wieder lernen unsere Ohren positiv zu nutzen.

#### *Beispiele für Mantren und ihre Wirkung*

- ☉ **Aum** erhöht die Lebensenergie. Gut bei Pitta- und Kapha-Störungen und besonders für Männer.
- ☉ **Ram** gibt Stärke, Ruhe und Frieden; wirkt besonders gut bei Vata-Störungen, Schlaflosigkeit, Nervosität und Angst; verbessert die Immunabwehr.
- ☉ **Sham** gibt Frieden und Ruhe; hilft bei vielen Erkrankungen des Nervensystems und bei psychischen Störungen; wirkt besonders gut bei Pitta- und auch Vata-Störungen.
- ☉ **Hoom** bewahrt vor negativen Einflüssen und negativen Emotionen; hilft Ama (Stoffwechselschlacken) zu beseitigen und verbessert die geistige Aufnahme; wirkt besonders gut bei Vata- und Kapha-Störungen.
- ☉ Das **Gayatri Mantra** gibt Schutz und Erleuchtung; verbessert und harmonisiert die innere Energie und Lebensenergie.
- ☉ Das **OM Namō Narayana** ist das wirkungsvollste Mantra für Heilungen; es harmonisiert die Chakren; es ist für jedes Dosha geeignet.

#### *Prinzipielles zur Musiktherapie*

Musik aller Länder wirkt intensiv auf die Psyche und den Körper. Im Ayurveda wird klassische indische Musik (Rags) genutzt. Mit Musik können Emotionen geweckt werden wie Freude, Liebe aber auch Furcht oder Trauer. Angenehme Musik ist Nahrung für die

Seele und besitzt einen intensiv heilenden Effekt. Musik begleitet den Tag und den Jahresablauf. Sie hilft den Rhythmus der Natur mit dem eigenen Rhythmus zu harmonisieren. Leben im **Einklang** mit der Natur harmonisiert alle Doshas, gibt Lebensenergie und ist Gesundheitsvorsorge. Musik wirkt über den akustischen Sinn aber auch, insbesondere bei Rhythmusinstrumenten, über den Tastsinn (Vibrationen).

**Wichtig:** In Europa kann jede Art guter Musik therapeutisch eingesetzt werden. Musiktherapie erfordert ein großes Wissen und große Erfahrung! Gute Musik für die Therapie ist weder schrill noch dumpf, noch eintönig oder extrem laut. Sie passt zum Rhythmus der Natur und erweckt angenehme Gefühle. Die Musik soll lebendig sein. Daher soll sie auf natürlichen Instrumenten gespielt werden.

## 6. Der Geruchsinn

Hier schließt sich der Kreis. Geruchsinn und Geschmack liegen eng beieinander und ergänzen sich. Wer nichts riecht kann auch nicht schmecken! Der Geruchsinn wird im Rahmen der Aromatherapie jedoch auch unabhängig therapeutisch genutzt. Aromen werden genutzt in Form von Essenzen oder Räucherwerk in reiner Form oder gemischt mit Basisölen wie Sesam- oder Kokosöl. Reine Aromen sind dabei am wirkungsvollsten!

*Beispiele für Wirkungen auf die Doshas:*

- ☉ **Vata** reduzierend sind Basilikum (Tulsi), Kampfer, Zimt mit Sandelholz, Myrre, etc.
- ☉ **Pitta** reduzierend sind Sandelholz, Rose, Lavendel, Lotus, etc.
- ☉ **Kapha** reduzierend sind Zimt, Zeder, Myrre, etc.

*Beispiele für spezifische Wirkungen:*

- ☉ **Basilikum (Tulsi)** reinigt den Geist, wirkt antidepressiv, beruhigend, fiebersenkend, antiviral
- ☉ **Kampfer** öffnet den Geist, Sinne und Atemwege, hilft bei Kopfschmerzen und Arthritis
- ☉ **Lavendel** gleicht alle Doshas aus, beruhigt Emotionen und Nerven; wirkt gut bei Hyperaktivität
- ☉ **Lilie** reduziert Vata und Pitta, beruhigt Herz, Nerven und Emotionen; hilft bei Schlafstörungen und Angst; gut bei trockenem Husten
- ☉ **Lotus** gleicht alle Doshas aus, beruhigt Herz und Geist; verbessert den Schlaf; erhöht das Gefühl von Liebe; erhöht die Lebensenergie; wirkt antiallergisch
- ☉ **Minze** gleicht alle Doshas aus, reinigt Kopf, Nasennebenhöhlen und den Geist
- ☉ **Myrre** stärkt Herz, Nerven, Knochen, Gelenke und Uterus; reduziert überschüssiges Fett; verbessert die Geweberegeneration
- ☉ **Rose** erhöht Gefühle wie Liebe etc., wirkt als Tonikum auf den Urogenitaltrakt; gut bei Fieber und Husten
- ☉ **Sandelholz** wirkt angstlösend, reinigt die Nieren, wirkt als Tonikum für Herz und Lunge; verbessert die Meditation; das beste Aromaöl für den Geist

## 7. Bemerkungen zum Schluss

Ayurvedische Therapie nutzt, wie beschrieben einerseits auf der eher „groben“ physikalischen Ebene (z.B. über Massagen etc.) andererseits mehr subtil (Farb- oder Aromatherapie, etc.) die Sinne. Jede Therapie über die Sinne aktiviert und trainiert gleichzeitig die jeweiligen Sinne selber bzw. gleicht Störungen im Bereich der Sinne und der Sinneswahrnehmung aus. Letztlich gehört zur Gesundheit körperliches, geistiges und seelisches Wohlbefinden. Dieses erreichen wir nur, wenn unsere Sinne aktiv und ausgeglichen sind und die Wahrnehmung positiv ist. Um gesund zu bleiben, müssen wir lernen, über alle Sinne zu genießen! Wer nicht genießen kann, wird ungenießbar!

*Es ist nicht genug zu wissen, man muss auch anwenden; es ist nicht genug zu wollen, man muss auch tun. Johann Wolfgang von Goethe*

Literatur:

1. Caraka Samhita. Chowkhamba Sanskrit Series Office
2. Frawley, D.F.: Das große Ayurveda-Heilungsbuch. Droemersch Verlaganstalt Th. Knaur
3. Grunert, D.: Bewegung und Sport im Ayurveda. CO MED 7/2002 20-22
4. Kumar, K.P. : Mantren. Edition Kulapati 2001
5. Merrit, S.: Die heilende Kraft der klassischen Musik. Kösel Verlag 1998
6. Rhyner, H.-H.: Das Praxis Handbuch Ayurveda. Urania Verlag
7. Rhyner, H.-H., Rosenberg, K.: Das große Ayurveda Ernährungsbuch. Urania Verlag 2003
8. Srikanta Sena: Ayurveda Lehrbuch. Vasati Verlag 2003
9. Swami Sada Shiva Tirtha: The Ayurveda Encyclopedia. Sri Satguru Publications. Delhi 1998
10. Ranade, S.: Ayurveda – Wesen und Methodik. Haug Verlag 1994
11. The Compendium of Ayurvedic Medicine Principles and Practice. Indian medical Science series No.81. Sri Satguru Publications
12. Zoller, A., Nordwig, H.: Heilpflanzen in der ayurvedischen Medizin. Haug Verlag 1997