



Die 3 Doshas

Vata, Pitta, Kapha

Die 3 Doshas sind das allumfassende Energieprinzip im Ayurveda. Wie stark die 3 Doshas bei dir ausgeprägt sind, bestimmt dein Dasein. Worauf du achten solltest, um gesund und vital zu bleiben, erfährst du in diesem Blogbeitrag über die 3 Doshas.

3 Doshas – Vata, Pitta und Kapha

Dosha heißt wörtlich übersetzt: „Das, was lenkt“. Du kannst sie dir als Lebensenergien in drei unterschiedlichen Qualitäten vorstellen. Es gibt keine gute oder schlechte Qualität, sie alle drei sind lebensnotwendig und ergänzen sich in vollkommener Weise.

Vata, Pitta und Kapha (sprich „waata“, „pitta“ und „kaffa“) sind die drei Energieformen, aus denen du bestehst. Die 3 Doshas stecken nicht nur in dir, sondern auch in allen Lebensmitteln, in jeder Tageszeit und selbst in den Jahreszeiten. Alles hat seine Qualität.

Die 3 Doshas sind deine besten Ratgeber

Kein Mensch gleicht dem anderen, denn bei jedem Menschen sind die 3 Doshas Vata, Pitta und Kapha in einem anderen Verhältnis angelegt.

Dieses Verhältnis der 3 Doshas ist deine Konstitution und genau richtig für dich. Oftmals aber verändern wir durch unsere Lebensweise das Verhältnis der drei Doshas zueinander. Man spricht im Ayurveda davon, dass eines der Doshas zu hoch wird und dann kann es zu Krankheiten kommen. Und genau hier setzt Ayurveda an: durch Ernährung und Tagesablauf kannst du deine Doshas wieder ins Gleichgewicht bringen. Aber zunächst musst du wissen, welches Dosha bei dir lebensbestimmend ist.

Welcher Dosha-Typ bist du?

Mit Ayurveda kannst du entstandenes Ungleichgewicht wieder ausgleichen. Damit du dein Ungleichgewicht erkennen kannst, solltest du jetzt wissen, welcher Konstitutionstyp du bist. Konstitutionstyp heißt, welches Doshas oder welche beiden Doshas sind bei dir tonangebend? Und



welches drei Doshas spielt bei dir eine eher geringe Rolle?

Mach hier den Dosha-Test. {LINK <https://www.ayurveda-schatztruhe.de/test/dosha-test/>}

Jeder kommt mit einer einzigartigen Konstitution auf die Welt und diese solltest du möglichst ein Leben lang beibehalten. Diese Konstitution, die bei der Geburt angelegt ist, heißt Prakriti.



Prakriti und Vikriti

Prakriti bedeutet: Das ist deine Dosha-Konstitution bei der Geburt. Für deine Gesundheit ist es von größter Bedeutung, dass dieses Verhältnis, das bei der Geburt angelegt war, ein Leben lang erhalten bleibt. Wie auch immer es war, genau so ist es richtig für dich.

Vikriti ist der Zustand, in dem du tatsächlich lebst. Sehr häufig verstärkt sich im Laufe eines Lebens das Vata-Dosha. Begünstigt durch Hektik und Unruhe, Handy und Computer, vermehrt sich das Vata-Dosha immer mehr. Aber auch Pitta und Kapha können sich abweichend von deinem Urzustand erhöhen. Im Ayurveda spricht man immer von einem Ungleichgewicht, wenn sich ein **Dosha erhöht hat**. Und auch das gibt es: alle drei Doshas können aus dem Ruder gelaufen sein. Puh! Dann zeigen sich aber auch

schon deutliche Krankheitssymptome.

Unbeauftragte Werbung. Wenn du mehr über die Doshas erfahren möchtest und auch etwas über deinen Mischtyp wissen möchtest, dann kann ich dir dieses Buch sehr empfehlen:

Ayurveda – Handbuch der Energietypen: Die Grundlagen des Ayurveda. Jutta Mattausch.

Im Doshatest {LINK <https://www.ayurveda-schatztruhe.de/test/dosha-test/>} wird teilweise erfasst, wie dein heutiger Zustand ist. Aber gewisse Körpermerkmale bleiben ein Leben lang und sind immer ein sicherer Hinweis auf deine ursprüngliche Dosha-Konstitution.

Die 3 Doshas – Deine Konstitution

Wahrscheinlich bist du ein Mischtyp. Das bedeutet, dass zwei Doshas stärker ausgeprägt sind und das dritte fällt deutlich ab. Selten ist nur ein einziges Dosha sehr stark und zwei fallen ab. Es gibt auch Menschen, bei denen alle drei Doshas annähernd gleich stark sind.

Jede Konstitution ist gut

Die eigene Dosha-Konstitution zu kennen ist dein größter Vorteil, denn für den flirrigen Vata-Typen ist Ruhe und Stille wichtig, um gesund zu bleiben. Für den eher gemütlichen Kapha-Typen ist es besser, immer wieder raus an die frische Luft zu gehen und sich körperlich auch mal stark zu fordern.

Vata, Pitta und Kapha bestimmen, ob du verspielt wie ein Schmetterling durchs Leben flatterst oder ob du wie ein Löwe zornig werden kannst oder ob du wie der Elefant ein gemütliches Familienleben bevorzugst. Alles ist gut, so wie es ist, so lange du im Gleichgewicht deines Prakriti bleibst.

In meinem Ayurveda-Blog findest du die drei Erste Hilfpakete, wenn eines deiner Doshas aus dem Ungleichgewicht gekommen ist. So et-



was passiert eigentlich andauernd, mir jedenfalls.

1. Hilfpaket bei Vata-Störungen

1. Hilfpaket bei Pitta-Störungen

1. Hilfpaket bei Kapha-Störungen

Typisch Vata!

Ein Vatatyp ist entweder sehr groß oder sehr klein und dabei schlank und feingliedrig. Vata-Typen sind meist zierlich, ohne dass sie viel auf ihre Ernährung achten. Oftmals vergessen sie sogar eine Mahlzeit, weil sie gerade mal wieder mit etwas ganz, ganz Spannendem sehr beschäftigt sind.

Wenn ein Vata-Mensch ganz in seinem Gleichgewicht ist, dann genießt er das Leben wie ein bunter Schmetterling. Vata-Charaktere sind unglaublich begeisterungsfähig, lieben es, sich mit anderen Menschen zu unterhalten, sind mit kreativen Projekten beschäftigt und gerne auf Reisen oder wenigstens irgendwie unterwegs.

Gerät das Vata-Dosha aus dem Gleichgewicht, machen sich diese Menschen viele Sorgen, grübeln und sind abwechselnd hyperaktiv und dann wieder energielos.

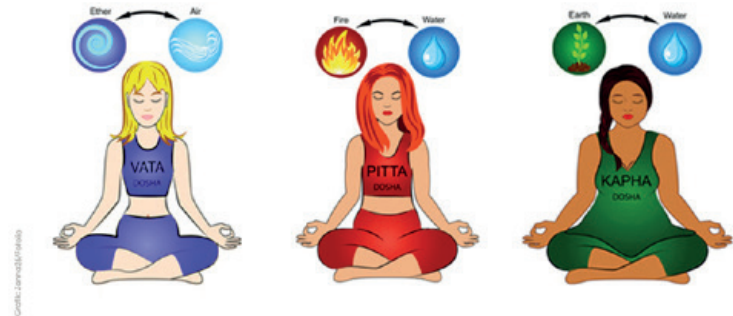
Typisch Pitta!

Pitta-Typen sind meist mittelgroß und eher athletisch gebaut. Was anderen an den Pitta-Menschen immer so auffällt, ist ihre Disziplin. Für einen Pittamenschen ist das aber gar nichts besonderes, er ist ja schließlich schon so auf die Welt gekommen. Pitta-Typen sind sehr gute Organisatoren.

Ist ein Pitta-Typ in seiner Balance, dann strahlt er vor Wärme und Liebe. Es geht ein Leuchten von ihm aus, das sich andere Menschen oft gar nicht erklären können. Pitta-Charaktere packen ihre Aufgabe an und führen sie ohne Um-

wege zu Ende. Ein Pittamensch hat immer einen Plan in der Tasche.

Aber Vorsicht, wenn das Pitta-Dosha aus dem Gleichgewicht ist, dann ist so ein Mensch ein Vulkan und kann vor Zorn und Wut sehr unangenehm werden. Dann zeigen sich Rechthaberei und Pedanterie.



Typisch Kapha!

Wer ein Kapha-Typ ist, hat einen eher stämmigen Körperbau. Alles an ihm ist rundlich und weich. Wo ein Kaphamensch ist, wird es gemütlich. Kapha-Typen haben gerne die Familie oder Gäste um sich herum. Und der Kühlschrank ist immer voll.

Ein Kapha-Mensch ist oft der Fels in der Brandung. Im schlimmsten Chaos behält er den Überblick und bleibt gelassen und freundlich. Kapha macht belastbar und zuverlässig.

Was aber den meisten Kapha-Menschen zu schaffen macht, ist das Körpergewicht. Wenn Kapha aus dem Gleichgewicht geraten ist, dann werden die Kaphamenschen träge und lustlos. Sie schlafen viel zu lange und sind trotzdem nicht erholt.



Vata-Pitta, Pitta-Kapha, Kapha-Vata oder Tridosha?

Die wenigsten Menschen sind ein ausgeprägter Monodosha-Typ. Die allermeisten Menschen sind ein Bi-Dosha-Typ, also

- Vata-Pitta
- Pitta-Kapha
- Kapha-Vata.

Wobei es auch

- Pitta-Vata,
- Kapha-Pitta und
- Vata-Kapha-Typen

gibt. Und das ist tatsächlich ein Unterschied. In dem sehr guten Handbuch der Energietypen von Jutta Mattausch erfährst du ganz genau, was es mit den Mischtypen auf sich hat und welche Ernährung, Lebensführung, Sportart und sogar Einrichtung für die jeweiligen Typen hilfreich ist.

In meinem Buch FLOW FLOW FLOW mit Ayurveda habe ich die drei Doshas anhand dreier Frauen beschrieben: Vicky, Pia und Karla verkörpern hier Vata, Pitta und Kapha. Hier ein Auszug aus meinem Buch:

VATA SPONTAN UND VOLLER FANTASIE

Vicky ist ein ganz klarer Vata-Typ. Was sie überhaupt nicht mag, sind Routine und Langeweile! Sie liebt die Abwechslung, das kreative Chaos und Überraschungen, die andere zum Staunen bringen. Sie ist ganz in ihrem Element, wenn die Welt sich dreht und ein Wirbelsturm aus Gefühlen, La-

chen, Weinen und Farben durch ihr Leben braust.

Als Vata-Typ ist sie sehr feinsinnig, sie schmeckt differenzierter als andere, riecht mit voller Intensität und hält sich nicht gerne an Regeln. Kunst, Phantasie und Musik sind ihr Lebenselixier. Ekstase und Askese wechseln sich ab, ein Mittelmaß scheint es für sie nicht zu geben. Dass so ein Leben sehr anstrengend ist, versteht sich von selbst. Was Vicky und du als Vata-Typ brauchen, ist Regelmäßigkeit und Struktur.

Wenn Vata erhöht ist und du aus dem Gleichgewicht bist, wenn sich Sorgen und Schlaflosigkeit zum Normalzustand verdichten, dann wird es Zeit, dass du Vata wieder in Balance bringst.



PITTA ZIELSTREBIG UND GUT ORGANISIERT

Pia ist ein Hitzkopf und dadurch leicht als Pitta-Natur zu erkennen, denn das Element von Pitta ist Feuer. Sie ist leicht zu erzürnen und manchmal sogar aggressiv. Da Pitta für Feuer steht, ist es kein Wunder, dass Pia so für ihre Ideen brennt, dass sie sich durchsetzen kann und mag. Nicht zuletzt, weil Pia unglaublich gut argumentieren und reden kann. Ihr Intellekt ist scharf und sie durchdringt auch komplizierte Sachverhalte in kürzester Zeit.

Wenn du, wie Pia, viel Pitta hast, dann bist du die Idealbesetzung für Projekte, die vorangebracht werden müssen, oder für die Führung von Gruppen, Vereinen oder Organisationen.

Pia und du, ihr seid Macherinnen, mit klaren Ansagen, was jetzt zu tun sei. Mit Leidenschaft und Akribie, manchmal auch Pedanterie, wisst ihr genau, wie man Erfolge einfährt.

Zu viel Pitta verbrennt dich allerdings, du neigst zu Entzündungen, zu Streitereien und Rechthaberei. Das ist weder für dich noch deine Mitmenschen gut. Wenn dir das Pitta hochschießt, was oft genug in Sekundenbruchteilen passiert, dann versuche ruhig zu atmen und gedanklich abzukühlen.



KAPHA LIEBEVOLL UND STETS FÜRSORG- LICH

Alle Menschen freuen sich, wenn sie einen Kapha-Typ wie Karla um sich herum haben. Ihre Kapha-Dominanz macht sie ruhig und gelassen, sie ist belastbar und der Fels in der Brandung. Sie ist so beliebt, weil sie in jedem Chaos die Ruhe in Person ist und durch nichts aus dem Gleichgewicht zu bringen ist. Ihre Familie, Freunde und Schüler lieben sie, weil sie die Gemütlichkeit liebt und für jeden ein gutes Wort hat.

Wenn du wie Karla viel Kapha in dir hast, dann kochst du wahrscheinlich auch mit Leidenschaft für deine Familie und für Gäste. Zu dir kann man immer kommen, wenn man Trost oder etwas zu essen braucht. Aber deine Leidenschaft für den Genuss ist auch dein Verhängnis. Du kämpfst ewig mit deiner Waage, obwohl du immer das Gefühl hast, nur ganz wenig zu essen.

Was dir und Karla hilft, ist Beweglichkeit, im körperlichen wie auch im geistigen Sinne. Suche die Abwechslung, die Herausforderung! Mache es dir nicht zu oft so bequem, weder auf dem Sofa noch im Kopf. Dein Motto: raus aus der Komfortzone! Nutze für dich das Feuer von Pitta, also scharfe Gewürze, und den belebenden Wirbelwind von Vata, z. B. das Ausprobieren von Neuem.

Illustrationen von Mareike Engelke, mit der ich das Buch zusammen gestaltet habe.

