

# Ayurveda und NLP

Ralf Sablowski, Ralf.Sablowski@vis-naturae.de

Aktive ayurvedische Ernährungsberatung und ayurvedische Küche, sowie Gesundheitscoaching, sind die Themen, mit denen ich arbeite. Aus meiner Praxis heraus erstelle ich nach einer Anamnese (Problem- / Zielbestimmung) ein ayurvedisches Profil, nach dem ich dann einen Ernährungsplan definiere. Ein schwer übergewichtiger Kunde möchte Gewicht reduzieren. Allein schon dass er sich auf diesen Prozess einlassen möchte, ist der erste Schritt zu einer Veränderungsarbeit. Bevor wir jedoch in die Küche gehen, ist es notwendig auch an den mentalen Ursachen seines Übergewichts zu arbeiten.

NLP-Werkzeuge für einen Therapieansatz sind VAKOG (genaue Wahrnehmung), Submodalitäten, veränderte Glaubenssätze, Grundannahmen, Gestaltungsebenen u.a.

Beispielsweise dürfen Glaubenssätze wie *"Ist der Teller leer, kommt schönes Wetter her"* gerne verändert werden. Wie geht das? In der Vergangenheit haben wir schon oft Glaubenssätze verändert, sonst würden wir noch immer glauben, wovon wir als Kind überzeugt waren. Aber einfach fallenlassen geht auch nicht, denn dann wäre da plötzlich ein "Loch". Sinnvoller ist, sie durch eine andere Überzeugung zu ersetzen.

Dazu können folgende Fragen gestellt werden: (Mögliche Antworten in *kursiv*)

- ☉ Was möchtest du lieber glauben?  
*"Bleibt auf dem Teller noch ein Biss, ändert sich's Wetter oder es bleibt wie's iss!"*
- ☉ Wie wird sich deine Gesundheit mit der neuen Überzeugung verbessern?  
*"Ich hab nicht mehr so schwer zu tragen, da freut sich besonders mein Magen!"*
- ☉ Was könnte als Folge deiner alten Überzeugung bestenfalls eintreten?  
*"Auf dem Teller bleibt kein Bissen drauf, so bleibt mir erspart der neue Kleiderkauf!"*
- ☉ Was nimmst du aus deiner alten Überzeugung mit?  
*"Der Teller leer, das ist toll, dafür war er nur halb so voll!"*
- ☉ Wie passt die neue Überzeugung zu dem Gefühl, das du von dir selbst hast?  
*"Was die andern sagen ist mir einerlei, denn ich fühle mich sehr leicht und frei!"*

Es ist ganz einfach einen Glaubenssatz, der uns beeinträchtigt zu ändern, vorausgesetzt, wir ersetzen den Glaubenssatz durch einen, der uns besser zusagt und nehmen die Vorteile aus dem alten

Glaubenssatz mit. Wichtig ist, dass die neue Überzeugung mit dem eigenen Gefühl harmoniert(K+).

Dann geht es zum Markt. Dort treffe ich mich mit dem Kunde, er bekommt seinen ayurvedischen Ernährungsplan, mit dem er auf dem Markt "seine" Nahrungsmittel kauft. Während dieser Tätigkeit mache ich ihn darauf aufmerksam, besonders auf die Formen und Farben der Lebensmittel zu achten, sie zu berühren und die typischen Gerüche und Geräusche des Marktes wahrzunehmen (VAKOG). In der Küche wiederholen wir dann diese Übung indem der Kunde seine Lebensmittel in die Hände und mit allen Sinnen wahrnimmt (VAKOG mit Submodalitäten).

Jetzt endlich wird gekocht. Der Kunde lernt für sich selbst einfache ayurvedische Menüs zu kochen. Auch während des Kochvorganges leite ich ihn zum Training seines Sinnessystems durch VAKOG mit Submodalitäten an. Ganz am Ende dieser Übung wird auch die gustatorische Wahrnehmung geschult.

Während meinen Ausbildungen in der traditionellen indischen Medizin und *NLP*, die parallel miteinander verliefen, habe ich festgestellt, dass die Grundannahmen des *NLP* und die in den vedischen Schriften beschriebenen Grundsätze der Kommunikation, sowie die Heilung des eigenen Selbst bezogen auf die geistige Zugehörigkeit und der emotionalen Gefühlsebene sehr eng miteinander verbunden sind.

Die vedische Kultur ist die Kultur, die auf den *Vedas* beruht und deren Hauptanliegen darin besteht, die spirituelle Entwicklung der Menschen zu fördern.

*Veda* bedeutet Wissen und zwar nicht spekulatives Wissen und durch Forschung und Experimente angeeignetes Wissen. *Veda* bedeutet offenbartes, göttliches Wissen, das schon immer existiert. Die Grundannahme, dass jeder Mensch einzigartig ist und die erforderlichen Fähigkeiten besitzt mit dem umgehen zu können, was das Leben ihm bietet, kennen wir aus dem *NLP*.

So, wie im *Ayurveda* sehr viel Wert auf die Wahrnehmung gelegt wird, ist im *NLP* ein Pfeiler der Gesundheit die sinnliche Wahrnehmungsschärfe, die Fähigkeit, die Sinne einzusetzen und auf verbale und nonverbale Signale zu achten. Dadurch wurde mir bewusst, wie wichtig es ist VAKOG zu trainieren, immer wieder zu üben. Wahrnehmen heisst auch auf die innere Stimme zu hören. Erfahrungen kommen über die Sinne zustande, die äusseren und inneren. Je mehr ich mich damit beschäftige, desto mehr bin ich der Überzeugung, dass Sinnes-

wahrnehmung → VAKOG → Submodalitäten → Repräsentationssystem der erste Schritt ist mit Klienten zu arbeiten, die ein Ernährungsproblem oder eine Essstörung haben!

*Ayurveda* bedeutet auch, das Leben ist im Gleichgewicht, bzw. bietet Möglichkeiten, es zu erreichen.

*NLP* bietet ebenfalls Wahlmöglichkeiten, die Gelegenheit zu lernen diese wahrzunehmen und gewünschte Veränderungen selbst zu erreichen. (z.B. ein Gefühl von K+)

## Das Tridosha - Prinzip

Im Ayurveda gibt es 3 Doshas, welche die Körperkonstitution bestimmen. Sie beschreiben das, wie ein Mensch aus ayurvedischer Sicht eingeschätzt wird.

Dosha	Elemente	Eigenschaften	Sinnesorgane - Sinn	Funktionen
Vata	Äther + Luft	leicht, trocken, kalt, rau	Ohr-Haut Hören-Tasten	Bewegung
Pitta	Feuer + Wasser	leicht, warm/heiss, leicht ölig, flüssig	Augen Sehen	Stoffwechsel Umwandlung
Kapha	Wasser + Erde	schwer, kalt, ölig, langsam	Zunge-Nase Geschmack-Geruch	Struktur

Aus der Tabelle lesen wir heraus, dass z.B. ein Vata-Typ sich gerne im grossen Raum bewegt, seine Wahrnehmung eher auditiv und kinästhetisch ausgerichtet ist und die Submodalitäten leicht, trocken, kalt und rau seine körperliche Erscheinung widerspiegeln.

## Das ayurvedische Tridosha-Prinzip und die Neurologischen Ebenen

### Die Gestaltungsebenen als Werkzeug im Gesundheitscoaching

Gestaltungsebene Konstitution	Vata	Pitta	Kapha
Zugehörigkeit	Gehören zu den Menschen, die in ihrem Leben durch Leichtigkeit und Beweglichkeit, chaotisch und faszinierend unberechenbar bleiben.	Gehören zu den Menschen, die sich mit feuriger Energie ständig neue Herausforderungen suchen und sich an ihnen festbeissen, bis sie erledigt sind.	Gehören zu den Menschen, die in ruhiger Gleichmässigkeit gerne andere für sich arbeiten lassen.
Identität	in Berufen wie Lehrer, Ingenieur, Therapeut	in Berufen wie, Forscher, in der Exekutive im Verkauf, Krisenmanager, Redner	in Berufen, wie, Politiker, in öffentlichen Ämtern, Diplomaten, Unternehmer
Werte und Überzeugungen	Regelmässigkeit, Kontinuität, Kreativität, Gesellschaft	Regelmässigkeit, Mut, Schönheit, harmonischer Gleichklang, Freiheit, Zuverlässigkeit, will immer der Erste sein	Ruhe, Stille, Herzlichkeit, Sicherheit, Einsamkeit, Stabilität, Gelassenheit, Vitalität, Ausdauer
Fähigkeiten	anpassungsfähig, begeisterungsfähig, intelligent, kreativ, intuitiv, feinfühlig, künstlerisch, reist gerne, sucht gerne Kontakt zu anderen Menschen, kann viel essen und trinken, ohne merklich an Gewicht zuzunehmen,	mutig, methodische, erfinderische und wissenschaftliche Kreativität, unternehmungslustig, praktisch veranlagt,	kann körperlich schwere Arbeit verrichten, beschützen, entschleunigen, Liebe zeigen
Verhalten	sprunghaft, schüchtern, sensibel, depressiv, zurückhaltend, häufiger Wechsel von Beruf und Wohnort, rasch im Handeln, nimmt sich wenig Zeit zum Essen und Trinken, unberechenbar, launisch	kritisch, leistungsfähig und -willig, zielorientiert, provozierend, hitzköpfig, reizbar, pragmatisch, kritisiert andere, ungeduldig, luxussüchtig, kann nicht nichts tun, trägt gerne Konflikte aus	geduldig, langsam, sicher, konservativ, treu, konstant, schwerfällig, frisst alles in sich hinein, nachtragend
Umwelt	hält sich gerne an hellen, warmen, sonnigen Plätzen auf, hat eher kalte Hände und Füsse, trocken Haut	gut ausgebildete, körperliche Struktur, mittelgross, harmonisch proportional, mag kühlere und schattige Plätze, Hände und Haut sind immer warm und haben eine rötliche Ausstrahlung,	Kompakte Körperstruktur, stämmig und kräftig, am liebsten in gewohnter Umgebung, mag warme und trocken Plätze