

Ayurveda für die ganze Familie

Mit gesunder Ernährung, entspannenden Ritualen und natürlichen Heilmitteln zu einem ausgeglichenen Familienalltag



riva

Dr. Alina Hübecker

Dr. Alina Hübecker

Ayurveda
für die
ganze Familie

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie.
Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://d-nb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen

info@rivaverlag.de

Wichtiger Hinweis

Dieses Buch ist für Lernzwecke gedacht. Es stellt keinen Ersatz für eine individuelle medizinische Beratung dar und sollte auch nicht als solcher benutzt werden. Wenn Sie medizinischen Rat einholen wollen, konsultieren Sie bitte einen qualifizierten Arzt. Der Verlag und die Autorin haften für keine nachteiligen Auswirkungen, die in einem direkten oder indirekten Zusammenhang mit den Informationen stehen, die in diesem Buch enthalten sind.

Originalausgabe

1. Auflage 2021

© 2021 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Türkenstraße 89

80799 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Redaktion: Kirsten Reimers

Umschlaggestaltung: Manuela Amode

Umschlagabbildungen: l shutterstock/altanaka; or shutterstock/Zurijeta; ur shuttersock/vvita, hinten shutterstock/Katika

Fotos: S. 207 Martin Theunißen; alle anderen Bilder von shutterstock: S. 10l Radharani; S. 10or Microgen; S. 10ur Dionisvera; S. 38 alinabuphoto; S. 45 Ekaterina Kondratova; S. 62l llike; S. 62or Halfpoint; S. 62ur siamionau pavel; S. 104l George Rudy; S. 104or altanaka; S. 104ur Microgen; S. 114 nelea33; S. 116, 136 Viktory Panchenko; S. 118, 126 Nina Firsova; S. 122 Nina Firsova; S. 124 Elenglush; S. 132 Life morning; S. 138 Olga Miltsova; S. 141 j.chizhe; S. 149, 153, 156 July Prokopiv; S. 163 ArtSyslik; S. 171 SvetlanaFedoseyeva; S. 180 Golubov

Illustrationen: alle von shutterstock: S. 14 Voin_Sveta; S. 21, 26, 30 Olga Zelenkova; S. 100 Alena Che; S. 160 Lilanakani

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck: Florjančič Tisk d.o.o., Slowenien

Printed in the EU

ISBN Print 978-3-7423-1445-1

ISBN E-Book (PDF) 978-3-7453-1110-5

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-7453-1111-2

— Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter —

www.rivaverlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de

Dr. Alina Hübecker

Ayurveda für die ganze Familie

Mit gesunder Ernährung, entspannenden Ritualen und natürlichen Heilmitteln zu einem ausgeglichenen Familienalltag

riva

Inhalt

Vorwort	7
Jede Familie ist einzigartig	9
<i>1 Grundlagen des Ayurveda</i>	<i>10</i>
Was ist Ayurveda?	12
Die 5 Elemente und die Doshas	13
Die richtige Ernährung im Ayurveda	46
<i>2 Ayurveda in der Familie</i>	<i>62</i>
Die Konstitutionen in deiner Familie	64
Ayurveda in den verschiedenen Generationen deiner Familie	79

3 *Ayurveda im Familienalltag* 104

Ayurvedische Ernährung für die ganze Familie 106

Gesunde Rituale in den Alltag integrieren 149

Die ganze Familie natürlich gesund 176

Das Warum zählt! 201

Wochenplan 202

Einkaufsliste 204

Stichwortverzeichnis 205

Dank 206

Über die Autorin 207



Vorwort

Ayurveda für Familien – bedeutet das etwa, dass Spaghetti und Pizza zukünftig vom Speiseplan gestrichen sind, für jedes Familienmitglied einzeln gekocht wird und vor dem Essen Yogaübungen anstehen?

Viele Menschen schrecken genau diese Vorstellungen ab, sich mit Ayurveda auseinanderzusetzen. Die gute Botschaft ist: Nein, auch bei einer ayurvedischen Ernährung müssen die Lieblings Speisen der Kinder nicht vom Speisezettel gestrichen und die Kinder einzeln bekocht werden!

Ayurveda ist eine ganzheitliche, jahrtausendealte indische Heilkunst, die auf fünf Elementen der Natur basiert und jeden Menschen als Individuum betrachtet. Im Ayurveda gilt: Jeder Mensch ist einzigartig und verfügt über eine individuelle Konstitution. Und für jeden dieser Konstitutionstypen findet man in der ayurvedischen Heilkunst Inspiration zur Ernährung, zur passenden Bewegung, aber auch zum Lebensstil.

Wie kann nun diese ayurvedische Heilkunst in den Familienalltag integriert werden? Wie kann bei der Verschiedenheit aller Familienmitglieder auf die einzelnen individuellen Konstitutionen und deren unterschiedliche Wünsche und Bedürfnisse eingegangen werden? Und zusätzlich auf die eigenen, die auch nicht vergessen werden sollten?

Dr. Alina Hübecker ist es gelungen, ein sehr alltagspraktisches Buch zu verfassen, das zu diesen und sehr viel mehr Themen Antworten gibt. Dieses Buch ist eine Bereicherung für das Familienleben und ich wünsche allen viel Freude beim Lesen.

Regula Fleisch

Gründerin und Geschäftsführerin der Firma Inspira GmbH sowie Ayurveda-Expertin mit Schwerpunkt auf Kindesentwicklung und Familie

Für meine Großmutter

Always by my side



Jede Familie ist einzigartig

Hallo, darf ich vorstellen? Mein Name ist Alina Hübecker, ich bin 28 Jahre alt, habe keine Kinder und keinen Ehemann. Warum in aller Welt sollte ich – ohne eigene Familie – wertvolle Tipps für dich und deine Familie haben? Ganz einfach! Als Ärztin und Ayurveda-Therapeutin habe ich schon eine Vielzahl von Müttern, Vätern, Kindern und Großeltern betreut. Da ich in einer Großfamilie aufgewachsen bin, weiß ich, welche Konflikte auftreten können und wie wichtig ehrliche und offene Kommunikation ist. In meiner Ausbildung zur Ayurveda-Therapeutin war Familie und die Entwicklung des Menschen innerhalb der verschiedenen Lebensphasen ein großes und sehr wichtiges Thema. Wir sind alle unfassbar individuell, genauso verhält es sich mit unseren Lebensabschnitten und unserem Familienalltag. Ich weiß um die Bedürfnisse der verschiedenen Konstitutionstypen und wie sehr uns dieses Wissen den Umgang innerhalb der Familie erleichtern kann. Meine Erfahrungen, Tipps und Ratschläge teile ich mit dir in diesem Herzensprojekt. Trotzdem ist jede Familie einzigartig. Versuche deshalb, die Dinge, die ich dir mit auf den Weg gebe, nicht zu dogmatisch zu sehen. Denn das ist es, was Ayurveda ausmacht. Du kannst durch Ayurveda dein gesundheitliches Potenzial voll entfalten und außerdem lernen, wie wichtig es ist, sich auch mal bewusst gegen eine gesunde Lebensform zu entscheiden. Eine große Auswahl an Rezepten, Routinen und jede Menge Tipps helfen dir, die für deine Familie beste Option zu finden und sie kinderleicht in den Alltag zu integrieren. Am Ende bekommst du von mir noch einmal meine besten Heilkräutertipps, um deine Gesundheit in jedem Lebensabschnitt zu erhalten und zu fördern.

Bitte bedenke jedoch beim Lesen, dass es sich hierbei um allgemeine, ganzheitliche Gesundheitsempfehlungen und nicht um eine Therapiemaßnahme handelt. Dass du dies nicht vergisst, ist mir wichtig. Ayurvedische und auch andere naturheilkundliche Methoden sind gut und wirkungsvoll, aber manchmal ersetzen sie leider nicht die persönliche ärztliche Konsultation, vor allem nicht bei starken und akuten gesundheitlichen Beschwerden oder schwerwiegenden Symptomen.

Und nun wünsche dir viel Spaß!

Deine Alina





Grundlagen des *Ayurveda*

In diesem Kapitel teile ich mit dir die tiefen Geheimnisse des Ayurveda. Aber keine Angst, sie sind supereinfach und für jeden verständlich. Du wirst lernen, Verständnis für die Wünsche und Erwartungen verschiedener Familienmitglieder zu entwickeln, und erfahren, was es bedeutet, ayurvedisch zu leben und zu essen. Die Ernährung ist im Ayurveda, neben den Lebensgewohnheiten, ein großer Aspekt der Gesundheit. Schließlich kann dein Körper nur das nutzen, was du ihm zuführst.





Was ist Ayurveda?

Mit Ayurveda assoziieren viele Menschen gesundes Essen mit vielen Nährstoffen. Tatsächlich steckt dahinter jedoch eine ganzheitliche und zugleich individuelle Heilkunde. Als Basis eines gesunden Körpers spielt die Ernährung natürlich eine große Rolle, der Ayurveda stützt sich aber nicht allein darauf. Ayurveda denkt allumfassend, ohne dogmatisch zu sein. Es gibt Empfehlungen für die Ernährung wie für Lebensstil, Heilkräuter, manuelle Therapie, Bewegung und vieles mehr. Aber wie kann der Ayurveda uns überhaupt gesundheitliche Empfehlungen für alle Lebensbereiche geben?

Laut Ayurveda sind wir als Menschen ein Teil des Makrokosmos und bestehen aus der gleichen Materie wie alles andere in unserer Umwelt. Die mehrere Jahr-





tausende alte indische Gesundheitslehre basiert somit auf den Elementen der Natur: Erde, Wasser, Feuer, Luft und Raum. Wir alle tragen einen bestimmten Anteil dieser Elemente in uns. Diese verschiedenen Anteile machen uns individuell. Klar, wir sind alle Menschen, aber wie unser Fingerabdruck völlig einzigartig ist, so gleicht auch sonst niemand dem anderen. Was für dich gut ist, muss nicht für den anderen gut sein. Die »Lehre vom gesunden und langen Leben« – das bedeutet der Begriff *Ayurveda* – ermöglicht dir ein tieferes Verständnis von dir selbst und hilft dir dadurch, gesund und glücklich durch alle Lebenslagen zu schreiten. Durch den Ayurveda wirst du auch die Menschen in deiner Umwelt sowie ihre Handlungen und Denkweisen besser verstehen lernen. Vor allem innerhalb der Familie ist es aber wichtig, nicht als allwissende Lehrerin aufzutreten. Auch wenn du nach der Lektüre dieses Buches vielleicht an der einen oder anderen Stelle es besser wissen wirst, ist es wichtig, die anderen in ihrer eigenen Entwicklung zu unterstützen. Versuche, andere Handlungs- und Denkweisen nie zu bewerten oder gar zu entwerten. Denn wie du eben schon gelesen hast, sind wir alle individuell. Um das noch etwas besser zu verstehen, möchte ich dir erklären, wie genau die fünf Elemente der Natur dich beeinflussen und was sie mit deiner Gesundheit und deiner Einzigartigkeit zu tun haben.

Die 5 Elemente und die Doshas

Alles, was dich umgibt, ist Teil des Makrokosmos. Unter Makrokosmos versteht man letztlich das Universum. Somit ist auch unsere Erde, unsere Natur ein Teil des Makrokosmos. Dein Körper ist ein Teil dieses Kosmos und wird deshalb als Mikrokosmos bezeichnet. Als Teil der Natur bist du aus den gleichen Teilchen aufgebaut wie alles um dich herum. Deshalb basierst auch du auf den Elementen der Natur. Jedes Element besitzt unterschiedliche Eigenschaften, die auch in deinem Körper in unterschiedlicher Weise Wirkung entfalten. Dem Element Erde sind die Eigenschaften »schwer«, »langsam«, »stabil«, »hart«, »fest«, »dicht«, »grob« und »unbeweglich« zugeordnet. Diese Eigenschaften findest du auch in deinem Körper wieder. Alles, was eine Struktur besitzt und deinem Körper Form und Stabilität verleiht, wie deine Körperhülle mit den Muskeln und Kno-

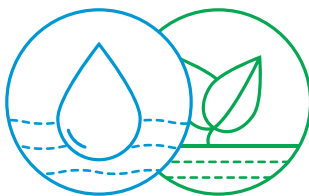


chen, wird vom Erd-Element geprägt. Das Wasser-Element hat flüssige, fließende Eigenschaften. Wasser werden ebenso die Eigenschaften »dicht«, »weich«, »kühl«, »schwer« und »zusammenhängend« zugesprochen. Wie du sicher weißt, besteht dein Körper zu großen Teilen aus Wasser, meist zwischen 65 und 75 Prozent. Im Laufe des Lebens nimmt der Wassergehalt ab. Warum das so ist, werde ich dir später erklären.

Der Ayurveda schließt verschiedene Elemente zu Funktionseinheiten zusammen, den Doshas Vata, Pitta und Kapha. Wie du alle Elemente in deinem Körper vereinst, wirkt ebenso jedes Dosha in deinem Körper zu unterschiedlichen Anteilen. Die verschiedenen Dosha-Anteile in deinem Körper stehen in einem ganz individuellen Gleichgewicht und werden als *Prakriti*, Konstitution, bezeichnet. Durch dein einzigartiges Gleichgewicht hast du individuelle körperliche und mentale Vor- wie Nachteile. Stelle dir einmal vor, du würdest Erde und Wasser vermischen. Was bildet sich daraus? Richtig, eine formbare Masse, also Matsch. Aber man formt ja aus Lehm und Wasser Figuren oder auch Vasen. Dinge bekommen durch die Verbindung von Wasser und Erde eine Struktur. Im Ayurveda bilden Wasser und Erde gemeinsam das Kapha-Dosha. Die Eigenschaften aus beiden Elementen werden also im Kapha-Dosha zusammengefasst. Kapha hat damit

die Eigenschaften »weich«, »kalt«, »zusammenhängend«, »schwer«, »langsam«, »stabil«, »fest«, »dicht«, »grob« und »unbeweglich«. Kapha wird oft als »Struktur- und Stabilitätsprinzip« bezeichnet. Kein Wunder, wenn du an das Lehmbeispiel denkst. Du solltest dir die Prinzipien

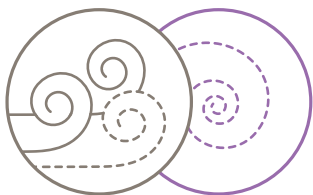
KAPHA



Wasser

Erde

VATA



Luft

Raum

PITTA



Feuer

Wasser

Die Doshas und ihre Elemente



unbedingt merken, denn sie vereinfachen es dir, die Auswirkungen der individuellen Konstitutionen zu verstehen.

Feuer besitzt die Eigenschaften »heiß«, »scharf«, »trocken«, »durchdringend« und »leuchtend«. Stell dir einmal ein Lagerfeuer vor. Bei der Verbrennung des Holzes wird etwas umgewandelt, nämlich brennbarer Stoff und Sauerstoff zu Wasser und Kohlendioxid. Feuer und (ein wenig) Wasser werden als Bioenergie Pitta zusammengefasst. Pitta steht für Stoffwechsel und Umwandlung. Dein Körper hat durch Kapha also schon mal eine Struktur und wird nicht vom nächsten Windhauch weggerissen. Durch Pitta erlangst du die Möglichkeit, Energie umzuwandeln und sie für dich zu nutzen. Pitta hat in deinem Körper die Aufgabe, Nahrung in Nährstoffe aufzuspalten und sie dir zugänglich zu machen. Mit Feuer kommt auch Licht in die Welt, so ist Pitta nicht nur mit dem Sehen assoziiert, sondern auch mit Aufmerksamkeit, Verständnis, Erkennen und Verstehen. Dein Feuer ist außerdem dein innerer Antrieb und der Ursprung von Wut, Hass und Neid, aber auch von Ehrgeiz und Bestreben. Neben der Verdauung deiner Nahrung ist Pitta auch an der Verdauung deiner Emotionen beteiligt.

Was fehlt unserem Körper neben der Möglichkeit zu sein und der Fähigkeit zu verstoffwechseln? Richtig, die Fähigkeit, sich im Raum zu bewegen, die Verbindung mit anderen, also Interaktion und Kommunikation. Das Luft-Element umfasst die Eigenschaften »beweglich«, »leicht«, »kalt«, »fein«, »trocken« und »rau«. Du findest dieses Element natürlich beim Ein- und Ausatmen, aber auch in Bewegungen der Muskeln, deines Verdauungstraktes und deinem Herzschlag. Um Bewegung möglich zu machen, braucht es Nervenimpulse. Das Luft-Element ist also auch stark mit deinem Nervensystem verknüpft. Ebenso sind gedankliche Prozesse und Emotionen wie Glück und Freude mit diesem Element assoziiert.

Das letzte Element, das ich dir gerne vorstellen möchte, ist Raum beziehungsweise Äther. Dieses Element ist etwas, das du nicht greifen kannst, etwas Subtiles. Es wird charakterisiert durch die Eigenschaften »weich«, »glatt«, »leicht«, »dunkel« und »durchdringend«. Wir benötigen Raum, um uns zu bewegen und am Leben teilhaben zu können. Stell dir nur einmal deine Gelenke ohne Luft und Raum zwischen den Knochen vor. Oder was wäre dein Bauchraum ohne ein bisschen Luft und Raum zwischen den einzelnen Organen? Bewegung wäre schlichtweg nicht möglich! Wir brauchen Raum und Luft, Feuer, Wasser und Erde,



um überhaupt leben zu können. Die Elemente Luft und Raum werden dem Vata-Dosha zugeordnet. Dadurch wird Vata auch oft als »Bewegungsprinzip« bezeichnet. Vata ist aber nicht nur für die körperliche Beweglichkeit zuständig. Auch unser Bewusstsein mit der Fähigkeit, Liebe und Mitgefühl, aber auch Angst, Leere und Unsicherheit zu empfinden, wird durch diese Bioenergie geprägt.

Nun verstehst du vielleicht schon ein bisschen besser, warum der Ayurveda uns alle als Teil der Natur sieht und wie die fünf Elemente innerhalb deines Körpers wirken. Die Elemente sind der Grundstein unseres Seins. Im Ayurveda reden wir aber oft nicht von den Elementen, sondern beschäftigen uns mit der »vereinfachten« Version. Die Doshas, auch Funktionstypen oder Bioenergien genannt, fassen die Elemente nach ihrer Funktion im Körper zusammen. Durch diese Betrachtung fällt es uns einfacher, Körper und Geist zu verstehen und ihn ins Gleichgewicht zu bringen. Wie ich dir bereits erklärt habe, wirken immer alle drei Doshas in deinem Körper, allerdings je in unterschiedlichen Anteilen. Auf den nächsten Seiten zeige ich dir, welchen Einfluss deine Konstitution auf deinen Körper und deinen Geist hat.

	Kapha	Pitta	Vata
Prinzip	Stabilitätsprinzip	Stoffwechselprinzip/ Umsatzprinzip	Bewegungsprinzip
Eigenschaften	schwer kühl stabil weich ölig langsam	heiß scharf sauer flüssig penetrierend beweglich	kalt leicht subtil dunkel trocken rau hart
Sitz im Körper	obere $\frac{2}{3}$ des Magens Brustraum Rachen Kopf Gelenke	Dünndarm Magen Bauchregion um den Nabel herum Augen Leber Bauchspeicheldrüse	Dickdarm Nieren Harnblase Kreuzbeinbereich Sinnesorgane Lendenwirbelbereich

Die drei Doshas im Überblick



Vata-Typen

Das Vata-Dosha vereint die Elemente Luft und Raum und wird oft auch als »Bewegungsprinzip« bezeichnet. So weit, so gut. Wenn besonders viel Vata in dir steckt, dann wirken besonders dessen Eigenschaften in deinem Körper. Man bezeichnet Menschen mit einem dominanten Vata-Anteil in der Konstitution darum auch als Vata-Typen. Das bedeutet, dass die körperliche Erscheinung, das Verhalten und die Anfälligkeit für bestimmte Erkrankungen durch Vata geprägt ist. Was bedeutet das aber jetzt genau für dich und deine Familienmitglieder?

Körperliche Charakteristika

Auf körperlicher Ebene ist vor allem die Feinheit von Vata präsent. Wenn du besonders viel Vata in dir trägst, dann besitzt du besonders feine, längliche Körperformen. Vielleicht bist du eher klein mit einem schmalen Becken und generell schmalen Gelenken. Deine Hände sind klein und deine Finger eher länglich und knochig. Deine Gefäße scheinen durch deine zarte Haut bläulich durch. Besitzt du feine Haare, die vielleicht sogar in alle Richtungen abstehen? Auch widerspenstige Locken sind Zeichen eines Vata-Typsens. Ebenfalls im Gesicht finden sich die länglichen, schmalen und zierlichen Formen wieder. Kleine Augen, die nicht deine komplette Iris preisgeben, und Asymmetrie in Form einer schiefen Nase oder schiefer Zähne spricht für Vata. Dem Element Raum wird die Eigenschaft dunkel zugeschrieben. Dementsprechend sind ein dunklerer Hauttyp, eine tiefdunkle Augenfarbe und dunkle Haare Hinweise auf das Vata-Dosha in dir.

So unberechenbar, wie der Wind durch die Straßen fegt, kann es auch bei einem hohen Vata-Anteil in der Konstitution schon mal passieren, dass man unter Unregelmäßigkeit leidet. Unregelmäßiger Appetit, unregelmäßiges Durstempfinden und irreguläre Verdauung können ein Hinweis auf ein Übermaß von Vata sein. Trockenheit im gesamten Körper sorgt nicht nur für trockene Haut, sondern auch für trockene Schleimhäute und kann so Verstopfung fördern. Die Luftigkeit von Vata kann zu Luftansammlungen im Körper führen, die unter anderem Blähungen begünstigen kann.

Vata-Typen kann es an Masse fehlen, sodass sie eine hohe Flexibilität besitzen. Das kann Fluch und Segen zugleich sein. Meist sind ihre Bänder und Sehnen hyperflexibel, was zu Fehlstellungen der Gelenke führen kann. Durch die Stär-



kung der Muskulatur kann man die Gelenke aber wieder in die richtige Stellung bringen. Generell können häufige Beschwerden im Bewegungsapparat ein Zeichen eines krankhaften Übermaßes an Vata im Körper sein. Menschen mit einem hohen Vata-Anteil in der Konstitution haben oft Probleme mit einem schwachen Immunsystem und leiden vor allem im jungen Alter unter ihrem schwachen kardiovaskulären System. Junge Vata-Frauen können häufiger Probleme mit einer kurzzeitigen Ohnmacht zum Beispiel nach dem Aufstehen bekommen.

Psychische Charakteristika

Vata-Typen sind durch den Einfluss von Raum und Luft voller Energie und ständig aktiv. Sie besitzen eine unglaubliche Kreativität und lassen sich schnell motivieren und leicht begeistern. Ganz enthusiastisch sind sie spontan für jeden Spaß zu haben. Ihre unternehmungslustige und aufgeschlossene Art hinterlässt bei vielen Menschen einen positiven Eindruck. Sie fühlen sich immer lebendig, vor allem, wenn sie sich bewegen können und die Welt bereisen.

Durch ihre Offenheit sind sie aber auch leicht beeinflussbar. Wenn sie mal aus dem Gleichgewicht geraten, was bei so einem Wirbelwind schnell passieren kann, fühlen sie sich nervös, ängstlich und erschöpft. Es kann ihnen generell schwerfallen, sich zu fokussieren. Ordnung und strukturiertes Geschichtenerzählen gehören nicht gerade zu ihren Stärken. Vata-Typen genießen das Leben lieber im Hier und Jetzt, anstatt sich um das Morgen zu sorgen. Wenn das Morgen dann aber Realität wird und sie unsicher werden, können sich Ängste verstärken. So wie der Wind die Richtung wechselt, so wechselhaft kann auch das Gemüt eines Vata-Menschen sein. Von himmelhoch jauchzend bis zu Tode betrübt sind alle Emotionslagen vorhanden. Sie neigen dazu, Wohnort, Beruf oder auch Partner und Freundeskreise häufig zu wechseln.

Worauf im Umgang mit Vata-Typen besonders zu achten ist

Vata-Typen brauchen Bewegung, Liebe und Raum für Kreativität. Sie brauchen Sicherheit und Strukturen, um Ängste und Sorgen zu mindern und sich komplett entfalten zu können. Bei Kindern ist die Konstitutionsanalyse vielleicht etwas schwieriger, weil ihr Körper noch nicht in seiner Fülle entwickelt ist. Dennoch gibt es Anzeichen, die dich erkennen lassen, ob dein Kind ein kleiner Vata-Wirbelwind sein könnte. Eine ganz auffällige Eigenschaft ist, dass Vata-Kinder oft



nicht still sitzen können. Sie müssen ständig in Bewegung sein. Das bezieht sich auch auf die geistige Ebene. Vata-Kinder können den ganzen Tag erzählen und unterbrechen sich oft selbst oder fangen mitten im Satz ein neues Thema an. Genauso unstrukturiert sind sie beim Spielen, sie beginnen mit einer Sache und sind im Kopf schon beim nächsten Spielzeug. Vata-Kinder sind sehr kreativ und malen gerne oder hören gerne Musik. Es ist wichtig, diese kreative und aufgeweckte Art wertzuschätzen und sie nicht als Hyperaktivität abzutun. Vata-Typen brauchen nämlich auch viel Liebe und Anerkennung von außen, um sich zu starken und eigenständigen Personen zu entwickeln.

Die Aktivität und Kreativität sind bis ins jugendliche Alter vorhanden. Als Jugendliche wählen Vata-Menschen gerne eine Gruppensportart, die Bewegung und Kreativität verbindet, wie zum Beispiel Tanzen, oder sie möchten ein Instrument spielen lernen. Probleme können sich dann ergeben, wenn Vata-Typen sich von Autoritäten oder hierarchischen Strukturen zu eingeeengt und ungerecht behandelt fühlen. Dann lassen sie ihren Emotionen freien Lauf und kämpfen unermüdlich gegen vermeintliche Ungerechtigkeiten an. Das kann im Kindergarten genauso auftreten wie in der weiteren Schullaufbahn oder im Arbeitsalltag.

Vata-Menschen sind sehr offen und tolerant, lassen sich aber auch leicht beeinflussen. Deshalb ist es wichtig, seine eigenen ethischen und moralischen Vorstellungen im Rahmen der Familie zu klären und als Vorbild zu dienen. Denn wenn das Vata-Kind in seinen moralischen Ansichten schon etwas gestärkt ist, können ungünstige Freundschaften einen weniger prägenden Einfluss hinterlassen und Konflikte vermieden werden. In der Pubertät muss man so manches Mal für eine gewisse Ordnung sorgen.

Vata-Typen können ganz schön chaotisch sein, aber Ordnung und Struktur im Alltag geben ihnen Sicherheit und Raum, sich zu entfalten. Am Lebensanfang ist es da natürlich wichtig, Strukturen vorzugeben, aber ab einer gewissen Zeit sollten Vata-Typen auch mit in die Struktur integriert werden. Das heißt, es ist sinnvoll, ihnen Aufgaben im Alltag zukommen zu lassen, damit sie diese auch im späteren Leben als selbstverständlich ansehen. Dazu können zum Beispiel kleine Aufträge im Haushalt gehören, wie Badputzen, Staubsaugen oder Kochen. Es kann für sie wichtig sein, gebraucht zu werden und zu lernen, sich selbst zu strukturieren; dabei können auch Haustiere helfen.



Vata-Typen lieben den Kontakt zu anderen Menschen. Wieso dann nicht die Freunde nach Hause einladen? Gemeinsam ist es doch am schönsten. und gleichzeitig lernst du die Freunde deines Kindes kennen. Mit großen Kindergeburtstagen oder gemeinsamen Spieleabenden machst du dich auf jeden Fall beliebt. Auch wenn dieser kleine Vata-Mensch irgendwann seinen eigenen Weg geht, ist es bis dahin wichtig für ihn, liebende und verständnisvolle Menschen in seiner Nähe zu wissen. Egal ob Vata-, Pitta-, oder Kapha-Kind, für jeden Menschen ist es unglaublich wertvoll, eine Familie zu haben, die in jeder Lebenslage zu ihm steht. Egal, ob er sich für einen sicheren Job entscheidet oder Weltenbummler wird. Und ja, das ist mitunter vielleicht leichter gesagt als getan. Wir alle haben gewisse Vorstellungen, Wünsche und Ängste, was das eigene Kind betrifft. Aber das Wertvollste, das du deinem Kind schenken kannst, ist deine uneingeschränkte Liebe, dein Vertrauen und deine Wertschätzung.

Wie schon angedeutet, kann es bei Vata-Naturen nämlich vorkommen, dass sie einen unkonventionellen Beruf wählen und ihr Lebenslauf sehr üppig gefüllt ist. Mal hier ein kleiner Nebenjob, mal dort ein Auslandsaufenthalt. Besitz oder Ansehen ist für Vata-Menschen nichts Erstrebenswertes. Sie möchten das machen, was sie für sinnvoll halten. Deswegen findet man sie häufig in kreativen oder sozialen Berufen. Mit steigendem Alter nimmt das Bedürfnis nach Freiheit und Leichtigkeit zu. Sie lieben es zu reisen und die Welt, andere Kulturen und deren Menschen zu entdecken. Als Großeltern sind sie sehr einfühlsam und erkennen sofort, wenn es einem Familienmitglied nicht gut geht. Auch im höheren Alter lieben sie es, wenn alle zusammenkommen und gemeinsam Zeit verbringen. Sie bleiben oft bis ins hohe Alter aktiv, wenn sie sich keine Verletzungen zugezogen haben. Das Ziel sollte dann sein, sensibel mit ihnen umzugehen und sie immer noch ins Familienleben zu integrieren.