

## Drei Lebensenergien im Einklang

Drei Doshas bestimmen nach Ayurveda unsere Physiognomie und unseren Charakter. Das Wort bedeutet wörtlich übersetzt aus dem Sanskrit eigentlich Fehler. Treffender ist wohl die Deutung als Lebensenergien, die aber sehr wohl in der Lage sind, Probleme zu verursachen – das ist der Bezug zum Fehler. Die Kombination der Doshas ist entscheidend für unsere körperliche und geistige Funktion, und das macht sie zum zentralen Begriff der ayurvedischen Lehre.

## Elemente und Prinzipien

Jedes Dosha entspricht bestimmten Elementen und daraus abgeleiteten Prinzipien. Vata steht für die Elemente Luft und Äther und damit für das Prinzip von Leichtigkeit und Veränderungsbereitschaft. Pitta [repräsentiert](http://www.ayurvedatrends.com/thema/pitta) zugleich Feuer und Wasser, es verkörpert das Prinzip des Stoffwechsels. Kapha ist das Dosha von Erde und Wasser, das sind die mütterlichen, nährenden Elemente und das Prinzip Struktur. Ayurveda-Portale wie [www.ayurvedatrends.com](http://www.ayurvedatrends.com/) helfen bei einer ersten Selbsteinschätzung, indem sie körperliche Merkmale und Verhaltensweisen auflisten, die typisch sind für ein bestimmtes Dosha.

## Bedeutung der Doshas für Ernährung und Behandlungen

Doshas sind nicht in einem mathematischen Gleichgewicht zu jeweils einem Drittel vorhanden. Eine individuelle perfekte Kombination ist bereits bei der Geburt, genauer gesagt im Zeitpunkt der Zeugung, angelegt. Sie kann sich aber im Laufe des Lebens auf ungesunde Weise verschieben, durch falsche Ernährung oder sonstige ungesunde Lebensweise, aber auch durch Umweltfaktoren. Ayurvedische Heilkunde und Ernährungslehre haben die Aufgabe, eine problematische Dominanz einzelner Doshas zu regulieren. Deshalb ist es sehr wichtig, die individuelle Dosha-Kombination durch einen erfahrenen Behandler analysieren und passende Empfehlungen erarbeiten zu lassen. Der ayurvedische Stirnölguß (Shirodhara) wird beispielsweise zur Behandlung von Kopfschmerzen, aber auch halbseitigen Lähmungen und nervlichen Belastungen bis hin zum Burnout empfohlen, kann bei falscher – nicht auf das dominierende Dosha abgestimmter – Anwendung aber mehr schaden als nutzen. So darf bei Pitta-Typen mit viel innerem Feuer (Agni) die Temperatur des Öls 28 bis 32 °C nicht überschreiten, während ansonsten Körpertemperatur als angemessen gilt.