



'A'THER



LUFT



FEUER



WASSER



ERDE



# DIE WISSENSCHAFT VOM LEBEN AYURVEDA LIFESTYLE COACHING



Ernährungsberatung, Leistungsdiagnostik, Tennis-, Bike- und Bergsportkurse, Planung und Guiding, Schmerztherapie – das und einiges mehr vereint Hansi Kienle in seinem Personal Training. Der Fokus liegt bei seinem Lifestyle Coaching allerdings seit Jahren auf Ayurveda. Sein Ziel ist es, mit dem indischen Gesundheitssystem möglichst vielen Menschen einen gesunden Körper und Geist, sowie ein zufriedenes Leben zu ermöglichen. In diesem Interview können Sie in Erfahrung bringen, was Ayurveda eigentlich ist, wie der erfahrene Personal Trainer es in seinem Coaching einsetzt und warum die Wissenschaft vom Leben auch Sie weiterbringt.



**Wann bist du das erste Mal mit Ayurveda in Berührung gekommen und wie hat es dein Leben beeinflusst?**

Ayurveda kam 2016 in mein Leben. Auf der Suche nach neuen Yogawegen stieß ich auf einen australischen Meister aus einer Heilerfamilie. Er übersetzte mir das indische Gesundheitssystem in die westliche Sprache und eröffnete mir mein bisher erkenntnisreichstes Wissen. Auf einmal passte alles zusammen. Ich habe so viel Sportmedizin intus, verschiedene Fachsportausbildungen durchlaufen, Yoga für Körper und Geist integriert und mit Ayurveda habe ich dann eine gänzlich übergeordnete Hülle für das alles gefunden. Diesen Blick auf die Dinge möchte ich mit so vielen Menschen wie möglich teilen und sie davon selbst profitieren lassen. Ich integriere Ayurveda gänzlich in meinen Ansatz – egal was ich mache – nur nenne ich das Kind nicht immer gleich beim Namen. Das kommt von ganz allein dazu.

**Was genau ist eigentlich Ayurveda?**

Ayurveda heißt übersetzt „die Wissenschaft vom Leben“ und beschäftigt sich streng wissenschaftlich mit der Gesamtheit des Menschen. Es steht als Erfahrungsmedizin für ein gesundes und langes Leben mit persönlichem, beruflichem, körperlichem, emotionalem und geistigem Wohlbefinden. Die Einteilung von Tages- und Jahreszeiten und der Ernährung stehen in der Praxis an oberster Stelle, um sich einen Lifestyle nach Ayurveda anzueignen. Ayurveda implementiert häufig Ansätze der Schulmedizin und erweitert diese durch Selbsterfahrung der fünf Sinne in allen Lebensbereichen. Ayurveda beruht auf der Annahme, dass die Natur um uns herum und alles auf der Welt aus fünf Elementen besteht. Diese sind: Erde, Wasser, Feuer, Luft und Äther.

Auch unsere Nahrung ist auf diese fünf Elemente herunterzubrechen. In der Ernährung stehen Erde für Proteine und Wasser für Kohlenhydrate, Gemüse und Fette. Wie auch in der Welt um uns herum, bilden diese beiden Elemente die Grundpfeiler. Feuer steht für Gewürze, Luft für Kräuter und blättrige Salate und Äther für die Pausen zwischen den Mahlzeiten. Das ist quasi das Feintuning für die Natur und die Nahrungsaufnahme. Daraus ergeben sich die sechs Geschmacksrichtungen der Ernährung nach Ayurveda: Süß, salzig, sauer, scharf, bitter und herb.

Nachdem alles um uns herum, wie auch unsere Nahrung aus 5 Elementen besteht, müssen wir als Menschen ebenso aus 5 Elementen bestehen. Knochen, Fettgewebe und Muskeln sind als Basisstruktur des Menschen die Erde. Blut, Lymphe und die Funktion der Zellflüssigkeit stehen für Wasser. Stoffwechselfunktion und Verdauung, Agni und Ama genannt, stehen für Feuer und sorgen für die innere

Wärme. Die Luft als Element im Körper ist etwas Besonderes. Sie stellt die Transportbahnen für Erde, Wasser und Feuer zur Verfügung und ist eng verbunden mit dem Nervensystem sowie dem Gehirn. Atmung, Muskel-Gelenk-Bewegung und Nährstofftransport reguliert das Luftelement. Äther steht für Hohlräume im Körper, wie zum Beispiel im Magen oder Dickdarm, und für unser mentales Bewusstsein.

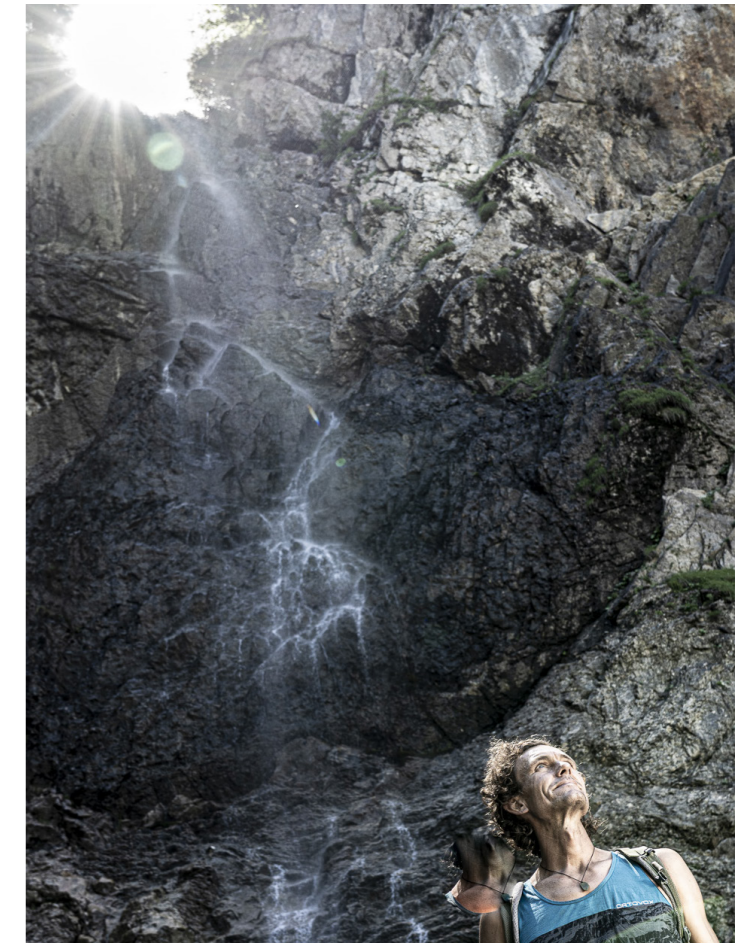
Einzelne Organe stehen mehr im biodynamischen Zusammenhang einer Wirkungskette von Einflüssen als in isolierter Betrachtung. Aus den Gewebearten des Menschen, den Dhatus, sowie dessen Stoffwechselfunktion und Verdauungsfeuer, Agni oder Ama, lassen sich die körperliche Verfassung sowie die individuelle Tendenz zur Krankheit ableiten. Hierbei sind drei grundsätzliche Stoffwechseltypen mit verschiedenen Krankheitstendenzen zu unterscheiden. Diese werden Doshas genannt und lauten Vata, Pitta und Kapha. Aus der Geburtsanlage im Menschen ergibt sich eine individuelle Verteilung der fünf Elemente, woraus diese drei Grundtypen entstehen. Wichtig zu verstehen ist, dass in jedem Menschen alle drei Doshas und somit auch alle 5 Elemente vorhanden sind und ihre Aufmerksamkeit brauchen. Ayurveda ist darauf aus, die Kräfte der entsprechenden Elemente im Körper im Gleichgewicht zu halten, also zum Beispiel ein schweres, stabiles Element wie Erde mit einem leichten, beweglichen wie Luft auszugleichen. In der Praxis lernst du, deine fünf Sinne nach innen zu richten, um die fünf Elemente sowie deren Verteilung überall zu erkennen. So kannst du die Sprache deines Körpers neu verstehen lernen und damit die Zeichen, die er dir täglich gibt, deuten. Vor allem bedeutet Ayurveda, Zeit zu haben für die Gesundheit, statt ohne Nachfragen die Sofortlösung in Form eines Wundermedikaments zu bekommen.

**Was haben Yoga und Ayurveda miteinander zu tun?**

Yoga und Ayurveda sind als Schwesterwissenschaften anzusehen. Beide stammen von den gleichen vedischen Schriften ab, die seit beinahe 5000 Jahren existieren und seither kontinuierlich weitergegeben wurden. Das muss man sich mal reinziehen, was die Menschen von Bhagdad bis Sapporo da geschafft haben. Da beschäftigen sich ganze Kulturen seit Jahrtausenden mit dem Zustand und Aufbau des menschlichen Geistes, dem Zusammenhang von Mensch, Natur und der Erde auf der wir leben, und in der westlichen Leistungsgesellschaft vertrauen wir in der Psychoanalyse auf Schriften von Jung und Freud, die gerade mal etwas über 100 Jahre alt sind. Dieses Regel- und Funktionswerk ist dagegen so genial und international gültig. Man muss es nur in die regionalen Begebenheiten übersetzen.

Yoga zeigt uns, wie wir das Selbst entdecken und die Getrenntheit von Körper und Geist überwinden. Unsere Wahrnehmung ist zu viel nach außen gerichtet, auf Sportuhren und Apps in Displays, virtuelles Vermögen und greifbare Waren, statt die fünf Sinne für Körper und Verstand zu benutzen. Mit Yoga schaffen wir es, die Wirklichkeit für uns zu entdecken, die eigene Konditionierung zu überwinden und in unseren Beziehungen mit Menschen und Natur grundlegend und wahrhaftig unser Selbst zu sein.

Ayurveda zeigt uns, wie wir leben sollen, damit Denken und Handeln mit dem Selbst harmonieren. Dieses „wie wir leben sollen“ schafft quasi die körperliche Grundlage auf Basis der individuellen Ernährung und Beachtung von Jahreszeiten und Tageszeiten – von der Hautpflege mit Ölen bis hin zur Herz-Kreislauf-Prävention durch Schwitzen. Die meisten Beschwerden – früh genug erkannt – sind damit zu heilen. Sie zu erkennen ist dabei die eine Aufgabe.



Wirklich hinsehen zu wollen eine noch größere.

**Aus welchen Gründen hast du dich dazu entschieden, Ayurveda in dein Lifestyle Coaching mit einzubinden?**

Ganz einfach, weil es funktioniert. Ich habe Vertrauen in 5000 Jahre Welt- und Körperforschung. Ayurveda ist so parteilos, so ganzheitlich und allgemeingültig, wovon einfach jeder Mensch profitieren kann. Das schätze ich so daran. Ayurveda sagt nie: Du musst das machen und essen, dort sein und dich dann genau so verhalten. Ayurveda sagt, mach das Richtige zur richtigen Zeit und erkenne die Zeichen dafür. Und vor allem: Tu es! Ich glaube, es braucht einen Vermittler für diese Sprache ohne Worte. Dafür bin ich da.

**Für welche Menschen ist dein Coaching geeignet?**

Das Ayurveda Lifestyle Coaching ist im Prinzip für jede Person da. Ich habe jedoch die Erfahrung gemacht, dass Zeit der entscheidende Faktor ist, um sich mit Ayurveda zu beschäftigen. Die eigene Natur zu entdecken und die Welt, in der wir leben, in einem größeren Zusammenhang zu betrachten setzt einen starken Willen voraus. Lässt sich dies aber zwischen Beruf und Freizeit in den Alltag integrieren, ist der wichtigste Faktor vorhanden.

Besonders interessant kann Ayurveda für Manager und Personen mit vielen Angestellten sein. Die erworbenen Qualifikationen für einen Job sind das eine, individuelle Charaktere in ihren Positionen fördern zu können, ist aber eine ganz andere Art von Qualität. So hat jeder Typ Mensch unterschiedliche Stärken und Schwächen und mithilfe des Wissens der Dosha-Lehre können die individu-



ellen Förderungsbedürfnisse der eigenen Mitarbeiter einfacher erkannt werden. Eine Vata dominante Person sollte beispielsweise möglichst frei und kommunikativ in Dienstleistung, Organisation und Entwicklung ans Werk gehen dürfen, ohne dabei Leistungsdruck oder Zielumsetzungen als Vorgabe zu haben. Reine Kapha Personen fühlen sich an vorderster Front schnell überfordert. Das kann diese Menschen unsicher und ängstlich werden lassen. Ihre Stärke liegt eher darin, Struktur ins Chaos zu bringen, wie es beispielsweise bei Brainstormings häufig auftritt.

Für jeden Menschen hat Ayurveda die Fähigkeit, Individualität zu erkennen. Mit Dinacharya, dem Tagesregime, gibt es dem Tag einen ausgewogenen Zeitplan für persönliche Gesundheit, Arbeit und die körperlich-mentale Verbindung. Durch Ritucharya, das saisonale Regime für die Gesundheit, gilt es dagegen sicherzustellen, dass die Praxis, Nahrungsmittel und Übungsprogramme in Übereinstimmung mit der aktuellen Jahreszeit, in der wir uns befinden, diversifizieren und ausgleichend wirken. Das Leben findet nie in einer polarisierenden Einstellung zu schwarz oder weiß statt, sondern immer in der Grauzone. Damit will ich sagen, dass es hier egal ist, ob du einen SUV fährst oder in einer Lebensgemeinschaft mitten im Wald lebst, die gewinnbringende Lehre des Ayurveda kann jeder in sein Leben integrieren.

#### Wie gehst du beim Ayurveda Lifestyle Coaching vor?

Ich habe den Ansatz, die jeweils beste Version der Person zum Vorschein zu bringen. Wie schon erwähnt, liegt der Schlüssel dorthin in der richtigen Tagesplanung, Jahreszeitenanpassung und Ernährung. Ich lerne einen neuen Menschen gerne bei einem langen Spaziergang kennen und meist erfolgt der Zugang zueinander über Bewegungsformen der Freizeit und Ernährung. Aus diesem Anfang gehen wir dann Schicht für Schicht immer reflektierter an die Konstitution des Körpers und Geistes, um mögliche Probleme zu erkennen und Optimierungen zu erzielen. Das alles vorausgesetzt, die Person ist gesund. Kommt es zu einer Begegnung mit einer groben Störung im Immunsystem oder Krankheit, geht der Weg ziemlich schnell und direkt zu konkreter pflanzlicher Medizin in Form von Nahrungsergänzungen und zu körperlichen bezie-



hungsweise mentalen Übungen hin.

#### Wie gehst du mit Vorurteilen in Bezug auf ayurvedische Ernährung und den Lifestyle im Allgemeinen um?

Es sind Konditionierungen und Ängste der Vergangenheit, die dazu führen, dass wir ohne persönliche Erkenntnisse schlussfolgern und über Dinge urteilen. Es sind Bedenken und Sorgen, die wir uns damit für die Zukunft ausmalen. Das ist das Verhängnis am Faktor Zeit. Wenn wir einen Tisch bauen oder ein Business führen, haben wir das Gefühl, die Arbeitsstunden gut zu investieren. Nur für unsere Seele, unseren allgegenwärtigen Geisteszustand zählt der analytische Verstand nichts. Auf dieser niederen Ebene bleiben sehr viele Menschen stecken. Wir glauben, dass, wenn wir in der greifbaren und materiellen Welt etwas erreichen, es sich langfristig auch positiv auf unseren inneren Zustand auswirken wird. Für viele ist Ayurveda also erstmal Wissen, das weit weg ist und es gibt vor Ort genügend Kram, der viel wichtiger ist als so ein esoterisches Zeug, mit dem man eh kein Geld verdienen kann. Das ist so in manchen Köpfen drin über Ayurveda. Ich kann da nur schmunzeln und lass Menschen auch in ihrem Luftschlösschen, da sie den Gedanken in zwei Minuten wieder vergessen haben und damit zufrieden sind. Frei von Vorurteilen zu sein ist eine wahrhaft mächtige Aufgabe und diese zu überwinden führt unweigerlich in einen freien und zufriedenen Geist.

#### Gibt es besondere Erfolge, in Bezug auf dein Coaching und Ayurveda, von denen du berichten kannst?

Oh ja, da gibt es einige große Erfolge und in all diesen Fällen standen die Menschen – also meine Klienten - an einem richtig herausfordernden Punkt im Leben. Ergreifend waren die letzten Ergebnisse nach einem Schlaganfall mit Hemiparese und ein anderer Fall mit starker Darm- und Leberschädigung plus vorherigem Motorradunfall. In beiden Fällen halfen Tools aus dem Yoga mit Meditation, Atem- und Körperübungen, etwas physiologischer Sportmedizin plus einem ayurvedischen Tagesregime und einer Panchakarma-Kur für den Hausgebrauch, um die Personen körperlich und mental

Personal process - holistic Training  
persönliche Entwicklung - ganzheitlicher Ansatz

Hansi Kienle  
Personal Training

### Vata = Bewegung (Funktionsprinzip)

- zuviel, zuwenig, unregelmäßig
- Die Qualitäten beeinflussen die Funktion und umgekehrt

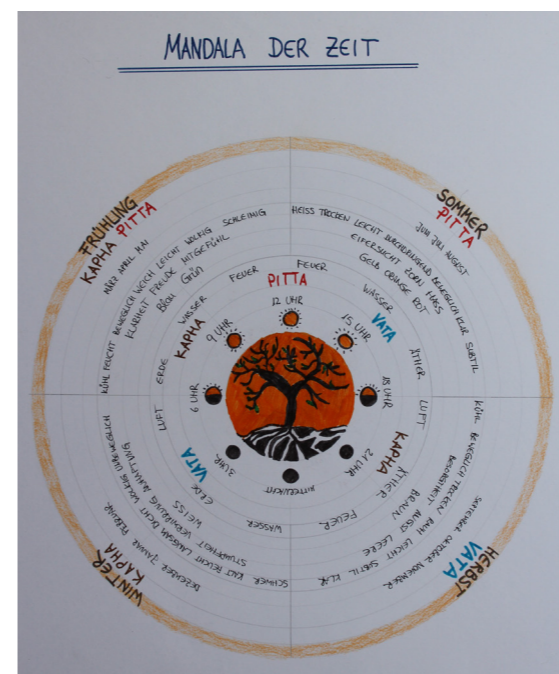
Vata = Äther und Wind

Qualitäten: Katabol, Trockenheit, Kälte, leicht im Gewicht, schnell – unregelmäßig, (hyper) mobil und beweglich beim Sport, Reihheit, subtil, unregelmäßig im Körper, klar, kurzzeitig-intelligent, wach, zusammenziehend (herb) -> trocknet - kühlt Gewebe kompakt zusammen (Verstopfung)

Funktion: Es herrscht über die anderen beiden Doshas, Atmung Ein / Aus, Zirkulation von Nährstoffen / Blut im gesamten Körper, Begeisterung, Triebhafte Extreme. Ausscheidung von Abfallprodukten (Schweiß, Urin, Stuhl), (Ingwer-Wickel) Greifen -> Hände (Tasten = Windsinn) -> Je ungleichmäßiger, desto hyper ist die Funktion

Farbe: Schwarz, Lila (Hautzeichen)

Tier: Krähe (schwarz, Intelligenter, wacher, unruhiger und nervöser Vogel. Im Schamanismus die beseelte Gestalt zur spirituellen Welt)



wiederaufzubauen. Ein erfolgreicher Bauunternehmer aus Berlin war erst kürzlich fast ein Jahr mit mir zusammen. Für ihn waren die philosophischen Erkenntnisse über die Zusammenhänge von Mensch und Natur nützlich. Mit dem Wissen der Doshalehre und den fünf Elementen dazu wurden Personalentscheidungen auf einmal sinnvoll und logisch. Ein Großteil meiner Klienten wendet das Wissen rund um Ayurveda lebensbegleitend weiter an. Ganz persönlich feierte ich meine Erfolge im ersten Jahr mit Ayurveda – als ich begann diese Brille aus 5 Elementen und 3 Doshas über mein bisheriges Leben zu legen und plötzlich so viele Unstimmigkeiten ausgleichen konnte. Vor allem die richtige Einteilung meines Tages – also wann sportliche Aktivitäten mich weiterbringen, wann ich meinen Körper wie pflegen kann und wann ich mir Zeit für die Arbeit, aber auch für meine Freunde, nehmen muss – gab mir sehr viel mehr Sicherheit und Selbstbewusstsein im Alltag. Das war für mich wirklich ein riesiges Geschenk.

von Julia Linckh

