

Arbeit 4.0

Eine gute Gesundheit steht an der Wurzel tugendhafter Handlungen, des Erwerbs von Reichtum, der Befriedigung von Wünschen und der endgültigen Befreiung. Krankheiten sind Zerstörer von Gesundheit, Wohlbefinden und Leben.
Ca. Su. 15 – 17

Im Leben eines Menschen gibt es aus ayurvedischer Sicht vier große Lebensbereiche / Themen:

- *Dharma* – Meine „Bestimmung“
- *Artha* – Mein Lebenserwerb, der Aufbau von Wohlstand, materielle Sicherheit
- *Kama* – Meine Wünsche und Bedürfnisse
- *Moksha* – Die ultimative Befreiung aus dem Kreislauf des Lebens

Der Ayurveda entstand aus dem Bedürfnis heraus, den Menschen vor Krankheit zu bewahren und ihm eine lange Lebensspanne zu erhalten, damit er diese Ziele verfolgen kann.

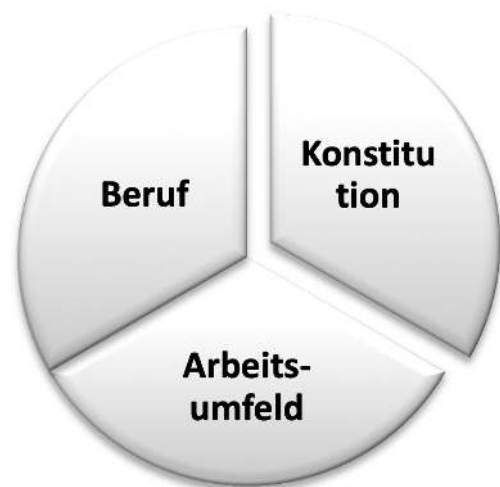
Der technologische Fortschritt wirkt sich auf alle drei *doshas* aus:

- Digitale Welten sind, wenn man so will, „feinstofflich“, nicht greifbar. *Kapha* wird reduziert, *vata* wird erhöht.
- Der hohe Wettbewerbsdruck, in dieser Welt zu bestehen, erhöht *vata* und *pitta*. Druck erzeugt Hitze und nicht umsonst sprechen wir vom ausbrennen / Burnout.
- Die wachsende Geschwindigkeit unserer Arbeitswelt erhöht den Stress und erhöht *vata*. *Vata* ist verantwortlich für über 80 Prozent aller Erkrankungen.

Der tägliche Ausgleich dieser Prinzipien wird immer wichtiger. Eine gesunde Work-Life-Balance ist nicht mehr Luxus, sondern Pflicht.

Stressoren können sein

- Hohe Arbeitsanforderungen
- Geringe Arbeitsplatzkontrolle
- Hohe Arbeitsbelastung
- Arbeitsunzufriedenheit
- Ungleichgewicht zwischen Anstrengung und Belohnung
- Überbeanspruchung
- Burnout
- Arbeitslosigkeit
- Sorge um Arbeitsplatzverlust



Wie gut passt Ihre Konstitution zu Ihrem Beruf und Ihrem Umfeld?

Aus ayurvedischer Sicht besteht das Leben (*ayuh*) aus der Verbindung von Körper, Sinnen, Geist und Seele (Ca. Su. 42). Der Körper ist der „Tempel der Seele“. Er muss

- gut versorgt werden
- sauber gehalten werden von innen und außen
- in Balance gehalten werden im Wechselspiel mit äußeren Einflüssen

Die Sinne sind die Tore zur Außenwelt. Zu den Sinnen zählt neben den Augen, den Ohren, der Nase, der Zunge und der Haut auch unser Bewegungsapparat im weitesten Sinne. Wir haben das Sehen, Hören, Fühlen, Schmecken, Riechen auf der sensorischen Seite. Unsere Reaktionsmöglichkeiten sind Greifen, Ausscheiden, Bewegen, Kommunizieren und Fortpflanzen. Die Gesundheit aller Sinne ist wichtig für die Gesundheit des gesamten Systems. *Social Distancing* lässt unsere Haut verhungern. Viele Menschen fühlen sich einsam. Die einfachste und günstigste Therapie wäre oft „nur“ eine Umarmung.

Die Krankenkassen gehen davon aus, dass bis 2030 Depression Volkskrankheit Nr. 1 sein wird. Im Geist liegen

- Erinnerungsfähigkeit (*smrti*)
- Entscheidungs- und Unterscheidungskraft (*buddhi, dhi*)
- Willenskraft (*dhrti*)

Die Ursachen von Krankheiten, die sowohl den Geist als auch den Körper betreffen, sind dreierlei: falsche Nutzung, Nicht-Nutzung und übermäßige Nutzung von Zeit, geistigen Fähigkeiten und Objekten der Sinnesorgane. Ca. Su. 54

Dieses Zitat findet in der digitalen Welt neue Bedeutung. Insgesamt verbringen die Deutschen täglich über 10,5 Stunden mit audio-visuellen Medien, davon mehr als sieben Stunden pro Tag mit Radio und TV. Die Verwaltung von E-Mails ist die Internetaktivität Nummer eins, gefolgt von der Nutzung der Suchmaschinen und das Online-Shopping.

Jeder Tag sollte Raum beinhalten für die Pflege von Körper, Sinnen, Geist und Seele:

- Körper
 - Hygiene und Körperpflege
 - Ernährung und Bewegung
 - Biorhythmus gerecht leben
- Sinne
 - Hygiene und Pflege der Sinne
 - Gesunder Input in angemessener Menge
 - Vermeiden ungesunder Einflüsse
- Geist / Seele
 - Psychohygiene
 - Verbindung von Körper und Geist (Yoga, Atemübungen, Meditation)
 - Selbstliebe, Mitgefühl und Freude kultivieren

Caraka zählt wertvolle Acarya Rasayanas auf (Ca Ci, 1, 30 – 35):

- Leben Sie Ehrlichkeit und Wahrhaftigkeit
- Seien Sie frei von Ärger und Zorn
- Seien Sie achtsam im Umgang mit Alkohol
- Seien Sie achtsam im Umgang mit Sexualität
- Praktizieren Sie Gewaltlosigkeit
- Vermeiden Sie Überanstrengung
- Bleiben Sie ruhig und unaufgeregt
- Praktizieren Sie „süße“ Rede, d.h. sprechen Sie immer verständnisvoll & liebevoll
- Praktizieren Sie täglich Meditation
- Achten Sie auf Reinheit, Sauberkeit und Hygiene
- Entwickeln Sie ein gutes Durchhaltevermögen
- Seien Sie wohlthätig
- Leben Sie Ihre Spiritualität
- Verhalten Sie sich respektvoll gegenüber Lehrern, Weisen und Älteren
- Fokussieren Sie auf Liebe und Mitgefühl
- Halten Sie eine gute Balance im Schlaf-Wach-Rhythmus
- Verwenden Sie regelmäßig Ghee
- Beachten Sie Raum und Zeit, den rechten Umgang mit Zeit und den rechten Umgang mit Eigentum (es ist sowieso alles nur geliehen im Leben, vermeiden Sie Anhaftung)
- Achten Sie auf gutes Benehmen und Manieren
- Leben Sie ein einfaches Leben
- Kontrollieren Sie ihre Sinne
- Verbringen Sie Zeit mit älteren Menschen
- Seien Sie positiv denkend
- Praktizieren Sie Selbstkontrolle
- Widmen Sie sich den vedischen Schriften. Das können wir anpassen für unsere Zeit als: Widmen Sie sich philosophischen / spirituellen Schriften, entdecken Sie sich und die Welt im Spiegel ur-alter Weisheitslehren.

