



KONSTITUTION FÜR PITTA



Feuer & Wasser



Impulsiv und energiegeladen wie ein Vulkan



Die Aufgabe von Pitta-Menschen besteht darin, die Goldene Mitte zwischen Ruhe und Aktivität zu finden und einen kühlen Kopf zu bewahren.



Persönlichkeit und Ausstrahlung von Pitta

Pitta hat die geballte Kraft und pure Energie eines Vulkans. Das Pitta-Feuer zerstört und lässt dadurch Neues entstehen. Pitta-Menschen haben ein feuriges Temperament und eine ungezügelte Leidenschaft. Sie sind die geborenen «Macher». Allerdings braucht Pitta für den Ausgleich die Ruhe und Stabilität der Erde sowie das Feinstoffliche der Luft. Im Gegensatz zum Vata-Naturell macht es für Pitta keine Mühe, mehrere Projekte gleichzeitig am Laufen zu halten. So bringt eine Pitta-Frau Familie und Beruf problemlos «unter einen Hut». Das Pitta-Naturell fällt auf in der Gesellschaft. Es handelt sich bei ihnen um charismatische, selbstbewusste, humor- und eindrucksvolle Persönlichkeiten, die mit einem scharfen Verstand und hoher Intelligenz ausgestattet sind. In der Sprache sind sie geistreich, schlagfertig, überzeugend, manchmal auch kaltschnäuzig. Beeindrucken lässt sich Pitta nur durch intelligente und «waserdichte» Argumente. Pitta ist das Wettbewerbs- und Führungs-Naturell, somit prädestiniert für eine erfolgreiche Karriere in der Politik oder Wirtschaft. Diese Menschen lieben und beherrschen den grossen gesellschaftlichen Auftritt. Anerkennung, Geld und Macht sind ihnen wichtig. Edle Kleidung, teurer Schmuck und schnelle Autos sind denn auch zuverlässige Indizien für das Pitta-Naturell. Pitta-Personen lieben nicht nur die direkte und klare Sprache, sie haben auch einen Hang zum Perfektionismus und erwarten diesen ebenso bei den anderen. Mit Unpünktlichkeit beispielsweise gewinnt man bei Pitta-Personen keine Sympathien. Es ist kaum verwunderlich, dass Pitta-Menschen nicht überall gut ankommen und gelegentlich als Querulanten oder «Klugschisser» taxiert werden. Davon lässt sich das Pitta-Naturell allerdings nicht irritieren. Trotz des hohen Selbstbewusstseins und des Führungsanspruchs sollte die Sensibilität, Warmherzigkeit, aber auch der Gerechtigkeitssinn der Pitta-Menschen nicht übersehen werden.

Körperliche Merkmale von Pitta

Das Pitta-Naturell ist von mittlerer Statur, also nicht zart wie Vata, aber auch nicht so kräftig wie Kapha. Gleichwohl strahlt Pitta eine starke körperliche Präsenz und Vitalität aus. Die Gesichtszüge sind harmonisch, aber mit einer Neigung zum Kantigen. Die Leidenschaft von Pitta zeigt sich in ihren leuchtenden Augen, die alle Geschehnisse um sie herum aufmerksam erfassen. Entsprechend dem Feuer als dominantes Element von Pitta zeigt sich ein direkter Bezug zur Farbe «Rot». So neigt die Haut und das Haar zu einem rötlichen Teint. Typisch für das Pitta-Naturell sind Sommer-sprossen und Pigmentflecken. Auffallend ist im Weiteren, dass im Zorn oder bei starker Anstrengung das Gesicht



sich schnell rot verfärbt. Die Haut ist warm, weich, feucht und leicht ölig. Bei Pitta-Menschen wird das Haar bereits in jungen Jahren grau, ausserdem ist eine Stirnglatze typisch. Pitta-Personen kommen schnell ins Schwitzen. Sie tragen immer noch T-Shirts, wenn andere Menschen längst mit dem Pullover unterwegs sind. Pitta verfügt mit dem universalen Element «Feuer» über einen sehr guten Stoffwechsel. Das ist auch der Grund, weshalb diese Menschen – trotz grossem Appetit und nicht kleinen Essensmengen – kaum über Gewichtsprobleme klagen. Das Pitta-Naturell ist allgemein gesehen gut regenerationsfähig. Auch wenn sich Pitta-Personen mal übernehmen, sie kommen bei entsprechender Lebensführung bald wieder ins Gleichgewicht.

Körperliche Beschwerden bei Pitta

Unkontrolliertes Feuer kann nicht nur einen Waldbrand entfachen, sondern auch gesundheitliche Störungen beim Pitta-Naturell verursachen. Genauer gesagt: Wenn Pitta-Menschen ihr inneres Feuer nicht bedienen, dann besteht die grosse Gefahr, dass das Feuer im Innern lodert. **Entzündungen**, die im ganzen Körper auftreten können, sind denn auch ein untrügliches Zeichen von zu hohem Pitta. Besonders häufig ist die Haut betroffen. Schnell entwickeln sich Ausschläge und Ekzeme, die einen deutlichen Temperaturanstieg nach sich ziehen. Zu hohes Pitta kann aber auch das Blut und das gesamte Verdauungssystem übersäuern. Pitta-Personen klagen denn auch nicht selten über Sodbrennen und Entzündung der Magenschleimhaut. Sie beschreiben ihre Beschwerden als brennend und stechend. Die **Leber** und **Galle** sind die empfindlichsten Organe des Pitta-Naturells. Erstere steht als «Wärme-Kraftwerk» im Mittelpunkt des Stoffwechsels. Und wenn nun noch weitere Hitze-Belastungen wie fettiges Essen, impulsive Gefühle oder Sommerhitze dazukommen, dann besteht die Gefahr von Infektionskrankheiten und zu viel Gallensäure. Aber auch bei den **Zivilisationskrankheiten** wie Bluthochdruck, Herzinfarkt und Herzschlag spielt das Pitta-Naturell eine massgebliche Rolle.

Geistig-emotionale Herausforderungen für Pitta

Pitta-Menschen sind aufgrund ihrer Impulsivität und Ungeduld leicht zu erkennen. Bereits Kleinigkeiten können sie reizen und dann ist der Weg zum Wutausbruch nicht mehr weit – es braucht nur noch den Funken, der das «Fass zum Überlaufen» bringt. Die starke Ausstrahlung des Pitta-Naturells wirkt dann im negativen Sinn und kann augenblicklich im Raume ein beklemmendes Gefühl auslösen. Wegen seiner unbedingten Perfektion macht Pitta sowohl



sich selbst wie auch anderen Menschen das Leben schwer. Während das Pitta-Naturell im Gleichgewicht ehrgeizig und leistungsorientiert ist, so steigert sich dies beim deutlich erhöhten Pitta zur Leistungssucht. Menschen, welche die hohen Erwartungen nicht zu erfüllen vermögen oder gar Einspruch erheben, fallen schnell in Ungnade. Am Ziel angekommen kann das Pitta-Naturell den Erfolg nicht geniessen, stattdessen nimmt es neue Projekte und Zielsetzungen ins Visier. Es kann von daher nicht erstaunen, dass das Pitta-Naturell selbst die Freizeit mit Aktivitäten ausfüllt. Das natürliche Macht- und Kontrollbedürfnis kann sich bei einem deutlich erhöhten Pitta zur Kontrollsucht und Rechthaberei hochstilisieren. Ein harmonisches Zusammenleben ist dann kaum mehr möglich. In Extremis kann sich sogar eine Art «Kreuzzugmentalität» entwickeln, bei der Pitta-Menschen es vorziehen, heldenhaft und unbeugsam «mit wehenden Fahnen unterzugehen», als auch nur einen Schritt von der eigenen Meinung abzurücken. Das Pitta-Naturell erhitzt und beruhigt sich gleichermaßen schnell. Während andere, von der Pitta-Impulsivität betroffene, Menschen immer noch in der Schockstarre sind, hat sich das Pitta-Naturell längst wieder beruhigt – und tut so, als ob nichts gewesen wäre. Pitta verursacht aber nicht nur «Brandwunden» bei anderen Menschen, sondern auch bei sich selbst. Wenn die eigenen Erwartungen nicht erfüllt werden und Niederlagen eingesteckt werden müssen, dann ist der Weg für eine Sinnkrise offen. Das Pitta-Naturell definiert sich primär über den Erfolg und die Leistung, da passen weder Niederlagen noch Kritik an der eigenen Person dazu.



Pitta-Eigenschaften

Zielstrebigkeit, Durchsetzungsvermögen
Leistungsstärke (ausserordentliches Energiepotenzial)
Selbstsicherheit, Charisma
Sportlichkeit, Vitalität
scharfer Intellekt, Redegewandtheit, gute Argumentationskraft
Ungeduld, Neigung zu Zorn, Wut, Eifersucht, Aggression
Zwanghaftigkeit, Affekthandlungen
Mangel an Anpassungsbereitschaft, Dogmatismus
Perfektionismus, Egoismus

Was verursacht gesundheitliche Pitta-Störungen?

Erfolgsdruck (sehr hohe Erwartungen an sich selbst)
hoher Leistungsdruck und Anspannung (viel Stress)
zu viel Ehrgeiz
übermässige Verantwortung
übermässiger Genuss von säurebildenden Speisen und Getränken (Fleisch, Alkohol)
Work-Life-Balance aus dem Gleichgewicht
grosse Hitze, Bäder, Sauna, grelles Licht, Nähe zum Feuer
Mangel an Wertschätzung, hitzige Diskussionen, starkes Wettbewerbsdenken
Unterforderung, Perfektionismus, starker Ehrgeiz
schwüles Wetter (hohe Luftfeuchtigkeit)
Actionfilme, aggressive, gewalttätige Situationen

Gesundheitliche Pitta-Störungen

Übersäuerung, Sodbrennen, Durchfall
Magenschleimhaut-Entzündung (Gastritis)
Mundschleimhaut-Entzündung (Stomatitis)
Hautabszesse, Hautabsonderungen (Eiter, Blut, Wundnässen)
übermässige Schweissbildung
starker Geruch aus Körperöffnungen
Brennen (Harnwegsinfekte)
Hitze (Hitzewallungen, Fieber)
Blutungsneigung
geschwächtes Sehvermögen
säuerlicher, bitter oder scharfer Geschmack im Mund
übermässig viel Hunger und Durst