



Die geistige Dimension in der tibetischen Medizin

Dr. Egbert Asshauer, bewandert in westlicher und tibetischer Medizin, schildert im folgenden Beitrag, welche Rolle der Geist aus Sicht der traditionellen Medizin für die Heilung von Krankheiten spielt.

Dr. Choedrak (2001 verstorben) war 24 Jahre Leibarzt S.H. des Dalai Lama. Er verkörpert wie kaum ein anderer die Synthese von medizinischen Fertigkeiten und Mitgefühl.

Text von Egbert Asshauer
Fotos von Manuel Bauer

Auf die Frage, was uns krank macht, gibt es viele Antworten: eine genetische Disposition, äußere Faktoren wie Klima, Infektionen und Umweltgifte, soziale Umstände wie Familie und Arbeit, psychische und physische Traumen, Fehlernährung und andere. Die tibetische Medizin fügt dem eine geistige Dimension hinzu, die uns nicht unbekannt war, aber seit der Aufklärung eher in Vergessenheit geraten ist: eine Verunreinigung des Geistes, die uns die Wahrheit über unsere Bestimmung verhüllt, nämlich unsere Buddha-Natur zu entwickeln.

Stattdessen lassen wir uns von Habgier, Neid und Hass leiten, die unseren Geist vergiften und uns blind machen. So taumeln wir, von verführerischen Lichtern geblendet, durch das Leben und jagen falschen Zielen nach: vor allem materiellem Gewinn und sozialem Ansehen. Das wäre nicht weiter schlimm, wenn es nicht aus Egoismus

geschähe, ohne unsere Nächsten zu berücksichtigen. Irgendwann aber kommt der Einschnitt, die Frage nach dem Sinn dieses Lebens. Der Körper streikt, wir werden krank.

Wir gehen zum Arzt. Er greift zum Ultraschallgerät, endoskopiert, röntgt – aber die Seele, der Geist, wo sind sie? Da sie nicht sichtbar sind, werden sie in der Praxis der westlichen Medizin nicht weiter beachtet. Tibetische Ärzte sind anders geschult. Bis weit in das vergangene Jahrhundert hinein waren die meisten von ihnen Mönche. Zu ihrem Wissen gehörte, dass in uns etwas Immaterielles ohne Anfang und ohne Ende ist: Sie nennen es Bewusstseinskontinuum oder Geist; im Westen sprechen wir von einem geistig-seelischen Bereich.

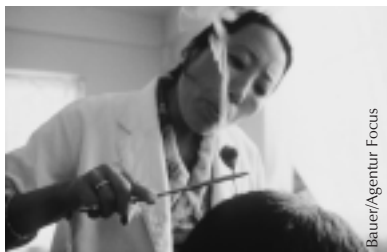
Tibetische Ärzte wissen um die geistige Dimension von Krankheit. Aber dieses Wissen ist kein ausdrücklicher

Bestandteil der Medizintheorie: Die tibetischen Medizintexte nehmen keinen Bezug auf den Buddhismus. Es gibt aber eine esoterische Seite der alten tibetischen Medizinlehre, die in den medizinischen Texten nicht zusammenhängend nachzulesen ist. Sie ist verstreut und man muss lange suchen, um die Teile zusammzusetzen. Dieses geheime Wissen droht aus dem Gedächtnis der zeitgenössischen Arztgeneration zu verschwinden.

Ein wichtiger Aspekt des Heilens ist die Motivation des Arztes. Sein Handeln soll von Liebe und Mitgefühl bestimmt werden – ich selbst habe in diesem Punkt von den alten tibetischen Ärzten viel gelernt. Wir sollten nicht außer Acht lassen, dass auch die westlichen Ärzte oft hochmotiviert sind, aber sie haben es schwerer, davon auch zu leben. Die tibetischen Ärzte heute wollen verdienen wie wir und das haben, was wir haben. Das Charisma eines Arztes ist höchst individuell.

Die alten tibetischen Ärzte im Exil und der Dalai Lama haben früher die tibetische Medizin als „buddhistisch“ bezeichnet. In den letzten Jahren jedoch hat sich der Schwerpunkt verschoben, und das ist sicher auch eine Folge der Kontakte mit westlicher Medizin. So räumen ältere tibetische Ärzte ein, dass das Interesse der jungen Mediziner – wie generell der jüngeren Tibeter – am Buddhismus nachlässt.

Der Dalai Lama selbst äußerte sich bereits auf dem 1. Internationalen Kongress für tibetische Medizin 1998 in Washington sehr konkret. Die tibetische Medizin, so das tibetische Oberhaupt, sei eine autonome wissenschaftliche Disziplin, deren heilende Kraft aus ihr selbst komme und nicht von religiösen Ritualen, Gebeten und Mantras. Er denke, dass die Ansicht, die tibetische Medizin sei untrennbar von religiöser Überzeugung und Praxis, falsch sei. Er hat diesen Standpunkt 2006 noch einmal bekräftigt (Tibetische Heilmittel bei chronischen Erkrankungen. Forsch. Komplementärmedizin 2006; 13 (suppl. 1),VI).



Ob die Herstellung von Pillen oder die Anwendung von Goldener Nadel und Moxibustion - Therapien in der tibetischen Medizin werden nicht selten mit Mantrarezitation und Wunschgebeten verbunden.

Der tibetische Arzt behandelt Körper und Geist

Die tibetischen Ärzte haben bei bestimmten chronischen Erkrankungen ihrer westlichen Patienten gute Erfolge: Bei Magen- und Darmproblemen, Asthma, Hautkrankheiten,

Allergien und anderen Störungen, denen ein psychosomatischer Hintergrund gemeinsam ist, mit anderen Worten: bei Krankheiten, deren Wurzeln primär im geistig-seelischen Bereich liegen. Bei Infektionskrankheiten, genetischen-, Herz-Kreislauf-, neurologischen- und anderen primär körperlichen Krankheiten ist die Wirkung der tibetischen Medizin aus verschiedenen Gründen nicht vorhersagbar.

Die enge Verbindung zwischen Körper und Geist ist im System der tibetischen Medizin begründet. 1995 fragte ich den Dalai Lama in einem Interview: „Kann man mit tibetischer Medizin auch geistige Krankheiten behandeln?“ „Aber natürlich,“ antwortete das tibetische Oberhaupt, „den Geist selbst kann man nicht berühren, er hat keine Form. Er ist wie eine sehr feine Energie, die nur mit Übungen des Geistes, also mit Meditation zugänglich ist. Den Effekt des Geistes auf das Nervensystem, auf den



Körper kann man erkennen. Wir nennen das „innere Luft“, eine Energie, die den Körper zum Funktionieren bringt. Die kann man mit der tibetischen Medizin erreichen. Wenn diese Energie, die alle Bewegungen lenkt, aus dem Gleichgewicht geraten ist, dann hat das auch eine Rückwirkung auf den Geist: das holistische tibetische System wirkt auch auf die geistigen Funktionen.“

Was immer auch der tibetische Arzt therapeutisch unternimmt, er behandelt immer Geist und Körper gleichzeitig. Wie lässt sich die Verbindung erklären? Die fünf Elemente, also Feuer, Wasser, Erde, Luft und Raum, sind nach der tibetischen Medizinlehre die Basis der drei Säfte, Wind, Galle und Schleim, deren harmonisches Wirken im Körper unsere Gesundheit garantiert. Die Elemente geben den Säften ihre Energie, stehen aber auch in Verbindung mit den destruktiven Emotionen des Geistes, welche die

Säfte in Unordnung bringen und Krankheiten bewirken. Die Ärzte arbeiten auf der Ebene der Säfte. Gelingt es, diese zu harmonisieren, hat das auch einen beruhigenden Einfluss auf den Geist.

„Was immer auch der tibetische Arzt therapeutisch unternimmt, er behandelt immer Geist und Körper gleichzeitig.“

Das wird jedoch oft nur einen zeitweiligen Effekt haben. Der Patient selbst ist gefordert, an seiner Heilung mitzuwirken, dazu gehört vor allem die Arbeit mit dem eigenen Geist. Denn aus buddhistischer Sicht schleppen wir seit endlos langer Zeit Prägungen des Geistes mit uns, die durch gewohnheitsmäßiges Handeln entstehen, das heißt: durch vom Verstand nicht kontrolliertes Tun, das von den so genannten Geistesgiften (Gier, Hass und Verblendung) beherrscht wird.

Positives, heilsames Denken und Handeln bringen uns Gesundheit und Glück, negatives Denken und Handeln bringt Unglück und Krankheit. Für diese Einsichten sind inzwischen auch im Westen viele Menschen offen, in der medizinischen Wissenschaft werden sie allerdings kaum berücksichtigt. Ärzte, die einen spirituellen Ansatz verfolgen, gelten immer noch als etwas seltsam.

Was kann nun der Einzelne tun? Tibetische Lamas haben mir immer wieder gesagt: „Auch in diesem Leben wird man nicht weiterkommen, wenn man seinen Geist nicht schult. Das ganze Geheimnis besteht darin, Liebe und Mitgefühl zu entwickeln“. Nur mit Mitgefühl kann man die Macht liebgewordener, leidbringender Gewohnheiten durchbrechen und durch positive Prägungen ersetzen. Das ist geistige Heilung im wahren Sinne des Wortes.

Eine gute Hilfe dabei ist die Meditation des Tonglen, des Gebens und Nehmens: Mit der Einatmung stellt man sich vor, die Leiden einer bestimmten Person mit Mitgefühl auf sich zu nehmen, mit der Ausatmung visualisiert man, dass sich die eigenen Besitztümer und Verdienste in Hilfen für diese Person verwandeln. Solche Praktiken sind kein Teil der tibetischen Medizin, sie werden nicht vom Arzt verordnet. Die tibetischen Kranken gehen jedoch nicht nur zum Arzt, sondern auch zum Lama ihres Vertrauens, um Unterstützung zu erfahren.

Gebete und Mantras wurden früher auch von tibetischen Ärzten angewendet, um die Wirkung ihrer Therapie, besonders mit der Goldenen Nadel und der Moxibustion, zu verstärken. Der Arzt verwandelte sich dabei in seiner Vorstellung in den Medizinbuddha und

sprach oder sang Mantras und übertrug mit seinem Atem deren Schwingungsenergie auf Medikamente oder auf den Körper des Kranken.

Dahinter steht die Vorstellung, dass es einen feinstofflichen Körper gibt, eine Art unsichtbaren Doppelkörper, in dem die lebenserhaltende Energie zirkuliert. Blockaden in diesem Energiesystem führen zu vielerlei Symptomen. Der Arzt versucht, sie mit Techniken wie der Moxibustion oder mit der Goldenen Nadel zu lösen: Versagt die Therapie des Arztes, mögen sich Arzt und Patient darauf einigen, dass es sich um eine karmisch bedingte und damit eigentlich unheilbare Krankheit handelt oder der „austherapierte“ Kranke geht zu einem heilkundigen Lama, weil vielleicht böse Geister die Krankheit verursacht haben könnten.



Tibetische Ärztinnen des Men-Tse-Khang, Tibetisches Institut für Medizin und Astrologie, in Dharamsala beim Morgengebet.

Tantrisches Heilen

Psychologisch betrachtet sind Geister negative Kräfte in unserem Inneren, die vom Bewusstsein nicht zugelassen und deshalb nach außen projiziert werden. Sie sind, buddhistisch gesprochen, Ausdruck einer Vergiftung des Geistes. Tibeter glauben auch an die Existenz äußerer Wesen, die sich wegen ihres schlechten Karmas nicht reinkarnieren konnten und nun unglücklich umherirren und auf Böses sinnen. Allerdings, auch das betonen tibetische Lamas, wenn der Patient sich nicht ändert und nicht bewusst versucht, seine eigenen destruktiven Verhaltensweisen in heilsame zu verwandeln, werden die Geister – in Gestalt von Ängsten

Tipps zum Lesen

- 📖 Egbert Asshauer. Tibets sanfte Medizin. Heilkunst vom Dach der Welt. Oesch Verlag 2003
- 📖 Egbert Asshauer. Tantrisches Heilen und tibetische Medizin. Geistiges Heilen der tibetischen Lamas und Ärzte. Aquamarin Verlag 2005
- 📖 Tenzin Choedrak, Ganzheitlich leben und heilen, hrsg. von Dr. Egbert Asshauer, Herder spektrum, 4/1999
- 📖 Yeshi Donden. Tibetisches Heilwissen. Gesundheit durch Harmonie. Herder Verlag 2002
- 📖 N. Qusar und J.C.Sergent: Tibetische Medizin und Ernährung. Knaur Verlag, München, 2/2001

Weitere Titel von Egbert Asshauer:

- 📖 Tulkus – Das Geheimnis der lebenden Buddhas. Erweiterte Neuauflage Aquamarin Verlag 2004
- 📖 Tulkus – die Großen Meister Tibets. Aquamarin Verlag, Grafing 2003

oder was auch immer den Patienten besessen hat – irgendwann zurückkehren. Das gilt übrigens auch für Gemeinschaften: Leben sie in Zorn und Hader miteinander, erzürnt das bestimmte Geister und sie bringen Unheil über die Menschen.

Wir bewegen uns hier nicht mehr im Rahmen der traditionellen Medizin, sondern der tantrischen Medizin, welche von Lamas ausgeübt wird, die in tantrischen Praktiken bewandert sind, sehr selten auch von heilkundigen Laien der Nyingma-Tradition, die in einer langen Familientradition tantrischen Heilens stehen. Im alten Tibet waren in abgelegenen Gegenden tantrische Heiler die einzigen, die den Menschen helfen konnten. Sie wussten, dass der Mensch in die Natur als Ganzes eingebunden ist. An dieser Natur haben in Tibet aber auch zahllose Wesenheiten Teil, die unsichtbar sind: Geister und Dämonen, solche die gezähmt worden sind und nun als Schützer der Lehre im Dienst der Religion stehen, und andere, die den Menschen Übles tun.

Geister und Dämonen, so sagen die tantrischen Heiler, greifen direkt die Elemente des Körpers an, die degenerieren, ihre Energie verlieren und damit vor allem psychische, selten auch körperliche Probleme auslösen. Wenn alle Methoden der somatischen Medizin versagen, dann ist das ein Hinweis darauf, dass Geister die Heilung blockieren. Tantrisches Heilen ist anders als eine Behandlung in der normalen tibetischen Medizin. Ein Tantriker spricht Mantras über einem Glas mit Wasser und gibt es dem Kranken zu trinken. Ein anderer macht Rituale, spricht besondere Gebete oder zelebriert eine Feuerpuja, wenn es sich um einen sehr schwierigen Fall handelt. Ein dritter gibt dem Kranken ein Amulett und segnet ihn. Andere Tantriker stellen in Zeremonien gesegnete Kräuterpillen her. Heute im Exil sind tantrische Heiler zwar selten geworden, aber von hohen Lamas wird erwartet, dass sie auch heilende Kräfte haben.

Im Westen ist die tantrische Medizin kaum bekannt, sie gilt hier als magisch, denn was genau ihre heilende Kraft ausmacht – dafür gibt es keine Erklärung. Was passiert da wirklich? „Wir gewöhnlichen Mönche wissen es nicht, wir können es nur erahnen“, meinte ein Lama, wir können nur sagen: Es ist der Segen der Gottheit – des Buddha, der Tara oder einer anderen Gottheit – der da durch den Heiler wirkt“.



Dr. Egbert Asshauer war 40 Jahre Arzt, davon 30 Jahre als Internist in eigener Praxis

in Hamburg tätig. Heute arbeitet er als Schriftsteller. Seit 1984 steht er in regelmäßigem Kontakt mit tibetischen Ärzten und Klöstern und hat Artikel und Bücher über tibetische Medizin veröffentlicht. Er war einer der ersten Ärzte in Europa, die sich mit der traditionellen Heilkunde Tibets beschäftigen haben, als diese hierzulande als eigenständiges Heilsystem noch völlig unbekannt war.