

Für Sie entdeckt

Tibetische Medizin – Das Juwel aus dem Himalaya

Ein Studium der Tibetischen Medizin erweitert nicht nur die diagnostischen und therapeutischen Fähigkeiten und Möglichkeiten des Arztes und Therapeuten, das tibetische Konzept der Interaktion von Körper, Geist und Energie eröffnet auch einen neuen Deutungszusammenhang von Symptomen, Ursachen und Krankheitsprozessen. Ihre Körper-Geist-Konzeption umfasst ein tiefes Verständnis geistiger Ursachen und Zusammenhänge aller emotionalen und somatischen Funktionen des Körpers. Die Tibetische Medizin geht weit über das Paradigma der aktuellen Medizin, auch das der westlichen Psychosomatik, hinaus.

Tibetische Medizin (tib. Sowa Rigpa) bedeutet wörtlich übersetzt „das Wissen vom Heilen“. Neben der Chinesischen und Indischen Medizin (Ayurveda) ist sie das dritte große asiatische Medizinsystem, das auch im Westen zunehmend Ärzte, Therapeuten und Patienten fasziniert. Als ganzheitliche Medizintheorie und -praxis eröffnet die Tibetische Medizin (TM) einen Zugang zu einzigartigen Konzepten von Gesundheit und Krankheitsprozessen. Konstitution, Psyche, Ernährung und Lebensweise des Patienten spielen eine zentrale Rolle. Basis der TM ist eine „Drei-Säfte-Lehre“. Ein tieferes Verständnis vermittelt ihre Körper-Geist-Konzeption, das eigentliche Herzstück dieser Lehre. Die Faszination der Medizin vom „Dach der Welt“ findet sich nicht nur in ihrer tiefgründigen ganzheitlichen Medizintheorie, ihrer alles durchdringenden Körper-Geist-Konzeption, ihren eigenen diagnostischen und therapeutischen Methoden, sondern auch in ihren speziellen kulturellen Besonderheiten und Ausprägungen. Kulturell und spirituell liegen ihre Wurzeln im Buddhismus.

Im Laufe ihrer Geschichte hat die TM Einflüsse aus der indischen, chinesischen sowie auch persisch-arabischen und griechischen Medizin in sich aufgenommen. Aus diesem Zusammenspiel ist schließlich eine eigenständige Medizintradition entstanden.

Erste Anfänge

Die Wurzeln der Tibetischen Medizin reichen weit zurück in die Zeit der mythologischen Uranfänge tibetischer Kultur und Gesellschaft. Bereits im Altertum war Tibet in Asien als Land der Heilmittel bekannt. Es gibt viele Hinweise auf frühe Kenntnisse einer Materia Medica und anderer medizinischer Praktiken. Ein Gesicht erhält die Tibetische Medizin allerdings erst zu dem Zeitpunkt, an dem sich Tibet selbst aus dem Dunkel der Geschichte emporth



Abb. 1 König Songsten Gampo (7. Jhd.) mit seinen beiden berühmten Ehefrauen aus Nepal und China. Foto: © W. Doerken

hebt. Im 7. Jahrhundert vereint König Songtsen Gampo verschiedene lokale Fürstentümer zu einem ersten Tibetischen Großreich, führt den Buddhismus ein, lässt ein tibetisches Alphabet entwickeln und leitet damit die besondere spirituelle und kulturelle Entwicklung Tibets der kommenden Jahrhunderte ein. Für ihre zahlreichen Taten und Werke als Kulturbringer werden er und seine beiden Ehefrauen, Brikuthi aus Nepal sowie Wen Cheng aus China, auch heute noch hoch verehrt (▶ **Abb. 1**).

Erste internationale Medizinkonferenz auf dem Dach der Welt

Eine besonders fruchtbare Zeit für die TM war die Regierungsperiode des tibetischen Königs Trisong Deutsan (742–798). Er förderte auf vielfache Weise den Buddhismus und die Wissenschaften in seinem Land. Legendär ist die von ihm einberufene erste internationale Medizinkonferenz in Tibet. Ärzte aus Indien, China, Persien, Nepal, Kaschmir und der Mongolei wurden zu einem Wissens- und Erfahrungsaustausch mit tibetischen Ärzten eingeladen. Die Grundidee einer solchen, die unterschiedlichen Konzepte vereinigenden Medizinkonferenz ist heute noch genauso aktuell wie damals.

Für die Tibetische Medizin bedeutete die anhaltende buddhistische und spirituelle Entwicklung im Land ebenfalls eine Zeit der großen und steten Weiterentwicklung. Heute sind beispielsweise die buddhistische Psychologie und Ethik aus der TM nicht mehr wegzudenken.

Buddha als Begründer der Tibetischen Medizin

Buddha selbst gilt als Begründer der Tibetischen Medizin, indem er in Verkörperung (Emanation) des Medizinbuddha (tib. Sangye Menla, skt. Bhaishaja-Guru) das klassische Grundlagenwerk der TM, das Gyü-shi (tib. rGyud-bzhi), in der legendären Medizinstadt Tanadug gelehrt haben soll (▶ **Abb. 2**). Die Beschreibung der Medizinstadt Tanadug enthält eine kurze Zusammenfassung der Grundprinzipien der Tibetischen Materia Medica. Vor allem gibt sie einen Einblick in die phantasievolle Bilderflut tibetischer Beschreibungen. „In der Stadt der Medizin, (...) liegt ein Palast, der aus den fünf Arten von kostbaren Substanzen gebildet ist. Dieser Palast ist mit den verschiedensten kostbaren Edelsteinen geschmückt, um die 404 Erkrankungen zu heilen, die durch die Krankheiten von Wind, Galle und Schleim (...) entstehen.“ Und über den Medizinbuddha selbst: „Im Zentrum des Palastes, auf einem Edelstein-Thron aus Aquamarin saß der Meister der Medizin, der König des Aquamarin-Lichtes, der Vollkommen-Ausgestattete, der Alles-überragende Eroberer, welcher Führer und Arzt ist“ [1].

Die Bedeutung des Medizinbuddha in der TM beschränkt sich nicht nur auf die mythologischen Ursprünge des Grundlagenwerks Gyü-shi. Er spielt traditionell vor allem in der Praxis des tibetischen Arztes und z. B. bei der Arzneimittelherstellung eine wichtige Rolle.

Die große Gyü-shi Tradition

Das klassische Grundlagenwerk der TM ist das Gyü-shi. Es besteht aus den Vier Medizintantras, die bis heute noch nicht komplett in eine westliche Sprache übersetzt sind. Der vollständige Titel ist: „Quintessenz Nektar. Die Geheime Mündliche Überlieferung der Acht Zweige der Wissenschaft des Heilens“. In Dialogform geschrieben, enthält es in vier Teilen die Medizintheorie und spezielle Pathologie. Das erste Tantra (Wurzeltantra) beinhaltet die Grundlagen der Medizintheorie. Das zweite Tantra (Tantra der Erklärung) befasst sich mit der Embryologie, Anatomie, Säftelehre, dem Körperaufbau sowie der allgemeinen Pathologie. Das dritte Tantra (Tantra der mündlichen Unterweisung) thematisiert die spezielle Pathologie und das vierte Tantra (Schlusstantra) beschreibt die Behandlungspraxis. Insgesamt enthält das Gyü-shi 156 Kapitel. Zu diesem Werk gibt es über Jahrhunderte eine Tradition der Kommentarliteratur.

Die berühmten 79 Medizinthangkas

Es ist eine absolute Besonderheit und Einzigartigkeit der TM, dass sämtliche medizintheoretischen und praktischen Inhalte des Grundlagenwerkes Gyü-shi auch in bildlicher Form dargestellt sind. Im 17. Jahrhundert bereichert der große tibetische Gelehrte und Regent des V. Dalai Lama Desid Sangye Gyatso (1653–1705) die Welt der TM durch sein neues Konzept, einer bildlichen Umsetzung der Lehrinhalte des Medizinstudiums. Er entwirft 79 Darstellungen, die auf Rollbildern (Thangkas) aufgemalt werden. Jedes Thangka enthält zu einem Sachgebiet zahlreiche Abbildungen.



Abb. 2 Der Medizinbuddha. Sein Körper erstrahlt in blauem Glanz, seine rechte Hand hält die „Große Medizin“, einen Zweig des Myrobalanenbaums und seine linke Hand hält die Schale mit dem Nektar der Unsterblichkeit. Foto: ©S. Maric

Von der Embryologie, Anatomie, Chakrenlehre, Instrumentenkunde, Diagnostik, Materia Medica bis hin zur Psychiatrie findet der Student in sehr informativen und farbigen Abbildungen eine eindrucksvolle Verdeutlichung aller Inhalte (▶ **Abb. 3+4**).

Die 79 Thangkas sind bis heute selbstverständlicher Bestandteil des Medizinstudiums und eine Kostbarkeit der globalen Medizingeschichte. Die Kunst der Thangka-Malerei ist eine besondere Tradition. Alle Muster und Farben sind seit Generationen überliefert (▶ **Abb. 5**).

Die Sammlung der 79 Thangkas beginnt mit der Darstellung der Medizinbäume. Die Grundlagen der Medizintheorie werden in drei Medizinbäumen in Form von Wurzeln, Stämmen, Zweigen und Blättern dargestellt. Die linke Baumhälfte des ersten Medizinbaums zeigt alle Komponenten, die zu einem gesunden Organismus gehören, die rechte Baumhälfte veranschaulicht alle Faktoren, die eine Erkrankung bedingen können (▶ **Abb. 6**). Der zweite Medizinbaum fasst die diagnostischen Methoden zusammen, während der dritte Medizinbaum alle Therapieformen der TM zeigt.

Medizinschulen

Das Studium der Tibetischen Medizin findet heute an den Medizinhochschulen im Autonomen Gebiet Tibet und im indischen Exil statt. Die erste bedeutende Medizinhochschule Chagpori wurde in Lhasa 1696 auf dem gleichnamigen Berg gegründet, der sich gegenüber dem Potala-Palast (ehemaliger Regierungssitz der Dalai Lama) befindet. 1916 folgte die Gründung der Medizinhochschule Mentseekhang in Lhasa, die bis heute fortbesteht. Nach der



Abb. 3 Darstellung der Embryologie, Medizinhangka.



Abb. 4 Darstellung der Materia Medica, Medizinhangka.

Flucht des Dalai Lama 1959 ins indische Exil folgte kurz darauf in Dharamsala die Neugründung des Mentseekhang Colleges for Tibetan Medicine and Astrology mit angeschlossener Klinik.

Vor der Entstehung der großen Medizinhochschulen in Lhasa wurde die Gyü-shi Tradition auch in zahlreichen kleineren Medizinschulen vom Meister an seine Schüler sowie auch innerhalb von Ärztfamilien weitergegeben.

Gesundheit: Harmonie von Körper und Geist

In der Tibetischen Medizintheorie bedeutet Gesundsein nicht nur die Abwesenheit von Krankheit, sondern eine Harmonie der körperlichen und geistigen Aspekte der „Drei Säfte“, „Sieben Körperbestandteile“ und „Drei Ausscheidungen“. Ein harmonisches Gleichgewicht beinhaltet auch die prinzipielle Fähigkeit zu einer tieferen geistig-spirituellen Entwicklung.

In der Säftelehre der TM erhalten die „Drei Säfte“ Wind (rlung), Galle (tripa) und Schleim (badken) die Harmonie von Körper und Geist. Dieses Dreierprinzip ist die gebündelte Grundenergie allen Seins. Das Prinzip Wind (rlung) ist die bewegende Kraft im Körper. Sie steuert vor allem das Nervensystem sowie die Atmung und repräsentiert die geistigen Funktionen. Das Prinzip Galle (Tripa) steuert den Blutkreislauf, die Körpertemperatur, Verdauungshitze und damit den Stoffwechsel. Das Prinzip Schleim (badken) ist das materielle Prinzip im Körper. Es steuert den Flüssigkeitshaushalt, das Lymphsystem und die Körperform. Ihren Ursprung haben die drei Prinzipien in den drei „Geistesgiften“ – Gier, Hass, Verblendung – bzw. geistigen Fehlhaltungen, die aus buddhistischer Sicht dem menschlichen Leben inhärent sind. Gier produziert Wind, Hass Galle und Verblendung Schleim. An diesem geistigen Hindergrund der Säftelehre zeigt sich, dass die Wur-

zeln der TM auch im Buddhismus zu finden sind. Im buddhistischen Welt- und Menschenverständnis ist alles aus dem Geist hervorgegangen, der immer wieder von der Kraft des Karma (skt. Ursache-Wirkungs-Prinzip) angetrieben wird. Der Geist ist die Ursache für die Manifestation aller Phänomene des Seins. Damit ist der Geist in der TM auch die prinzipielle tiefe Krankheitsursache.

Gleichgewicht bzw. Ungleichgewicht der drei Prinzipien entscheiden über Gesundheit und Krankheit. Sie befinden sich in einer steten Interaktion und werden durch unsere Psyche, Emotionen, Ernährung und äußere Faktoren wie Klima und Jahreszeiten ständig beeinflusst. Dieses Konzept der Interaktion dieser drei verschiedenen, sich gegenseitig in Balance haltenden Kräfte ist die Grundlage der tibetischen Medizintheorie. Sie findet ganz praktische Anwendung in der Diagnostik, Konstitutionsbestimmung und Therapie.

Neben einer allgemeinen klinischen Diagnostik sind die wichtigsten speziellen Methoden Pulsdiagnose, Zungen- und Ohrvenendiagnose sowie Urin-Analyse. Bei der Therapie stehen die Diätetik und Anleitungen zur Lebensweise des Patienten an erster Stelle, gefolgt von der Arzneimitteltherapie. Die TM kennt zahlreiche äußere Therapieformen wie beispielsweise Moxibustion, Hor-me (spez. Wärmetherapie), Massage, Packungen, Kauterisation, kalte und warme Bäder etc. Insgesamt überwiegen in der heutigen Praxis zumeist die inneren Therapien.

Konstitution als Schlüssel zur Vorsorge

Jeder Mensch wird von Geburt an von einem oder mehreren der drei Prinzipien Wind, Galle und Schleim dominiert. Damit hat er gewisse konstitutionelle Stärken und Schwächen. Die TM unterscheidet sieben Konstitutionen, die sich aus den verschiedenen



Abb. 5 Die Kunst der Thangka-Malerei. Foto: © W. Doerken



Abb. 6 Der erste Medizinbaum, Medizinthangka.

Kombinationsmöglichkeiten der drei Prinzipien miteinander ergeben. Das Wissen um die eigene Konstitution ist der Schlüssel zur Vorsorge. Die Ernährung und Lebensweise des Patienten kann entsprechend darauf ausgerichtet werden. Die TM ist hierbei immer leicht umsetzbar in die alltägliche Praxis.

Perspektiven

Im Vergleich zu den beiden anderen großen asiatischen Medizintraditionen (Chinesische Medizin, Ayurveda) steht die Tibetische Medizin im Westen noch relativ am Anfang. Hier gibt es noch viele Schätze zu heben. Ein Großteil der klassischen Texte muss noch übersetzt und damit westlichen Ärzten und Therapeuten zugänglich gemacht werden. Dies ist ein wichtiger Weg, damit dieser bedeutende Teil der tibetischen Kultur bewahrt werden kann. Darüber hinaus ist es eine wichtige Aufgabe, die heute noch relevanten konzeptuellen diagnostischen und therapeutischen Anteile der TM westlichen Ärzten und Therapeuten zu vermitteln sowie ihre Wirkweise zu erforschen, um damit die heutige Medizin zu bereichern und zu erweitern. Seit 15 Jahren gibt es die europaweit erste und einzige Ausbildung in TM für westliche Ärzte. In enger Anbindung an die authentische Tradition konnten für die zukünftige Entwicklung der TM im Westen wertvolle Erfahrungen der Integrationsmöglichkeiten in die medizinische Praxis gemacht werden.

Verwendete Literatur:

- [1] Clark B (Hrsg.): Die Tibeter Medizin. 1. Aufl. Bern/München/Wien: O.W. Barth; 1997, S. 27–29



Sonja Maric, M.A.
Institut für Ost-West Medizin
Löwengasse 1
61348 Bad Homburg

Sonja Maric, M.A. ist Medizinethnologin und vergleichende Religionswissenschaftlerin. Sie ist seit langem auf Tibetische Medizin und Buddhismus spezialisiert. Zahlreiche Studienaufenthalte in Asien. Seit fast 15 Jahren führt sie die europaweit erste und einzige Ärztliche Grundausbildung in Tibetischer Medizin mit dem in Italien lebenden renommierten und international bekannten tibetischen Arzt Prof. Dr. Pasang Y. Arya T. Sherpa am Institut für Ost-West Medizin in Bad Homburg durch. Enge Kooperation mit dem New Yuthok Institute for Tibetan Medicine, Mailand. Gastdozentin der Deutschen Ärztesellschaft für Akupunktur. Vortrags- und Publikationstätigkeit.

E-Mail: info@ostwestmedizin.de



PARACELsus MESSE

08. - 10. Februar 2008,
Wiesbaden

www.paracelsus-messe.de