

## „Die tibetische Medizin ist nah am Menschen“

Die tibetische Medizin behandelt nicht nur den Körper, sondern auch die geistige Ebene. Der tibetische Arzt und Leiter des Tibetan Medical and Astro. Institute, Dr. Dawa, erklärt im Interview die Besonderheiten der tibetischen Medizin und ihre spirituelle Dimension.

Manuel Bauer / Agentur Focus

### Interview mit dem tibetischen Arzt Dr. Dawa von Anja Oeck

**Frage:** Wie passen die Medizinsysteme von Ost und West zusammen? Welche Auswirkungen hat das steigende Interesse des Westens für die tibetische Medizin?

**Antwort:** Beide haben das gleiche Ziel: Menschen zu heilen. Aber die Ansätze sind verschieden. Die tibetische Medizin behandelt nicht nur das körperliche Problem, sondern auch die geistige Ebene. Dieser Ansatz hat seine Wurzeln im Buddhismus. Die tibetische Medizin ist selbst wie eine Philosophie, und ich sehe den größten Unterschied zum westlichen System darin, dass sie diese spirituelle Ebene hat.

Darüber hinaus ist die tibetische Medizin natürlich, es gibt keine Nebenwirkungen. Die westliche Medizin ist mehr eine Apparatedizin, während wir näher am Menschen sind, an seinem Leiden. Aus diesem Grund fühlen sich viele Menschen – auch Westler – davon angezogen.

**Frage:** Das heißt, die Zuwendung des Arztes spielt eine große Rolle für die Heilung?

**Antwort:** Medizin allein kann nicht helfen, wir müssen uns dem Patienten zuwenden. Die größte Krankheit im Westen ist der Stress. Damit im Zusammenhang stehen

viele geistige Leiden und Aggressionen. Wichtig ist, mit dem Patienten zu reden, denn der Heilungsprozess hängt maßgeblich davon ab, dass er mit seinen negativen Emotionen arbeitet. Wir müssen dafür eine Lösung finden, den Patienten leiten und ihm helfen, seinen Geist in einen glücklichen und friedvollen Zustand zu versetzen, wie es im Buddhismus erklärt wird.

## Die Energien im Gleichgewicht halten

**Frage:** Was also raten Sie gestressten Personen wie uns Journalisten, die ewig unter Zeitdruck stehen, so viel reden und ständig zu spät kommen? Gibt es dafür Pillen oder brauchen wir hauptsächlich psychologische Unterstützung?

**Antwort:** Unausgeglichenheit ist Teil der menschlichen Natur. Ich kann Ihnen nicht einfach raten: Meditieren Sie regelmäßig, weil es nicht einfach ist und weil man die Methoden kennen und erlernen muss, um korrekt zu meditieren. Aber jeder kann sich selbst verändern, Schritt für Schritt.

**Frage:** Geben Sie als tibetischer Arzt auch Hinweise zum geistigen Training?

**Antwort:** Die tibetische Medizin hat vier Säulen, um Krankheiten zu kurieren: die Ernährung, das Verhalten – dies bezieht sich auf Körper, Sprache und Geist –, Kräutermedizin und Therapien wie Massage, Moxabustion usw.

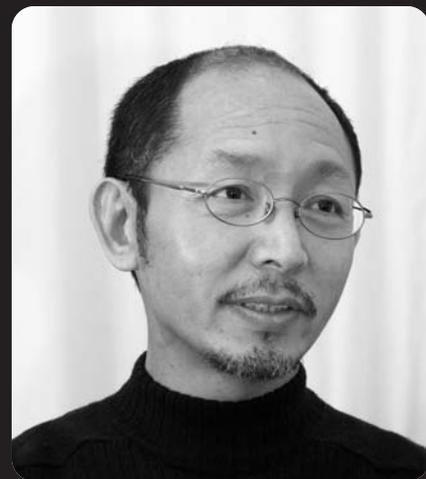
**Frage:** Denken Sie, dass die tibetische Medizin besondere Antworten auf Stresskrankheiten hat?

**Antwort:** In der tibetischen Medizin ist die Lehre von den drei Säften oder Energien zentral: Schleim, Hitze und Wind. Wer gesund bleiben will, muss diese Energien im Gleichgewicht halten. Jeder Mensch kommt mit einer bestimmten Konstitution auf die Welt, einer beispielsweise hat einen Überhang an Wind, ein anderer viel Schleim und wieder ein anderer hat eine Mischung aus Hitze und Wind. Wir wirken dem Ungleichgewicht entgegen, indem wir – je nach Konstitution – uns in einer bestimmten Weise ernähren, unser Verhalten auf unseren Typ abstimmen usw.

Wer sich beispielsweise immerzu Sorgen macht, viel arbeitet, viel Stress hat und schnell aggressiv und gereizt reagiert, beeinflusst damit sein Energiesystem in negativer Weise, und so kann leicht eine „Lung-Krankheit“ entstehen. Das tibetische Wort „Lung“ wird manchmal mit Wind übersetzt, aber es ist noch etwas Anderes. Diese Energie steht eng mit dem Geist, dem Denken in Verbindung. Wenn jemand von seiner Konstitution her einen Überhang an „Wind“ hat und sich darüber hinaus noch falsch verhält, indem er immer noch mehr arbeitet und wenig schläft, gerät diese Energie immer weiter ins Ungleichgewicht. Möglicherweise werden sogar die Chakren (Energiezentren im Körper) betroffen, das kann zu körperlichen Problemen führen: zu Kopf-, Glieder- oder Rückenschmerzen, Herz und Verdauungsproblemen. All das kann geschehen, wenn die Windenergie aus dem Takt kommt. Das oberste Ziel der Behandlung muss

Dr. Dawa ist seit 2003 Leiter des Tibetischen Instituts für Medizin und Astrologie (Men-Tsee Khang) in Indien. Er erhielt seine Ausbildung in tibetischer Medizin noch in Tibet und floh 1988 aus seiner Heimat. Schwerpunkte seiner Arbeit sind die Leitung des Instituts und die wissenschaftliche Erforschung von Pflanzen. Er hat Bücher in tibetischer Sprache über Pflanzen des Himalaya veröffentlicht.

Fotos: Christof Spitz



in diesem Fall sein, den Geist in die Balance zu bringen, Begierde zu verringern usw. Negatives Denken und ungünstige Verhaltensweisen gehen Krankheiten voraus.

**Frage:** Kann man auch als gesunder Mensch zum tibetischen Arzt gehen?

**Antwort:** Wir behandeln nicht nur kranke Patienten. Vorbeugung ist in der tibetischen Medizin ganz zentral. Die beste Vorbeugung ist, die Energien ins Gleichgewicht zu bringen. Das kann zum Beispiel bedeuten, seiner Konstitution gemäß zu einer bestimmten Jahreszeit bestimmte Dinge zu vermeiden oder zu tun. Das betrifft das Verhalten und die Ernährung. Wer schon erkrankt ist, muss darüber hinaus Medizin einnehmen oder andere Behandlungen durchlaufen. Möglich ist, dass die Beschwerden abklingen und irgendwann zurückkehren. Eine nachhaltige Heilung wird erreicht, wenn der Arzt die richtigen Maßnahmen ergreift und der Patient durch das Geistetraining mitarbeitet.

## Körper und Geist bilden eine Einheit

**Frage:** Wäre es möglich, westliche und tibetische Medizin zu kombinieren oder denken Sie, es ist besser, einem System zu folgen?

**Antwort:** Eine Kombination kann durchaus sinnvoll sein. In Dharamsala beispielsweise haben wir das Delek Hospital, das von der tibetischen Exilregierung gegründet wurde. Dort wird ausschließlich westliche Medizin praktiziert, die meisten Ärzte sind Tibeter, die in westlicher Medizin ausgebildet sind. Wir arbeiten gut zusammen. Im Fall von Tuberkulose beispielsweise hat der Westen sehr wirksame Medizin, aber sie schädigt die Leber. Daher senden sie die so behandelten Patienten dann zu uns zurück, damit wir mit tibetischer Medizin die Nebenwirkungen behandeln

alles zu erlernen, denn es ist sehr komplex und wird nur in tibetischer Sprache gelehrt. Auch wissen sie viele Dinge über den Körper und die Funktionen aus ihrem eigenen Studium. Aber westliche Ärzte können einige Grundgedanken aufgreifen, etwa wie sie sich um den Patienten sorgen.

Aus tibetischer Sicht bilden Körper und Geist eine Einheit. Ein Patient geht zu zwei verschiedenen Ärzten: Der eine ist sehr mitfühlend und geht auf ihn ein, während der andere eher wenig Interesse an ihm zeigt. Obwohl beide die gleiche Medizin verordnen und die gleichen Behandlungen ausführen, wird sich der Patient hinterher anders fühlen. Er wird denken: Der erste Arzt ist gut, der andere kann mir nicht helfen – obwohl sie das Gleiche tun. Daher spielt die Motivation und geistige Einstellung des Arztes eine so große Rolle. In diesem Punkt können die westlichen Ärzte von den tibetischen lernen.

Zweitens kann sich der Patient mit den Grundzügen der tibetischen Medizin vertraut machen, insbesondere was sein Verhalten, die Geistesverfassung und die Ernährung betrifft. Wichtig ist auch, dass die tibetische Medizin nicht nur die Symptome kuriert, sondern versucht, zu den Ursachen vorzudringen. Kopfschmerzen beispielsweise können viele Ursachen haben: hohen Blutdruck, niedrigen Blutdruck, Probleme mit der Leber, Galle usw. Wir suchen nach der Ursache, um sie zu heilen.

**Frage:** Wie finden Sie die Ursache?

**Antwort:** Wir haben vor allem drei Arten der Diagnose: erstens die visuelle, das heißt wir schließen von der äußeren Erscheinung auf bestimmte Dinge; zweitens die Pulsdiagnose als Hauptmethode, um Krankheiten zu diagnostizieren; drittens das Gespräch mit dem Patienten über seine Leiden, seine Ernährung und seine Verhaltensweisen.

**„Wer sich immerzu Sorgen macht, sehr viel arbeitet, viel Stress hat und schnell aggressiv und gereizt reagiert, beeinflusst damit sein Energiesystem in negativer Weise. Krankheit kann die Folge sein.“**

und ihr Immunsystem stärken. Ich glaube, es hat einen Nutzen, beide Medizinsysteme zu kombinieren.

**Frage:** Wie können wir hier im Westen die Grundgedanken der tibetischen Medizin und Kultur einbeziehen?

**Antwort:** Es gibt zwei Wege: Erstens indem westliche Ärzte Aspekte der tibetischen Medizin kennen lernen und in ihre Behandlung integrieren. Natürlich haben sie nicht die Zeit,

**Frage:** Wie gehen Sie bei der Behandlung vor, wenn jemand zu Ihnen kommt?

**Antwort:** Am Anfang steht natürlich die Diagnose. Wir betrachten den Patienten: wie er geht, wie er sich bewegt und spricht, welchen Teint er hat, wir nehmen die Sinnesorgane wie Augen und Zunge in Augenschein. Manchmal untersuchen wir den Urin. Wir stellen einige

Fragen zu seinem Verhalten, den Symptomen und Schmerzen. Zentral ist die Pulsdiagnose. Sie gibt Aufschluss über den Zustand der Organe und die gesamte Konstitution des Menschen.

## Psychopharmaka ohne Nebenwirkungen

**„Ist der Geist ausgeglichen, wirkt die tibetische Medizin besser und die Nahrung kann besser aufgenommen werden.“**

**Frage:** Wenn beispielsweise eine Frau mit Brustkrebs zu Ihnen käme, wie würden Sie sie behandeln?

**Antwort:** Das lässt sich nicht allgemein sagen, denn die Ursachen für eine Krankheit können bei verschiedenen Menschen ganz unterschiedlich sein. Die Symptome, die Probleme, die Art der Schmerzen usw. sind meistens gleich. Die Behandlung jedoch ist verschieden, denn sie hängt von den Ursachen ab und die gilt es zuerst zu erforschen. Die Ursache kann eine Störung der Windenergie sein oder des Hitzeelements – je nach Typ.

Wir unterscheiden bei Krebs Ursachen, die mit Kälte (Windenergie) zusammenhängen, von solchen, die in Verbindung mit Hitze stehen. Letztere sind ernster, stärker und der Verlauf ist schmerzhafter. Die andere Art von Krebs, die mit Kälte im Zusammenhang steht, verläuft weniger heftig, und die Schmerzen sind geringer.

Die Medizin und Therapie wird dann auf die Konstitution abgestimmt. Und natürlich versuchen wir bei beiden, das Immunsystem zu stärken und die Energien ins Gleichgewicht zu bringen. Manche Patienten machen sich sehr viele Sorgen, ihr Geist ist sehr eng und sie denken fast an nichts anderes als an ihre Krankheit. Dadurch verschlimmert sich ihr Zustand noch. Solchen Patienten geben wir auch Hilfestellung, wie sie ihren Geist friedlicher und glücklicher machen. Ist der Geist ausgeglichen, wirkt die Medizin besser und die Nahrung kann besser aufgenommen werden.

**Frage:** Gibt es in der tibetischen Medizin eigentlich so etwas wie Psychopharmaka?

**Antwort:** Ja, so etwas gibt es – auf pflanzlicher Basis. Tibetische „Lung“-Medizin kann bei Stress, Depression und anderen mentalen Krankheiten eingesetzt werden und ist sehr wirksam. In einer tibetischen Pille können bis zu 35 verschiedene Inhaltsstoffe sein. Diese Medizin beruhigt, entspannt und der Patient schläft besser. Sie hat keine Nebenwirkungen.

**Frage:** Wann sucht man einen tibetischen Arzt auf?

**Antwort:** Man kann auch als gesunder Mensch oder bei kleineren Störungen zum tibetischen Arzt gehen, so dass einem Ungleichgewicht der Elemente schon frühzeitig entgegengewirkt wird. Manchmal machen wir auch E-Mail-Konsultationen, dazu brauchen wir aber die Fallbeschreibung von einem westlichen Arzt und Informationen über bereits ausgeführte Blutuntersuchungen usw.

**Frage:** Wenn Sie krank sind, zu wem gehen Sie?

**Antwort:** Als Mensch gehört Krankheit zu unserem Leben, da wir unter der Kontrolle der Geistesgifte wie Gier, Hass und Verblendung stehen. Ich bin ja tibetischer Arzt, daher weiß ich, wie ich Krankheiten vorbeuge.

Manchmal werde ich natürlich auch krank, aber ich gehe nie zum westlichen Arzt. Ich weiß, dass die westliche Medizin in einigen Fällen schnell hilft, aber sie hat auch viele Nebenwirkungen. Das unterscheidet sie von der tibetischen Medizin. Wir behandeln nie nur ein Organ, sondern betrachten den ganzen Menschen: seine Energien, seine Lebensweise, sein Denken und seine körperlichen Symptome.

### Das Tibetische Institut für Medizin und Astrologie

Das Tibetische Institut für Medizin und Astrologie (Tibetan Medical and Astrological Institute, tib: Men-Tsee Khang) wurde 1961 auf Initiative S.H. des Dalai Lama im indischen Dharamsala neu gegründet. Ziel war es zuerst, die zahlreichen tibetischen Flüchtlinge zu versorgen. Mit der Zeit ging es auch darum, die tibetische Medizin zu bewahren und zu fördern. Das Institut bildet heute tibetische Ärzte aus und hat 49 Zweigstellen in der Nähe der großen tibetischen Siedlungen in Indien, z.B. in Bombay, Delhi, Bangalore usw.

Seit 1966 gibt es das College für Studenten der tibetischen Medizin, wo heutzutage rund 50 Studenten die sechsjährige Ausbildung durchlaufen. Nach dem Studium gehen sie für ein Jahr in eine der Krankenstationen, um zu praktizieren. Die tibetischen Ärzte sind Allgemeinmediziner. Jeder Arzt muss in Diagnose, Behandlung sowie in Pflanzenkunde und dem Herstellen von Pillen bewandert sein.