

# Die tibetische Naturheilkunde

(Traditionelle Tibetische Medizin TTM)

## Die Geschichte

Die tibetische Naturheilkunde (Sowa Rigpa) gehört zu den ältesten Medizinsystemen der Welt. Ihre Wurzeln reichen in die schamanischen Bön Tradition Tibets und weit vor unsere Zeitrechnung zurück. Zwischen dem 1. und dem 11. Jahrhundert hat sich die tibetische Medizin unter dem Einfluss der vedischen Medizin aus Indien (Ayurveda), der traditionellen chinesischen (TCM) und der hoch entwickelten persischen Medizin stets weiterentwickelt und verfeinert. 1696 wurde das erste medizinische Zentrum und die erste Universität gegründet, das Chakpori in Lhasa.

## Tibetische Naturheilkunde und Buddhismus

So vielseitig die Herkunft, basiert die tibetische Medizin doch weitgehend auf derselben Weltanschauung wie der (in jener Zeit ebenfalls aus Indien gekommene) Buddhismus. Die tibetische Heilkunde und der Buddhismus sind wie zusammen herangewachsene Geschwister zu betrachten: Jedes für sich existiert trotz der gemeinsamen Herkunft und Nähe auch ohne das andere. Man muss nicht Buddhist/Buddhistin sein um tibetische Medizin auszuüben oder diese in Anspruch zu nehmen - aber es hilft zu verstehen.

Die Nähe der beiden Systeme zeigt sich auch in der Verwobenheit der Heilmethoden: Die meisten Meditationstechniken und Yogaübungen kommen aus der Tradition des Buddhismus. Sie werden ganz selbstverständlich zur Behandlung von Störungen und Krankheiten eingesetzt. Die enge Verbindung von Medizin und spirituellem Kern macht die tibetische Heilkunde zu etwas ganz Besonderem.

## Pragmatismus und Spiritualität

Diese zwanglose Verknüpfung der spirituellen und der konventionellen naturheilkundlichen Methoden ist einzigartig. Alles wird ungetrennt betrachtet und therapiert. Der Weg zu Gesundheit und Heilung ist in der tibetischen Medizin trotz dem spirituellen Bezug immer ein pragmatischer, im Alltag umsetzbarer. Die tibetische Heilkunde bedient sich dabei oft ganz alltäglicher Mittel um zu besserer Lebensqualität und Gesundheit zu kommen. Dies ist von hohem Wert - gerade auch in unserer heutigen Zeit der explodierenden Gesundheitskosten. Die tibetische Medizin war und ist die Medizin der großen spirituellen Meister, aber auch die der ganz einfachen Leute - und natürlich auch für all jene dazwischen.

## Die Geschichte der Neuzeit

Anders als andere Medizinsysteme ist die tibetische Medizin durch die Abgeschlossenheit und die enorme traditionstreue der Tibeter in ihrer Ursprünglichkeit bis in die Moderne erhalten geblieben und wird authentisch praktiziert. In Folge der Besetzung Tibets durch China (seit 1954) wurde in Tibet jedoch viel altes Heilwissen zerstört. Heute ist die tibetische Medizin in Tibet zwar wieder zugelassen und wird staatlich universitär gelehrt und gefördert - allerdings in einer von spirituellen Inhalten gesäuberten Version: tantrische, dharmische und schamanistische Inhalte werden nicht mehr weitergegeben.

## Einzug nach Europa

Mit den Flüchtlingen Tibets kam die tibetische Heilkunde über Indien und Russland bis zu uns in den Westen. Heute wird die tibetische Medizin an wenigen Orten auch in Europa weitergegeben und praktiziert. Welche Entwicklung die tibetische Medizin dadurch erfährt ist noch nicht absehbar. Zu hoffen ist, dass der große und kostbare Erfahrungs- und Wissensschatz der tibetischen Heilkunde an vielen Orten auf fruchtbaren Boden fallen möge - ganz entsprechend dem Wunsch des tibetischen Arztes Yuthok Yonten Gampo im 11. Jahrhundert *"Möge die tibetische Medizin zum Wohle aller Wesen in die Welt hinausgetragen werden"*.

## Der Grundsatz

Die tibetische Naturheilkunde basiert auf einem umfassenden Verständnis des Kosmos als System, indem alles wechselwirksam miteinander verbunden ist. Der Mensch darin wird nicht als isoliertes Wesen gesehen, sondern als Organismus, der in seine Umgebung eingebettet ist und mit ihr in einem steten Austausch von Materie und Information steht. Diese enge Beziehung des Menschen zum Universum bildet die Grundlage. Trotzdem ist die tibetische Medizin eine absolute Individualmedizin: Sie betrachtet jeden Menschen immer differenziert in seiner Situation und bezieht seine einzigartigen körperlichen, mentalen, spirituellen und sozialen Aspekte mit ein. Erst das Verständnis von Störung *und* Individuum, ermöglicht zu finden was heilend wirkt.

## Die 5 Elemente (Byungba) und 3 Energien (Nyespas)

Die tibetische Medizin geht von fünf Elementen und drei Energien aus, die natürlicherweise überall dynamisch wirksam sind. Befinden sich die Elemente und Energien im harmonischen Gleichgewicht, ist der Mensch und seine Umwelt gesund.

Die 5 Elemente sind die *Grundbausteine* für alles Leben:

- ❖ **Erde** (sa)
- ❖ **Wasser** (Chu)
- ❖ **Feuer** (Me)
- ❖ **Luft** (Lung) und
- ❖ **Raum** (Namkhu)

Alles Lebendige dieser Welt - Menschen, Tiere, Pflanzen, Steine, der Makro- sowie der Mikrokosmos, das ganze Universum ist auf der Elementarebene daraus zusammengesetzt. Über die Elemente steht der Mensch in wechselwirksamer Beziehung zu seiner Umwelt. Durch diese Verbundenheit sind sowohl schädigende als auch heilende Einflüsse möglich. Im Menschen wirkt jedes Element über bestimmte Eigenschaften physischer und mentaler Natur (Bsp Element Erde: Statik, Stabilität des Körpers, Knochen und Muskeln, Beständigkeit und Stabilität der Persönlichkeit).

Sind die 5 Elemente die *Grundbausteine* des Lebens, so sind die 3 Energien das *dynamisch wirksame* Prinzip:

- ❖ „**Wind**“ (rLung) ist das bewegende Prinzip
- ❖ „**Galle**“ (mkrispa) ist das wärmende Prinzip (Metabolismus)
- ❖ „**Schleim**“ (Petken) ist das stabilisierende Prinzip <sup>1</sup>.

Die drei Energien beherrschen und steuern alle vitalen und mentalen Funktionen im Menschen. Sie bilden auch die Grundkonstitution des Individuums: Eine oder zwei der Energien sind in jedem Menschen vorherrschend und bilden seine/ihre physische und psychische Konstitution und das typenspezifische Reaktionsmuster.

## Die Frage des Gleichgewichts

Störungen und Krankheiten werden durch Ungleichgewicht der Elemente und Energien verursacht. Sie zeigen an, dass ein Ungleichgewicht behoben werden muss. Dies kann durch innere Bedingungen und äussere Einflüsse geschehen. Sobald wir verstehen, worin das Ungleichgewicht besteht und woher es kommt, können wir heilend eingreifen. Die tibetische Medizin ist sehr klar und ordnend: Wo zu wenig ist muss etwas dazu gegeben werden, wo etwas zu heiss ist muss Kühlung her, trockene Mittel heilen zu viel Feuchtigkeit, etc. Es gilt die Waagschale anders zu füllen und Blockaden aufzulösen damit die Energie ungehindert fließen kann.

---

<sup>1</sup> Diese drei Begriffe sind nicht gleich zu stellen mit den Körpersäften der westlichen Humoraltherapie, sondern bezeichnen energetische Zustände und Formen.

## Mind over Matter

Die tibetische Medizin behandelt Symptome *und* erfasst nach Möglichkeit auch die Ursache des Leidens. Da die drei grundlegenden menschlichen Hauptantriebe („Geistesgifte“)

- ❖ **Verblendung** (Gtimug)
- ❖ **Anhaftung** (Dodchags)
- ❖ **Ablehnung** (ZhesDang)

die Körperenergien Wind, Galle und Schleim steuern, ist alles Ungleichgewicht nach Auffassung der tibetischen Medizin geistigen, mentalen Ursprungs und eine Frage der inneren Haltung.

Ziel der tibetischen Medizin ist es deshalb, die aus dem Gleichgewicht geratenen Energien und Elemente wieder zu harmonisieren *und* ein Verständnis für den Ursprung, für die „Wurzel des Leidens“ in den mentalen, biographischen, psychodynamischen und spirituellen Bereichen des betreffenden Menschen zu gewinnen.

## Die Methoden

Die tibetische Medizin nutzt verschiedene Ansätze. Diese können sich in der Behandlung kreuzen. Die Ansätze, mit denen die tibetische Medizin arbeitet, werden in den meisten Quellen als **Dharma Medizin**, **tantrisch-yogische Medizin** und **somatische Medizin** bezeichnet.

- ❖ Die **Dharma-Medizin** heilt durch spirituelle Methoden: Es geht darum, das „Wesen des Geistes“ zu erkennen um die "Geistesgifte“ unter Kontrolle zu bringen und gezielt Gegenstrategien zu schulen. Dazu dienen ethische Bildung, Psychoedukation, Meditation, rituelle Praktiken, Mantras und Mandalas.
- ❖ Die **tantrisch-yogische Medizin** deckt den energetischen Bereich zwischen Geistigem und Physischem ab: Meditations- und Yogapraktiken werden angewendet um die subtilen Energien des Körpers so zu stärken und zu befreien, dass sie zur Selbstheilung führen.
- ❖ Die **somatische Medizin** beinhaltet alle Anwendungen, die Blockaden lösen und das Gleichgewicht der Energien und ihren Fluss herstellen: Massagen, Wickel, Bäder, Akupunktur, Moxibustion, Schröpfbehandlungen und andere Maßnahmen. wie Verbesserung der Ernährungsweise und der Lebensumstände. Dazu kommt das große Gebiet der inneren Anwendungen, namentlich der Phytotherapie und der Naturarzneien.

## Gesundheit und Krankheit

Die Behandlung hat das Ziel die Selbstregulation anzustossen und vertraut auf die gegebenen Impulse. Die tibetische Medizin versteht Störung und Erkrankung jedoch nicht als stets vermeidbar und nicht als „Gegner“ den es zu vernichten gilt. Sie versucht stattdessen das Verständnis für die Bedingungen und Prozesse zu schärfen und den individuellen Handlungsspielraum zu erweitern. Sie fördert stets Selbstermächtigung und Selbstwirksamkeit. Sie versucht Chancen zum persönlichen Wachstum sichtbar zu machen und das Entfalten der eigenen Potentiale anzuregen. Krankheiten und Symptome können sich daraufhin bessern oder ganz zurückziehen.

## Die Chancen

Die tibetische Heilkunde ist für Alle nutzbar. Sie reduziert sich nicht auf Störungen und Symptome sondern pflegt die Gesundheit des Menschen auf allen Ebenen. Wir können deshalb alle von ihr profitieren.

Die tibetische Heilkunde legt viel Gewicht auf die geistigen-seelischen Aspekte und erläutert diese präzise. Sie bietet einen großen Reichtum zur Entfaltung und Stärkung der Persönlichkeit unterstützt deshalb Menschen, die ein Interesse daran haben sich zu entwickeln, sehr wirksam. Sie bedient sich dabei erstaunlich modern wirkender Methoden und Techniken. Diese sind generell sehr tauglich um die mentale Balance zu fördern, was mehr Zufriedenheit und Energie im Leben bringt - zum Wohle des Einzelnen und der ganzen Gesellschaft.