

## **Die Tibetische Medizin im Westen am Beispiel von Gewichtsproblemen**

**«Die Tibetische Medizin ist im Trend», sagt Dönckie Emchi, tibetische Ärztin in der Schweiz. Sie freut sich darüber. Doch dass die Medizin ihrer Heimat hier im Westen als Wundermittel propagiert wird, gefällt ihr nicht. «Gute Resultate brauchen oft einige Zeit und die Kooperation der PatientInnen». Gerade auch im Fall von Gewichtsproblemen, meint sie.**

**Dass asiatische Heilsysteme im Gegensatz zu unserer Schulmedizin** den ganzen Menschen, also Körper und Geist, im Auge haben, ist sattsam bekannt. Weniger bekannt ist indessen, dass die Tibetische Medizin die PatientInnen selbst ganz klar als Ursache ihrer Krankheiten ansieht und ihnen damit die Mitverantwortung auch für die Therapie in die Hände legt. «Sie tragen 50 Prozent zu ihrer Heilung bei und ich 50 Prozent», führt die in Winterthur tätige tibetische Ärztin Emchi ihre Klientel ins gemeinsame Therapieverfahren ein. In ihrer sechsjährigen Ausbildung an der medizinischen Universität in Lhasa wurde ihr gleich zu Beginn erklärt, dass die drei Seelengifte die erste Ursache aller Krankheiten seien: Anhaftung, Hass/Neid und Verblendung.

Das buddhistische Menschenverständnis ist völlig verquickt mit der Medizin. «Grobstoffliches und Feinstoffliches – also Körper und Seele – sind nicht zu trennen», erklärt Dönckie Emchi. «Doch auf den Seelengiften möchte die tibetische Ärztin nicht herumreiten. «Die Leute hier verstehen das nicht», meint sie mit Blick auf die hiesige rationale Kultur. Sie sieht es nicht als vordringliche Aufgabe, Hilfesuchende mit Analysen zu konfrontieren. Nach der tibetischen Ethik steht die liebevolle Haltung des Arztes den PatientInnen gegenüber und die Therapie zur Milderung oder Beseitigung des Leidens im Vordergrund.

### **Gewichtsprobleme individuell behandeln**

**Um die Komplexität der Tibetischen Medizin verständlich zu machen**, greift Dönckie Emchi auf ihre Erfahrungen mit den weit verbreiteten Gewichtsproblemen zurück. Zwar sieht sie deren erste Ursache generell im Nicht-Verdauen-Können, was auch symbolisch zu verstehen ist. Im Zentrum steht für sie der Magen und die seelischen Probleme und das Ungleichgewicht der drei Säfte – Lhung (Wind), Tripa (Galle), Bedken (Schleim) –, die körperlich und als dynamische Prinzipien verstanden werden. Dieses ist wiederum in zwei Ursachen, nämlich kalte und warme Energien, eingeteilt.

**Doch Emchi wird nicht in jedem Fall zur Standard-Diät oder zur Standard-Kräuterpille greifen.** «Wir gehen nicht nach Symptomen vor», sagt sie. «In der Tibetischen Medizin existieren der Magen – wie auch die anderen Organe – nicht als isolierter Körperteil. Alle Organe stehen in Abhängigkeit zueinander. Deshalb wird auch keine spezifische Magenuntersuchung gemacht». Mittels Beobachtung des Klienten (Auftreten und Typ, Auge, Zunge, Urin), Pulsdiagnose und Fragen stösst sie dann bei der individuellen Abklärung auf eine der drei Ursachen.

### **Keine westliche Diät für Windtypen**

**Zum einen ist die Luft das Element, das die seelischen Probleme vertritt.** «Bei den Windtypen wäre eine Diät völlig daneben», meint Dönckie Emchi dazu. «Diese würde einen Menschen, der bereits unter seelischem Stress steht, noch zusätzlich einengen». Als Therapie sähe die 39jährige tibetische Ärztin eine auf der Elementenlehre aufgebaute ausgleichende – die sechs Geschmackstypen berücksichtigende – Ernährungsweise. In diesem Fall also süss (Erde, Wasser), sauer (Feuer, Erde), scharf (Wasser, Feuer) und salzig (Feuer, Wind), also die Elemente ausgeglichen. Alle in Frage kommenden Lebensmittel natürlich im Masse konsumiert.

**Weil die Ursache hier seelischer Natur ist**, würde sie eine auf die speziellen Windpunkte ausgerichtete Massage oder die tibetische Ganzkörpermassage mit der Anwendung gewärmter Fette empfehlen, zudem Entspannungsübungen und eventuell sogar eine bestimmte Meditationstechnik. Damit sollten sich PatientInnen, welche unter mangelndem Selbstbewusstsein, fehlender Wertschätzung und Anerkennung leiden bzw. mit beruflichen oder privaten Krisen konfrontiert sind, wieder ins Gleichgewicht bringen.

**Zwar hört Emchi den Hilfesuchenden durchaus gerne zu**, doch vom endlosen Wiederholen der Problempunkte hält die gebürtige Tibeterin wenig: «Es geht darum, sich mit den unveränderlichen Tatsachen zu arrangieren und den Mut zum Weitergehen zu fassen.»

### **Hauptsächlich Gallenfeuer harmonisieren**

**Wenn sich die übergewichtige Person als Galletyp** herausstellt, spielt das Ungleichgewicht hauptsächlich des Gallenfeuers eine wesentliche Rolle. Das Problem, könnte man sagen, ist mit Bestimmtheit längerfristig und hat sich bereits in der Funktion des Magens ausgewirkt.

**Dönckie Emchis Empfehlung** ist wiederum die angepasste ausgewogene Ernährung und mässige Bewegung. Ärger etwa, oder auch ein Mittagsschlaf regen das Gallenfeuer an und beeinflussen es im negativen Sinn. Verabreichen würde sie spezielle Kräuterpillen zur Harmonisierung des Gallenfeuers.

### **Hauptsächlich Magenfeuerharmonisieren**

Wenn sich bei Übergewichtigen im Körper Wasser sammelt und sie die Pulsdiagnose angewendet hat, erkennt sie oft den Schleimtyp. Auch in diesem Fall werden Ernährung und Kräuterpillen, mit dem Ziel, das Magenfeuer anzuregen, und viel Bewegung empfohlen. Insbesondere sollte der Schleimtyp sich kurz nach dem Essen keinen Schlaf gönnen, damit das Magenfeuer nicht lahmgelegt wird. (Übersicht der drei Typen s. Kästchen).

### **Schlussfolgerungen**

Bei Schleimkrankheiten spielen Kälteursachen eine Rolle, bei Gallenkrankheiten Hitzeursachen und bei Windkrankheiten kommen beide Energien als Ursache vor. Natürlich ist aufgrund der Untersuchung, die den Seelen- und Körperzustand seismografisch festhält, in den wenigsten Fällen ganz klar herauszufiltern, um welchen Typus von Klienten es sich handelt. Veranlagung, Lebensweise oder andere Ursachen sind verantwortlich, dass es keinen reinen Typus gibt.

### **Kosmisches Gleichgewicht**

Aus diesen Umständen lässt sich leicht ablesen, dass die Diagnose in der Tibetischen Medizin zu guten Teilen der Intuition entspringt. Es geht vielmehr ums Spüren, das sinnliche und aussersinnliche Wahrnehmen und den kosmischen Zusammenhang, als um die klare Kategorisierung von Krankheitsbildern wie wir das kennen. Hergestellt werden soll bei der Behandlung der PatientInnen immer das Gleichgewicht zwischen den Säften und Elementen im Innern des Körpers wie im feinstofflichen Bereich.

Eine grosse Bedeutung hat deshalb auch der Medizinbuddha. Das heisst, der tibetische Arzt verwandelt sich in eine Buddha-Form, um den Menschen wirklich auf allen Ebenen des Seins dienen zu können. Laut buddhistischem Verständnis ist ein Mediziner als ganzheitlicher Heiler eben dringlich aufgefordert, sich selbst spirituell zu schulen.

Dönckie Emchi nimmt das ernst. «Die spirituelle Arbeit an mir selbst stellt für mich die Basis dar. Doch sie ist nur ein Teil der Lösung». Es sei ihr allerdings wichtig gewesen, berichtet sie später, sich nebst des strengen Studiums der Traditionellen Tibetischen Medizin mit den spirituellen Übungen zu beschäftigen und auch zwischendurch eine Schweige- und Fastenwoche einzulegen. Wenn sie von der Einweihung in die Medizinmantras durch ihren Professoren und Mönch Thoru Tsenam Rimpoche spricht, ist ihr anzusehen, dass sie darauf stolz ist. Was ist in der Schweiz davon übriggeblieben? «Ich beginne jeden Tag mit der Mantrenrezitation», sagt Emchi und fügt an: «Ich versuche damit, dem Ideal der besonnen, ausgeglichenen Ärztin nachzukommen».

### **Operationen im Hintergrund**

Operationen sind in der Tibetischen Medizin kein Thema, meinen einige tibetische Fachpersonen. Wenn Krankheiten nicht durchgelebt, sondern aus dem Körper herausgeschnitten werden, heisst es in der ursprünglichen Fassung der inspirierten tibetischen Ärztegilde, könnten sie sich auf nächste Inkarnationen verschieben.

Emchi meint hingegen: «Chirurgie kannte man in Tibet schon vor mehr als 1000 Jahren.» Und selbst ihr Vater, zu seiner Zeit bekannt als Augenchirurg, operierte noch im indischen Exil Star-Erkrankte. Die Tochter folgt, auch wegen der gesetzlichen Vorschriften für Heilpraktiker in der Schweiz, dieser Tradition nicht und überlässt das Operieren der Schulmedizin. Weil die Verabreichung von Kräuterpillen vor und nach Operationen viel zugunsten einer Harmonisierung des Körperbefindens und einer schnelleren Genesung beiträgt, unterstreicht sie: «Ich möchte mit der westlichen Medizin zusammenarbeiten».

Ist die Tibetische Medizin als komplementäre Heilkunde zu verstehen? «Mit der momentanen Gesetzgebung ja», meint Emchi. Obwohl sie auch einen Armbruch – der sonst in die Chirurgie gehört – behandeln könnte. «Wir haben in der Ausbildung gebrochene Extremität richten und schienen gelernt. Da braucht es keinen Gips. Dafür werden spezielle Arzneien für Knochenwachstum verabreicht.

«Doch», winkt die sanfte Ärztin ab, «im konkreten Fall würde ich das Richten den westlichen Fachpersonen überlassen».

### **Natürliche Stoffe anwenden**

Dönckie Emchi kann, aus den oben erwähnten rechtlichen Gründen, nicht die gesamten Möglichkeiten der Tibetischen Medizin nutzen, was sie schade findet. Beispiel Aderlass: «Dies würde ich gerne anwenden, weil ich das Gefühl habe, es könnte den überhitzten (gestressten) Menschentypen hier helfen.» Oder die Goldnadel-Behandlung, bei der eine leicht erhitzte Nadel aus Gold oder Silber am Punkt des zentralen Nervensystems angesetzt wird (nicht zu verwechseln mit Akupunktur). Sie ist überzeugt, dass verschiedene Geisteskrankheiten und insbesondere Epilepsie sich mit Goldnadeln gut behandeln liessen und es dem Kranken ermöglichen könnten, ohne Medikamente auszukommen.

Dazu machte sie eine ermutigende Erfahrung: Ein Patient konnte – ohne medikamentöse Anwendungen – die Tranquilizer, die er vielleicht sein ganzes Leben lang hätte nehmen müssen, absetzen und auf tibetische Pflanzenarznei umstellen. Er kann als geheilt betrachtet werden.

Die tibetische Ärztin findet es bedauerlich, dass die Schulmedizin immer noch grosse Vorbehalte gegen Naturheilmittel habe. Deshalb strebt sie, wo immer möglich, eine Zusammenarbeit mit Mediziner an: «Dies ist wichtig im Interesse des Patienten.» Natürlich setzt sie sich auch für die weitere Etablierung «ihrer» Medizin im Westen ein. So war Emchi Mitbegründerin des kürzlich gegründeten Yuthok-Vereins, einer Interessensgemeinschaft zur Förderung der Tibetischen Medizin, dem sie auch als Präsidentin vorsteht.

Esther Zingrich