

- **Zwischen Harmonie und Himmlischem Frieden** – Eindrücke aus der Fachexkursion Tibet (mit Erweiterungsprogramm Peking) des BPM vom 11. bis 25.05.2014
- Nach acht Stunden Nachtflug Ankunft in der gigantischen „Schildkröte“ des Flughafens in 北京, 40 m.ü.d.M, hinein in die Landschaft aus Hochhäusern, Brücken und Autobahnen Beijings. Tao, dt. Tom, empfängt uns, 30 ÄrztInnen und PsychologInnen, quirlig mit gehobenen Deutschkenntnissen und erhobendem Finger – unsere erste Erfahrung: Wir werden ununterbrochen durchgezählt. Hier in 中華人民共和國 / 中华人民共和国, herrscht das Kollektiv, nicht die Individualität. Viel Zeit bleibt uns nicht, verloren zu gehen – denn schon zu nachtschlafender Zeit geht es zum Flug nach Xining, 2.300 m.ü.d.M.
- Hier im lamaistischen Kloster Kumbum erste Begegnung mit der Langsamkeit, trockene Luft und Kopfdruck – die ersten somatischen Zeichen der rasch erklommenen Höhe. Im Tibetischen Museum gründliche Einführung in die Traditionelle Tibetische Medizin (TTM).
- Mit der Tibet-Bahn (im komfortablen Softsleeper) gleiten wir auf 2.000 km den Himmelsweg - über Hochebenen, Steppen mit endlosen GerstebüscheIn, durch zottelige Yak- und Schafherden, umflattert von Gebetsfähnchen, salutiert von Gleisstreckenläufern, über nächtlichen Permafrost auf 5.020 m, mit und ohne Sauerstoff. Erste Fälle von Höhenanpassungsstörungen, psychisch zeichnet sich die Gruppe durch Resilienz aus.
- Eine spätere gruppeninterne Studienumfrage über die Prophylaxe und Therapie der erlebten Höhenanpassungsstörung bis zur Höhenkrankheit ergab: Körperliche Schonung, viel trinken, ausreichend Schlaf, evtl. Sauerstoffzufuhr. Diese Reise sollte man nicht krank antreten!
- In Lhasa, tib.: ལྷ་ས་, chinesisch 拉萨, herzlicher deutschsprachiger Empfang durch die zarte Yan, die uns buddhistischen Gleichmut und Geduld nahelegt und sozialkritischen Themen harmonisch begegnet. Überhaupt legt sich eine Decke der Langsamkeit, Harmonie und Höhenstrahlung auf unsere Gruppe – eine protektive Wirkung psychosozialer Anpassung an dieses Land zwischen Himmel und Erde. Keine noch so panische Angst vor Regimekritik und Selbstverbrennung, keine Ausuferung chinesischer Kontrollstationen am Potalla-Palast und in den Engen der Altstadt vor dem Jokhang-Kloster vermag den Menschen und ihren Klöstern ihre Würde und Glaubwürdigkeit zu nehmen. Tibeter tanzen frühmorgens mitreißend vor dem Potalla-Palast, umrundet von Streifenwägen, ungeachtet der allgegenwärtigen chinesischen Flagge. Die Klosterresidenz Dropung des Dalai Lama, die Klosteruniversität Sera, der Sommerpalast Norbulingka – dann die spektakuläre Passstraße nach Shigatse, die Klöster Pälkor Chöde, und Tashilhunpo bieten einen Rahmen für bewegende Erlebnisse von Tiefgläubigkeit und debattierenden Mönchen. Immer engagierter führt uns die unermüdliche Yan in die Geschichte des tibetischen Buddhismus mit Medizin- und Schutz-Buddhas ein – Wiederholung tut bei der Fülle der Informationen gut und Not.
- Endlich eine tiefe Erkenntnis: Es gibt drei Wurzeln allen Übels: Hass, Habgier und Dummheit.
- Im Tibetischen Hospital von Lhasa nimmt sich der leitende Arzt Zeit, uns intensiv die Grundlagen der TTM näher zu bringen: Jede Krankheit steht in Beziehung zum Geist. Ein kurzer Abriss:
- Die tibetische Medizin ist eine der ältesten Medizintraditionen der Welt und geht auf schamanistische Wurzeln zurück, die sich mit der Wirkung von

Nahrungsmitteln und Heilpflanzen befassten, und entwickelte sich innerhalb der tibetischen Bön-Tradition weiter.

- Seit dem 7. Jh. haben Heilkundige aus Indien, China, Persien und griechisch-römischen Gebieten das Wissen der verschiedenen Medizintraditionen zusammengeführt und mit dem Wissen der medizinischen Lehren Buddhas vereint. Aus Neuüberarbeitungen leitet sich das gegenwärtige System der tibetischen Medizin her. So finden wir Elemente der ayurvedischen, der chinesischen und der griechischen Heilsysteme.
- Die tibetische Medizin ist eine lebendige und integriert die heutigen Umweltbedingungen und Krankheitsbilder.
- Sie hat einen ganzheitlichen Ansatz, der die Verbindung von Geist und Körper auf einer tieferen Ebene anerkennt.
- Krankheit ist Ausdruck eines zu Grunde liegenden energetischen Ungleichgewichts. Die Grundlage für körperliches und geistiges Wohlbefinden ist die Harmonisierung dreier Energieformen, die sich auf geistiger Ebene als Gier, Hass und Ignoranz darstellen und sich in den drei Körpersäften Wind, Galle und Schleim entsprechen. Jeder der drei Körpersäfte wird aus den fünf Elementen Erde (gelb), Wasser (grün), Feuer (rot), Luft/Himmel (blau) und Raum/Wolke (weiß) gebildet. Die fünf Elemente spiegeln qualitative Aspekte aller körperlichen Phänomene wieder. So entspricht Erde dem festen, zusammenfügenden Element, Wasser dem flüssigen, befeuchtenden Zustand, Feuer dem heißen, verbrennenden und Wind dem leichten, bewegenden Element.
- Jeder Mensch hat einen Konstitutionstyp mit einem ihm eigenen Verhältnis der drei Energien - etwa unserem Temperament oder Charakter. Eine Krankheit liegt vor, wenn die individuelle Energiekonstitution im Ungleichgewicht mit den aktuell vorherrschenden Energien ist. Die medizinische Behandlung bewirkt ein Ausgleichen dieser aus der Ordnung geratenen Energien hin zu ihrem natürlichen Zustand. Dabei werden zunächst der Konstitutionstyp und die aktuelle Energiebalance diagnostiziert und daraufhin geeignete Maßnahmen ergriffen, um den Energiehaushalt wieder auszugleichen und zu einer der individuellen Konstitution entsprechenden Harmonie zu führen.
- Die Einzigartigkeit der tibetischen Medizin liegt in ihrer Diagnostik, die sich auf ihre fünf Sinne zu verlassen.
- Die wichtigste Methode ist die Pulsdiagnose, durch die sowohl aktuelle Krankheiten als auch anamnestische Informationen erhoben werden können. Somit können bereits lange vor dem Auftreten des eigentlichen Krankheitsbildes effektive prophylaktische Gegenmaßnahmen ergriffen werden.
- Zusätzlich bedient sich die TTM der Untersuchung des Morgenurin, der Geschmacks- und der Irisdiagnostik. Vor allem aber gibt das persönliche Gespräch dem Patienten wichtige Aufschlüsse über seinen emotionalen Zustand, das soziale Umfeld, seine Lebensgewohnheiten, sein sexuelles Verhalten, die alle in die Behandlung mit einfließen.
- Gute Gesundheit ist zunächst in einer angemessenen Ernährung und einer gut funktionierenden Verdauung begründet. Nach tibetischer Erkenntnis ist die Primärursache bei der Mehrheit aller chronischen Krankheitsbilder eine latente Verdauungsstörung. Der erste Schritt in der Therapie ist eine Überprüfung und Änderung der Essgewohnheiten.
- Die medizinische Behandlung stützt sich vorrangig auf die Einnahme von natürlich vorkommenden Kräutern und Zutaten, die gegenüber dem Hospital in einer eigenen Fabrik hergestellt wurden: Pulver, Kräuteressenzen,

- Tabletten als Kräuterpräparate, Externa.
- Ein wichtiger geistiger Faktor für den Heilungsprozess ist die Erzeugung einer starken Motivation, gesund werden zu wollen.
 - Eine Krankheit darf auch nicht als rein körperliches Phänomen aufgefasst werden. Die Schulung des Geistes und der Achtsamkeit auf den Körper ist daher ebenso wie die körperlichen Therapien fester Bestandteil der Behandlung. Einfache Meditationsübungen wie z.B. Atembetrachtungen bringen den Geist zunächst wieder in Kontakt mit dem Körper. Der tibetische Buddhismus bietet darüber hinaus verschiedene Meditationsübungen an, um den Grundstörungen Gier, Hass und Ignoranz zu begegnen.
 - Diese Meditationsübungen müssen keinen religiösen Hintergrund besitzen. Das tibetische Wort für Meditation „*Gom*“ bedeutet „*sich gewöhnen*“ oder „*sich vertraut machen*“. Zweck der Meditation ist es also, sich an heilsame Zustände wie z.B. Mitgefühl zu gewöhnen und damit die Gewohnheiten an destruktive Denkmuster wie Hass oder Gleichgültigkeit schrittweise abzuschwächen.
 - Sehr berührend im Ausklang der Tage in Lhasa: Eine Kollegin lernte zum ersten Mal ihre 24jährige tibetische Patentochter kennen, die sie vom Kindesalter an emotional und finanziell unterstützte – heute eine blühende junge Frau und tibetische Ärztin!
 - Zurück in Beijing verkleinert sich unsere Gruppe. Jetzt wird es schnell: Wir springen mit dem lebendigen Tao, der sehr versiert in der Führung von individualistischen Psychotherapeuten ist und sich nicht unterkriegen lässt zu den Sehenswürdigkeiten Verbotene Stadt, durch die Polizeikontrollen auf den Platz des Himmlischen Friedens, wandern auf der Großen Mauer, den Ming-Gräbern usw. Zwischen Shopping-Touren (Cloisonné, Seide, Tee, Perlen) und Vorträgen über psychosomatische Medizin in der TCM, chinesische Phytotherapie usw., die wir curricular auch bescheinigt bekommen, landen wir in intensiver Selbsterfahrung erschöpft beim abschließenden Feuertopf. Dann geht es zurück zur Riesenschildkröte, von der wir aufgekratzt und tiefenentspannt zugleich über zehn Stunden nach Deutschland fliegen.
 - Für alle, die tiefer einsteigen möchten, im Anhang eine kleine Präsentation über die interkulturellen Unterschiede zwischen chinesischer und europäischer Mentalität. Viel Spaß dabei!

Dr. Gisela Gross, München