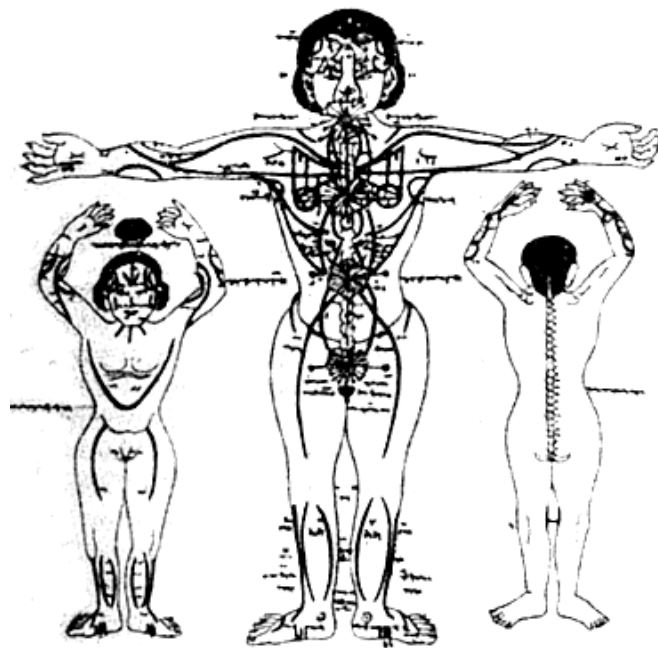


HAUSARBEIT ZUM THEMA:

# *Die medizinische Psychiatrie Tibets*



Verfasser: *Michael METZNER*  
ImtrNr.: *100474302109*  
Dozent: *Prof. Dr. Meyendorf*

abgegeben am: \_\_\_\_\_ bei *Prof. Dr. Meyendorf*

# INHALT

1	VORWORT .....	1
2	EINLEITUNG .....	2
3	GESCHICHTE .....	2
4	BUDDHISTISCHER HINTERGRUND .....	3
5	DREI WESENTLICHE ARTEN VON MEDIZIN.....	6
5.1	Die Dharma-Medizin .....	6
5.2	Die tantrische Medizin .....	7
5.3	Die somatische Medizin.....	8
6	DIE PSYCHIATRIE TIBETS .....	9
6.1	Der magisch-religiöse Ansatz .....	10
6.2	Der organische Ansatz .....	11
6.3	Der psychologische Ansatz .....	11
6.4	Das Bewußtsein und die Winde .....	12
6.5	Die fünf Ursachen psychischer Störungen .....	13
6.5.1	Karma.....	13
6.5.2	Trauer, Sorgen und dergleichen .....	14
6.5.3	Physische (humorale) Unausgewogenheiten.....	15
6.5.3.1	<i>Luft/ Wind</i> .....	15
6.5.3.2	<i>Galle</i> .....	16
6.5.3.3	<i>Schleim</i> .....	16
6.5.4	Gift .....	16
6.5.5	Dämonen oder böse Geister .....	16
6.6	Klassifizierung der Geister.....	18
6.6.1	Dämonische Geister von oben .....	18
6.6.2	Dämonische Geister von unten .....	18
6.6.3	Dämonische Geister aus dem Zwischenbereich.....	19
6.7	Die Psychopharmakologie in der Tibetischen Psychiatrie .....	19

6.7.1	Eisenhut (bong-nga).....	19
6.7.2	Asant (shing-kun).....	20
6.7.3	Costus speciosus (ru-rta).....	20
6.7.4	Muskatnuß (dzaa-ti).....	20
6.7.5	Gewürznelke (li-shi).....	20
6.7.6	Kalmus (shu-dag).....	20
6.7.7	Räucherwerk und Duftdrogen.....	21
7	KRITISCHE SCHLUSSBETRACHTUNG.....	21
8	LITERATUR.....	24

# 1 VORWORT

Bei den Vorarbeiten zu dieser kleinen Arbeit ist mir schnell bewußt geworden, daß man die Psychiatrie Tibets nicht sinnvoll darstellen kann, ohne zumindest einen kleinen Abriß der grundlegenden medizinischen Vorstellungen der Tibeter zu geben. Da jedoch die Kultur Tibets untrennbar mit dem Buddhismus verbunden ist, müßte man also auch zumindest ansatzweise den Buddhismus kennen, will man wiederum die Psychiatrie als Bestandteil der tibetischen Kultur verstehen.

Neben diesem „Hintergrundproblem“ gibt es jedoch noch ein zweites: Es existieren erst sehr wenige englische, geschweige denn deutsche Werke über die medizinischen Lehren vom „Dach der Welt“.

Da aber die tibetische Kultur und mit ihr die tibetische Psychiatrie seit der Besetzung des Landes durch die Chinesen in Gefahr ist verlorenzugehen, ist es nötig, so viel wie möglich von dieser uralten Hochkultur zu bewahren und zu schützen. Die vorliegende Arbeit kann in diesem Rahmen nur einen kleinen Abriß in Stichpunkten bieten und bei weitem keine vollständige Darstellung des Themenkomplexes. Vielleicht mag sie jedoch das Interesse zu diesem Thema oder der tibetischen Kultur im allgemeinen zu wecken.

Michael Stefan Metzner

## 2 EINLEITUNG

„Die tibetische Medizin ist ein einzigartiges Heilsystem und eine der ältesten noch lebendigen medizinischen Traditionen der Welt.“<sup>1</sup> Im Folgenden will ich versuchen, einen kleinen Einblick in die untrennbar mit dem Buddhismus verbundene Medizin Tibets zu vermitteln mit besonderem Augenmerk auf ihre psychiatrische Tradition, die „weltweit das älteste noch lebendige, vollständige und schriftlich niedergelegte System medizinischer Psychiatrie darstellt.“<sup>2</sup>

## 3 GESCHICHTE

„Das medizinische Wissen Indiens gelangte vom 7. Jahrhundert an zusammen mit dem Buddhismus nach Tibet, zu einer Zeit, als die ayurvedische Medizin in voller Blüte stand. Tausend Jahre der Geschichte dieser hochentwickelten Medizin sind durch schriftliche Zeugnisse belegt, und die mündliche Überlieferung reicht bis in die vedische Zeit (ca. 5000 bis 2000 v. Chr.) zurück. In den Jahrhunderten dieser Übertragung von Indien nach Tibet erlebte der Ayurveda in seinem Heimatland einen rapiden Niedergang und ging teilweise verloren.“<sup>3</sup> Ayurveda heißt wörtlich „Wissenschaft vom langen Leben“. Die Urheberschaft wird der Gottheit Brahma zugeschrieben, der sie an die mythischen Ashvin Zwillinge weitergegeben haben soll. Von ihnen über den Gott Indra soll der Ayurveda schließlich zu dem Menschen Atreya gelangt sein, dessen sechs Hauptschüler ihn über ganz Indien verbreitet haben. Als medizinische Tradition begann der Ayurveda etwa 1500 v. Chr.. Der Rigveda, Indiens ältester bekannter Text, erwähnt bereits Krankheiten und deren Heilung. Als älteste Quelle für die ayurvedische Tradition gilt jedoch der Atharvaveda.<sup>4</sup>

„In Tibet blieb [der Ayurveda] jedoch erhalten und wurde noch durch chinesische und persische Elemente erweitert. All das haben die Tibeter mit ihrer vorbuddhistischen schamanischen Tradition verbunden, und bis zum heutigen Tage erweitert und fortentwickelt.“<sup>5</sup>

Das Besondere an der tibetischen Medizin ist die zwanglose Verknüpfung von spirituellen, „magischen“ und rationalen Heilmethoden. Wegen der erstaunlichen Wirksamkeit seiner Medizin erhielt Tibet sogar die Beinamen „Land der Medizin“ und „Land der Arzneipflanzen“. Doch seit der Besetzung Tibets durch die Chinesen im Jahr 1959 ist alles Religiöse und Spirituelle in diesem zutiefst buddhistisch orientierten Land von den Chinesen verboten oder zumindest verpönt worden.

---

<sup>1</sup> CLIFFORD, 1989, S. 19.

<sup>2</sup> CLIFFORD, 1989, S. 19.

<sup>3</sup> CLIFFORD, 1989, S. 19.

<sup>4</sup> Vgl. CLIFFORD, 1989, S. 59 ff..

<sup>5</sup> CLIFFORD, 1989, S. 19.

## 4 BUDDHISTISCHER HINTERGRUND

Gerade dieser spirituelle und philosophische Kern macht die tibetische Medizin zu einer so einzigartigen Erscheinung. Wahrscheinlich gibt es keine andere medizinische Tradition auf der Welt, die so konsequent nach der Maßgabe einer Philosophie und Metaphysik entwickelt wurde. Die Beziehung zwischen Buddhismus und (Seelen-)Heilkunde ist eine Wesensbeziehung. Man muß sich vor Augen halten, daß der Buddha selbst oft eine medizinische Analogie verwendet hat. Seine gesamte Lehre dreht sich um die Frage, wie das Leiden zu verhindern bzw. zu überwinden sei. Nach den Worten des Buddha leiden wir an dem naturgegebenen Ungenügen der bedingten Existenz, und die Ursachen unseres Leidens sind vor allem die Unbeständigkeit allen Seins und unser irrtümlicher Glaube an ein unabhängig existierendes Ich, der die Grundlage für all unser selbststüchtiges Streben bildet. Die Medizin, die der Buddha verordnet, um unser Leiden und unsere Verblendung zu überwinden, ist seine Lehre, der Dharma. Der Buddha lehrte, das der Geist oder das Bewußtsein die Grundlage aller Phänomene ist. Geist erschafft die Materie, und Geist erschafft Gesundheit und Krankheit. Deshalb betont die Lehre des Buddha die Notwendigkeit, den Geist zu zähmen und negative emotionale Energien umzuwandeln: dies ist die psychosomatische Grundannahme buddhistischer Medizin.

Im Gegensatz zu theistischen Religionen ist der Buddhismus in erster Linie eine psychologische Religion. Es geht ihm um ein Verständnis der Natur des Geistes und um die Entwicklung von Gewahrsein und Erbarmen. Die Praxis der Dharma-Medizin beruht auf eigenen persönlichen Bemühungen und zielt auf Erkenntnis der Unbeständigkeit, Beherrschung des Geistes und Verminderung der Begierden ab.

Nach buddhistischer Anschauung könne physische Krankheit und Leiden eine Hilfe sein und unser Streben nach Erleuchtung bestärken. Auch können sie uns dazu verhelfen, mehr Erbarmen gegenüber anderen aufzubringen. Durch die Praxis des Dharma erkennen wir negative Gewohnheiten und Verhaltensmuster, die Leiden und Krankheit erzeugen, und können sie abbauen.

Die psychologischen Anschauungen des Buddhismus werden in einem Teil der Schriften vorgetragen, der Abhidharma genannt wird. Dieses Gebiet der Literatur bildet die philosophische Basis buddhistischer Psychologie und leistet eine ins Einzelne gehende Analyse und Klassifizierung des Bewußtseins und der mentalen Funktionen.<sup>6</sup>

Was nach den Worten des Buddha und den Aussagen des Abhidharma den menschlichen Geist verblendet und seine Vollkommenheit überdeckt, sind Gegebenheiten, die im Sanskrit Klesha<sup>7</sup> und im Tibetischen Njömong (*nyon-mongs*) genannt werden. Europäische Sprachen gebrauchen dafür Ausdrücke wie kränkende Emotionen, Verunreinigungen, mentale Verzerrungen, negative Emotionen oder verwirrende Vorstellungen. Im Abhidharma-Samuchchaya wird Klesha definiert als „mentaler Faktor, der, sobald er im Geist auftaucht, Verwirrung in der Psyche stiftet und die Kontrolle über die Psyche vermindert“.<sup>8</sup> Diese mentalen und emotionalen Verblendungen oder Verdunkelungen des Geistes sind eingeschliffene und automatisch gewordene Reaktions- und Emotionsmuster. Sie bilden die psychischen Wurzeln der Krankheit.

---

<sup>6</sup> Hierzu ist im Deutschen zu empfehlen: NYANATILOKA, 1995.

<sup>7</sup> Pali: *Kilesa*, wörtl. „Befleckungen“, nach NYANATILOKA, 1989, S. 112.

<sup>8</sup> Shantideva, 1979, S. 179. zit. nach CLIFFORD, 1989, S. 22.

Es gibt Tausende solcher Kleshas, die sich zu den sogenannten „drei Giften“ verdichten können, zu Verwirrung (Verblendung/ Unwissenheit), Verhaftung (Gier) und Aversion (Aggression/ Haß). Dabei wurzeln Gier und Haß wiederum letztlich in Unwissenheit (um die letzte Wirklichkeit oder Wahrheit). Verdunkelungen des Geistes werden auch nach zwei Hauptkategorien mit Untergruppen eingeteilt:

*Abb. 4-1: Die "drei Gifte"; Hahn = Gier, Schlange = Haß und Schwein = Unwissenheit.<sup>9</sup>*

#### 1. Emotionale Muster

- a) grob — in diesem Leben erworben
- b) fein — angeboren

#### 2. Mentale Verdunkelungen

- a) grob — falsche Anschauungen
- b) fein — Subjekt-Objekt-Dualismus

Dieser letzte Aspekt, der Subjekt-Objekt-Dualismus oder das Festhalten an der Vorstellung eines beständigen, von allem anderen getrennt existierenden „Ich“, ist die grundlegende Verblendung, aus der alle anderen hervorgehen.<sup>10</sup> Nach buddhistischer Philosophie, Psychologie und Medizin ist dieses Festhalten am Ego der Grund für alles Leiden und alle Krankheiten.

Das tibetische Heilsystem ist ein faszinierendes und komplexes Ineinandergreifen von Religion, Mystik, Psychologie und rationaler Medizin. Neben Arzneimitteln und Behandlungsmethoden im engeren medizinischen Sinn spielt hier auch eine Vielzahl immaterieller Gegebenheiten eine Rolle, die dem Abendländer manchmal unverständlich bleiben oder gar abwegig erscheinen, insbesondere wenn er mit dem Buddhismus, der dieses Heilsystem so entscheidend prägt, nicht vertraut ist.

Ganzheitlichkeit ist ein entscheidender Zug der tibetischen Medizin. Besonderer Wert wird hier auf die Beziehung zwischen Geist und Körper und zwischen dem verkörperten Psycho-Organismus und dem gesamten Universum gelegt. Alle Maßnahmen verfolgen das Ziel, einen Zustand der Harmonie im Körper (und im weiteren Sinne auch zwischen Mensch und Universum) zu erzeugen bzw. zu erhalten.

Auf der Ebene der relativen, mit dem alltäglichen Bewußtsein erfahrbaren Wirklichkeit wird Krankheit als Disharmonie innerhalb des Mikrokosmos (Mensch) oder zwischen Mikrokosmos und Makrokosmos (Universum) verstanden. Absolut gesehen, ist Krankheit jedoch Ausdruck einer Disharmonie, die auf dem Grundirrtum der Dualität beruht, auf dem Glauben an ein unabhängig existierendes Ich oder Selbst. Die für den Buddhismus zentrale Lehre von der Leerheit der Erscheinungen besagt nicht, wie ihm oft vorgeworfen wird, daß nichts existieren würde, sondern lediglich, daß nichts eine

---

<sup>9</sup> Alle Abbildungen aus JINFENG, 1987, S. 320 f..

<sup>10</sup> Man könnte von dieser angeborenen grundlegenden Verblendung durchaus Parallelen zur christlichen Erbsünde ziehen; die Frucht vom Baum der Erkenntnis hätte dann ihre Entsprechung im diskriminierenden Denken, daß für diese Spaltung verantwortlich ist, da es immer einen Gegenstand braucht.

ihm innewohnende, inhärente Selbst-Natur hat. Seine Heiligkeit, der XIV. Dalai Lama verdeutlicht dies gerne am Beispiel eines Tisches: Ein Tisch existiert zwar auf eine real erfahrbare Weise, doch gibt es in den ihn konstituierenden Elementen (Tischplatte, Beine, Schrauben, etc.) nicht so etwas wie ein „Tischsein“ oder eine unabhängige „Tischheit“. Man sagt deshalb, der Tisch sei „leer“ von eben solch einer von allem unabhängigen Selbstnatur.

Die relative Zielsetzung der tibetischen Medizin und Psychiatrie besteht also im Verhindern und Heilen von Krankheiten, während es aber letztlich darum geht, zur Wurzel von allem Leiden vorzudringen, das heißt, Erleuchtung zu finden.

Alle diagnostischen und therapeutischen Maßnahmen gehen davon aus, daß Körper und Geist eine Ganzheit bilden. Auf der organischen Ebene wird der Körper in den Begriffen einer Säfte- oder Humoraltheorie beschrieben, auf die an späterer Stelle noch einzugehen sein wird. Die drei „Säfte“ oder *humores* des Körpers sind Wind, Galle und Schleim und haben sich nach tibetischer Anschauung aus den drei Grundmängeln oder Verdunkelungen des Geistes entwickelt: Schleim aus Unwissenheit, Wind aus Begierde und Galle aus Haß.<sup>11</sup> Auf der physischen Ebene entscheidet die Ausgewogenheit oder Unausgewogenheit dieser drei Grundbestandteile über Gesundheit und Krankheit. Sie unterliegen allerlei natürlichen Einflüssen wie etwa der Ernährungsweise und dem Wechsel der Jahreszeiten. Daneben sind jedoch noch etliche andere Faktoren wichtig für ihre Stärke und Gewichtung: äußere Aktivitäten, psychische Bedingungen, astrologische und „unsichtbare“ Kräfte und schließlich spirituelle Bedingungen, zusammengefaßt unter dem Begriff „*Karma*“<sup>12</sup>, die im gegenwärtigen oder in zurückliegenden Leben geschaffen wurden.

Karma und Reinkarnation sind für den Buddhismus insgesamt und insbesondere für die buddhistische Medizin von zentraler Bedeutung. Karma könnte man einfach als das Wirken des Gesetzes von Ursache und Wirkung verstehen. Jedes Handeln, sei es körperlicher, sprachlicher oder geistiger Art, bewußt oder unbewußt, hat Folgen, die sich unweigerlich auf dieses oder künftige Leben auswirken. Wenn wir an Reinkarnation denken, so ist das, was „wiedergeboren“ wird, keine eigenständige Ego-Einheit oder Identität, sondern die kontinuierliche psychisch-moralische Fortsetzung dessen, was ein Mensch in vergangenen Leben geschaffen hat, und dieses Karma wirkt sich mit der unerbittlichen Konsequenz eines subtilen Naturgesetzes auf die folgenden Inkarnationen aus. Der Begriff „Wiedergeburt“ ist also eigentlich nicht ganz richtig, denn es gibt ja keine sich selbst identisch bleibende Seele bzw. kein Selbst, das wiedergeboren wird, sondern eben nur ein sich fortsetzendes Bewußtseinskontinuum (bestehend aus lauter augenblicksmäßig aufblitzenden Bewußtseinsmomenten), das sich wieder in Verbindung mit Materie (Ei- und Samenzelle) weiterentwickelt. Es wird aber kein „Ich“ wiedergeboren, wie das in der anthroposophischen Reinkarnationslehre angenommen wird. Das Karma zurückliegender Inkarnationen wirkt sich in diesem Leben auswirken kann, geht man bei manchen Krankheiten davon aus, daß sie rein spirituelle oder karmische Ursachen haben. In der tibetischen Medizin ist bekannt, daß solche Krankheiten nicht auf die üblichen medizinischen Behandlungsmethoden ansprechen, sondern spiri-

---

<sup>11</sup> Interessanterweise ist auch in unserem Sprachgebrauch eine Verbindung zwischen der Emotion des Hasses/ der Aggression und der Galle zu sehen. „Mir läuft die Galle über“ für „ich explodiere gleich vor Wut“ ist dafür ein Beispiel.

<sup>12</sup> Pali: *kamma*, wörtl. „Wirken, Tat“, nach NYANATILOKA, 1989, S. 98.



tuelle oder religiöse Methoden erfordern, die auf der Ebene ihrer Verursachung ansetzen. Selbst in der Beziehung zwischen Patient und Arzt kann das Karma eine wichtige Rolle spielen, denn nach tibetischer Anschauung können auch der fähigste Arzt und der willigste Patient keinen Heilerfolg haben, wenn keine karmische Verbindung zwischen ihnen besteht.<sup>13</sup>

## 5 DREI WESENTLICHE ARTEN VON MEDIZIN

Man könnte die tibetische Medizin in drei Kategorien teilen: Dharma-Medizin oder religiöse Medizin, tantrische<sup>14</sup> oder yogische<sup>15</sup> Medizin und somatische oder reguläre Medizin. In der tatsächlichen Praxis sind diese drei Teile natürlich zu einem Ganzen integriert.

### 5.1 Die Dharma-Medizin

Die Medizin des Dharma kann, wie bereits erwähnt, den Menschen von seinem grundlegenden Unvermögen bzw. der Unwissenheit befreien und zur Erleuchtung führen, die dem endgültigen Ende von Leiden gleichkommt. Hierzu muß man sich auf den „*edlen achtfachen Pfad*“ begeben, der zu reinen ethischen Haltung und zu Weisheit und Mitgefühl führt. Die Tatsache, daß dieser Pfad der Weg zur Beendigung des Leidens ist, ist die von Buddha geäußerte vierte „*edle Wahrheit*“. Die erste edle Wahrheit besagt, daß Leiden im Leben allgegenwärtig ist (wobei Leidanfälligkeit auch als Leid gilt), die zweite, daß Leid aus Begierde entsteht und die dritte, daß diese Begierde endgültig überwunden werden kann, nämlich — wie in der vierten edlen Wahrheit ausgedrückt — durch den edlen achtfachen Pfad. Dieser besteht aus rechtem Wissen, rechter Gesinnung, rechter Rede, rechter Tat, rechtem Lebenserwerb, rechter Anstrengung, rechter Achtsamkeit und rechter Sammlung.

Ganz zentral für den Buddhismus ist jedoch die rechte Sammlung oder Meditation, die allerdings nur auf der Grundlage des sittlich gereinigten Menschen fruchten kann. Zur Meditation gibt es zahlreiche Techniken, und im Laufe der Entwicklung vom Hinayana-Buddhismus (kleines Fahrzeug) über den Mahayana-Buddhismus (großes Fahrzeug) bis hin zum Vajrayana-Buddhismus (Diamantfahrzeug) bzw. Tantrayana-Buddhismus sind es immer mehr geworden.

Die Dharma-Medizin heilt also durch spirituelle und psychologische Methoden; hier

---

<sup>13</sup> Vgl. CLIFFORD, 1989, S. 21 f.

<sup>14</sup> Tantra ist die mystische „Wissenschaft“ der unmittelbaren Erkenntnis oder Gnosis der absoluten Wahrheit, die auf der relativen (phänomenalen) Ebene durch die Vereinigung der polaren Energien des menschlichen Körpers sichtbar wird und auf der absoluten Ebene durch direkte Erfahrung des ursprünglichen (zeitlosen) Buddha-Wesens [d.h. die Erleuchtung], nach CLIFFORD, 1989, S. 94.

<sup>15</sup> *Yoga* heißt eigentlich nur „verbinden“. Gemeint sind dabei meist spirituelle Praktiken die Körper und Geist verbinden.

geht es darum, das Wesen des Geistes intuitiv zu erkennen und negative Emotionen unter Kontrolle zu bringen. Dazu verhelfen Meditation, moralische Bildung, Gebet und andere religiöse Praktiken.

## 5.2 Die tantrische Medizin

Die tantrische Medizin deckt sozusagen den Bereich zwischen dem Geistigen und dem Physischen ab. Hier werden psycho-physische Yogapraktiken angewendet, um die feinen Vitalenergien<sup>16</sup> des Körpers so umzuwandeln, daß sie zu Kräften der Selbstheilung und der Heilung anderer werden. Als Methoden zur Beeinflussung des feinstofflichen Körpers sind vor allem das tantrische Ritual und yogische Praktiken wie Visualisation (einer Gottheit oder eines Mandala), Atemübungen und Mantras zu nennen. Mantras sind Gebete und Sprüche, deren Klang alleine schon besonders heilsame spirituelle Kraft besitzen soll; wörtlich übersetzt bedeutet Mantra „Das, was den Geist schützt“<sup>17</sup>. Ferner verhilft die Meditation und Visualisation eines Mandala, eines Kosmogramms, das gleichzeitig die „Architektur“ und Aspekte des (erleuchteten) Geistes in einfachen geometrischen Formen verbildlicht, zur Erweckung eben der im Mandala dargestellten heilsamen Kräfte des uns innewohnenden Erleuchtungswesens. Diese Methoden bringen häufig „übernatürliche“ oder „magische“ Kräfte hervor. Für unser westliches Verständnis geht es hier um interessante psychosomatische Zusammenhänge.<sup>18</sup>

Allgemein gesagt, geht es in der tantrischen Heilkunde Tibets um die Kontrolle über die feinstofflichen Energien und Essenzen. Durch Reinigung und bewußte Lenkung werden die Vitalessenzen und Lebenskräfte in den Winden, die durch die feinstofflichen Kanäle und Chakras<sup>19</sup> strömen, umgewandelt und manifestieren sich als Bodhi-Geist (Erleuchtungsgeist) und Weisheit. Der feinstoffliche Körper ist eine unsichtbare Energiegestalt, die den physischen Körper erzeugt und formt.

Um die tantrische Heilweise praktizieren zu können, muß man durch Dharma-Praxis, insbesondere Meditation, die Fähigkeit zur Sammlung der Aufmerksamkeit entwickelt haben. Die höheren Kräfte, die einem durch die tantrische Praxis zuwachsen, dürfen niemals Selbstzweck sein. Sie sind die Instrumente des Erbarmens und der LEERE, der Weisheit und der Geschicklichkeit in der Methode. Ohne die richtige Grundhaltung —

---

<sup>16</sup> Diese sind auch in der chinesischen Medizin und Philosophie als die verschiedenen Arten von „Chi“ bekannt.

<sup>17</sup> RINPOCHE, 1994, S. 95.

<sup>18</sup> Es gibt dazu eindrucksvolle Berichte von meditierenden Mönchen, die durch Kontrolle des Geistes die Körperwärme in die Arme lenken können und so im eiskalten Tibet nach kurzer Zeit nassen Kleidungsstoff zum Trocknen bringen. Aber wohl am interessantesten ist der Bericht eines amerikanischen Krankenhauses, daß den Tod des XVI. KARMAPA dokumentierte. Der ihn wegen seines Krebsleidens behandelnde Arzt war täglich wieder erschrocken, als sein Patient auf die Frage, ob er keine Schmerzen habe, nur gelassen „nein“ antwortete. Nach seinem Tod wunderte der XVI. KARMAPA den Arzt noch restlos: Noch 72 Stunden nach seinem Tod hielt er in der Herzgend seine Körpertemperatur. Diese und ähnliche Berichte zeugen von der enormen Macht des geübten Geistes.

<sup>19</sup> Diese Energiekanäle wurden mit den Nerven in Verbindung gebracht. Eine Analogie ist jedoch nicht in allen Fällen zu finden. Die *Chakras* sind Knotenpunkte bzw. Zentren dieser Kanäle, in denen sich die Energien oder Winde sammeln können.

für das Wohl aller Wesen zu wirken, sie von ihrem Leiden befreien und ihnen Glück und Buddhaschaft vermitteln zu wollen — sind diese Kräfte gefährlich und geradezu krankheitserzeugend, weil sie dann in selbstsüchtiger Absicht erworben werden. Die richtige Intention ist die Grundlage sowohl für die Dharma-Praxis als auch für die Praxis der tibetischen Medizin in ihren drei Hauptaspekten (dharmisch, tantrisch, somatisch). Rechte Absicht ist der Erleuchtungsgedanke, Bodhichitta. Wo immer wir in der richtigen Absicht handeln, so heißt es, praktizieren wir den Dharma und helfen anderen.<sup>20</sup>

### 5.3 Die somatische Medizin

Die dritte Kategorie, die somatische oder reguläre Medizin beruht vorwiegend auf dem indischen Ayurveda, ergänzt durch Einflüsse aus anderen Heilsystemen und eigenständige tibetische Elemente. Ganz im Vordergrund stehen hier „sanfte“ naturheilkundliche Methoden wie mineralische Bäder, Massagen und Maßnahmen zu Verbesserung der Ernährungsweise und anderer Lebensumstände; daneben kommen auch Kräuterarzneien zur Anwendung, aber auch Akupunktur, Schröpfbehandlungen und ähnliches.

In allen tibetischen Heilmethoden spielt das unmittelbare Engagement des Heilers eine entscheidende Rolle. Als einer der wichtigsten Faktoren für die Genesung des Kranken wird „liebvolle Fürsorge“ angesehen. Der moralische Entwicklungsstand des Heilers, das heißt die Tiefe seiner Weisheit und seines Mitgefühls, ist das Maß seiner Fähigkeit, eine Heilung zu bewirken.

Die bereits erwähnte Humoraltheorie oder Säftelehre besagt, daß das innere Gleichgewicht des Körpers seinen Ausdruck in der Harmonie der drei „Säfte“ — Wind, Galle und Schleim findet. Diese Säfte haben ihren Ursprung wie gesagt in der fundamentalen Unwissenheit, die den Subjekt-Objekt-Dualismus erzeugt und damit die karmische Kraft für die Manifestation des Lebens und des Universums hervorbringt. Unwissenheit, Gier und Haß entwickeln sich zu Schleim, Luft (Wind) und Galle. Einmal erzeugt, hängt von ihrer ausgewogenen Verteilung und Zirkulation die Gesundheit des Organismus ab. Diese Theorie der tibetischen Medizin ist direkt aus dem Ayurveda und der buddhistischen Philosophie Indiens übernommen worden. „Saft“, die Übersetzung des aus der altgriechischen Medizin stammenden Begriffs *humor*, ist für die tibetische Medizin ein nicht ganz treffender Begriff, da man sich Luft (Wind) schlecht als Saft vorstellen kann. Eine treffendere Übersetzung, die den Charakter der Säfte als feinstoffliche Prinzipien andeutet existiert jedoch nicht. Zum Beispiel sind mit dem Begriff Lung (*rlung*), der als „Wind“ oder „Luft“ übersetzt wird, nicht nur die Atemfunktion oder die Gase des Verdauungstrakts gemeint. Lung kann auch „Kraft“ oder „Druck“ bedeuten, und das Prinzip Lung hat eine direkte Beziehung zum Geist und zu psychischen Zuständen. Streßkrankheiten wie erhöhter Blutdruck gelten in der tibetischen Medizin als Windkrankheiten.

Lung beherrscht so verschiedenartige Funktionen wie die Atmung, Speichelbildung, Muskelaktivität, Sprache, Menstruation, Harnbildung und die Weiterleitung der Sinnes-

---

<sup>20</sup> Vgl. CLIFFORD, 1989, S. 123 ff..

eindrücke. Lung ist der Saft, der durch seine Affinität zum Geist bei allen geistig-seelischen Störungen eine Rolle spielt. Man kann davon ausgehen, daß in der tibetischen Medizin jede Krankheit einen psychosomatischen oder Lung-Aspekt hat, da Lung — Luft, Wind, Druck, Energie, Kraft — anders als Galle und Schleim neutral ist und die beiden anderen beherrscht und sich mit ihnen mischen kann.

Tripa (*mkhris-pa*) wird als „Galle“ übersetzt, bezeichnet aber nicht nur die Sekretion der Leber, sondern offenbar den Verdauungsstoffwechsel insgesamt, die Vitalenergie und die Wärme.

Pä-ken (*bad-kan*) wird als „Schleim“ übersetzt und bezeichnet zunächst den Schleimhaushalt und die mit ihm zusammenhängenden Krankheiten (etwa Asthma). Pä-ken kann sich jedoch auch auf das lymphatische System und auf Infektionskrankheiten im allgemeinen beziehen — Tuberkulose ist beispielsweise eine Schleimkrankheit. Vielleicht werden westliche Ärzte irgendwann die Entsprechungen zwischen den Säften und der modernen medizinischen Theorie genauer bestimmen können. Ein zeitgenössischer tibetischer Arzt stellte eine Verbindung von Lung mit der Kraft aus dem Metabolismus (Stoffwechsel), von Tripa mit der Kraft aus dem Katabolismus (Abbaustoffwechsel) und Pä-ken mit der Kraft aus dem Anabolismus (Aufbaustoffwechsel) her.

Die Lebenskraft Lung (Wind, Luft) beherrscht beide Arten des Stoffwechsels. Krankheiten haben ihren Ursprung in einer Störung dieser Lebenskraft und bekommen ihren eigentlichen Charakter als Schleim- oder Gallekrankheiten durch Hinzumischen einer der beiden anderen Komponenten.

Die Lebenskraft Wind gliedert sich auf in fünf Arten von Lung, die im Körper zirkulieren. Von der Vitalenergie Galle gibt es zwei Arten, feines und größeres Tripa; während das feine sich in den Zellen aufhält, ist das größere im ganzen Körper verteilt und kommt ebenfalls in fünf Arten vor. Auch der Schleim, die anabolische Kraft, ist fünf-fach gegliedert und kommt im ganzen Körper vor. In der klassischen tibetischen Medizin hat jeder dieser Säfte fünf Arten und Sitze; außerdem sind ihnen bestimmte Qualitäten, Zeiten und psychologische beziehungsweise physiologische Typen zugeordnet.<sup>21</sup>

## 6 DIE PSYCHIATRIE TIBETS

Die somatische oder reguläre tibetische Medizin umfaßt seit jeher acht Zweige, von denen einer die Psychiatrie ist. Von Kennern der Geschichte der Psychiatrie wurden drei verschiedene Grundrichtungen der Behandlung seelischer Erkrankungen identifiziert: Der magisch-religiöse Ansatz, der organisch-physische Ansatz und der psychologisch-emotionale Ansatz. Das Interessante an der medizinischen Psychiatrie Tibets ist, daß sie diese drei Ansätze in sich vereinigt.

Während die Anschauungen der modernen Psychiatrie zur Einseitigkeit neigen, indem sie sich ein bestimmtes Modell, bei-

---

<sup>21</sup> Vgl. CLIFFORD, 1989, S. 127 f.

*Abb. 6-1: Wahnsinniger.*

spielsweise das physiologische oder das psychologische, zu eigen machen und alle anderen ablehnen, stellt die tibetische Psychiatrie ein ganzheitliches, wenn auch ungewöhnliches Modell der Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten schwerer psychischer Störungen dar. Fünf Grundursachen werden hier unterschieden: 1. Karma, 2. Störungen im Säftehaushalt, 3. Gift, 4. emotionale Faktoren, 5. unsichtbare Kräfte oder „Dämonen“. Karma und dämonische Kräfte liegen dabei natürlich außerhalb des Gegenstandsberichts unserer modernen Psychiatrie. An späterer Stelle werde ich auf die Frage eingehen, wie diese Dämonen zu interpretieren sind. Hier mag nur der Hinweis genügen, daß die Beschreibung von Symptomen, die auf den Einfluß von Dämonen schließen lassen, ein einzigartiges psychopathologisches Klassifizierungssystem darstellt, das im übrigen nicht ohne bemerkenswerte Parallelen zur modernen wissenschaftlichen Klassifizierung psychischer Störungen ist.

Die Tibeter haben eine breitangelegte Psychopharmakologie geschaffen und verfügen über eine große Anzahl psychiatrischer Arzneien, von denen bisher noch kaum eine im Westen identifiziert oder wissenschaftlich getestet wurde. In Asien erfreuen sie sich dagegen des Rufs großer Wirksamkeit.

Der Basistext der tibetischen Medizin ist das *Gyü-shi (rgyud-bz'i)* oder Buch der *Vier Tantras*. Dieses Buch enthält nach Angabe mancher Autoren das gesamte medizinische Wissen Tibets in komprimierter Form. Die Autorschaft wird dem Heilenden Buddha selbst zugeschrieben; das Buch wurde im achten Jahrhundert von Indien nach Tibet gebracht und hier im Lauf der Jahrhundertwende erweitert. Die drei psychiatrischen Kapitel des Gyü-shi stellen den ältesten Text der Welt dar, der noch heute die Basis einer psychiatrischen Praxis bildet.

Das erste der Vier Tantras ist das Wurzel-Tantra (*rtsa-rgyud*), eine Abhandlung über den gesunden und kranken Körper mit der dazugehörigen Symptomatik. Im zweiten, dem Erklärungs-Tantra (*bshad-rgyud*), werden vor allem diagnostische Methoden im einzelnen erläutert — Zungendiagnose, Pulsdiagnose, Urindiagnose und Befragung. Das dritte und längste ist das Unterweisungs-Tantra (*nan-ngag-rgyud*); es beschreibt im Detail die Behandlung der einzelnen Krankheiten. Das vierte oder Schluß-Tantra (*phyi-ma'i-rgyud*) faßt die ersten drei zusammen. Das Gyü-shi gibt die Zahl der Krankheiten mit 404 an.

Die psychiatrische Tradition Tibets handelt Geisteskrankheiten, die bei Kindern und Alten auftreten gesondert ab. Kinder gelten nämlich als besonders anfällig für negative Einflüsse wie Dämonen, wir würden vielleicht sagen, sie sind sehr suggestibel. Die Altenheilkunde strebt eine Verlangsamung des physischen und psychischen Alterungsprozesses an. Ein in diesem Zusammenhang besonders bedeutendes Medikament ist Ginseng.

Nun soll eine Betrachtung der tibetischen Psychiatrie unter dem Aspekt der drei bedeutenden Ansätze erfolgen — dem magisch-religiösen, dem organischen und dem psychologischen Ansatz.

## 6.1 Der magisch-religiöse Ansatz

Wie in den meisten schamanistischen Stammeskulturen und auch in den Weltreligionen werden in der tibetischen Psychiatrie geistig-seelische Störungen religiös interpre-

tiert. Die Besessenheit von „bösen Geistern“ wurde als Erklärung im klassischen Ayurveda für alle Krankheiten herangezogen, die von unsichtbaren Kräften verursacht wurde. Neben Geisteskrankheiten im engeren Sinne gehörten dazu auch Epilepsie und Lepora. Diesen „Geistern“ ist meist nur durch yogische und tantrische Praktiken (z.B. Exorzismen) beizukommen, die auf den Außenstehenden wie eine Form von „Magie“ wirken, sich aber bei genauerem Hinsehen als zutiefst von Spiritualität durchdrungen entpuppen und immer aus einer positiven Motivation entspringen. Als beste Präventivmedizin gilt die Praxis des Dharma, dessen tibetisches Synonym *chos* sich von dem Verb ‘*chos* ableitet, was „heilen oder kurieren“<sup>22</sup> bedeutet.<sup>23</sup>

## 6.2 Der organische Ansatz

Dieser psychopathologische Ansatz geht von der Humoraltheorie oder Säftelehre aus. Da sich in der Proportionierung der Säfte psychische Dispositionen und Konstitutionstypen ausdrücken, können sich Disharmonien im Säftehaushalt als psychische Erkrankungen niederschlagen, die nicht selten mit physischen Begleiterscheinungen verbunden sind und so auch via Zungen-, Puls- und Urindiagnose festgestellt werden können. Hier ist die Art der Beeinflussung der Psyche über den Körper eine ähnliche wie in unserer westlichen Psychiatrie. Es werden die Stoffe verabreicht oder reduziert, deren Haushalt für das normale Funktionieren bestimmter Prozesse gestört ist. Nur daß hier die Medikamente nicht nach ihrer chemischen Zusammensetzung, sondern nach anderen Qualitäten wie „heiß und kalt“ und „süß, sauer, salzig, bitter, scharf“ einteilt werden.<sup>24</sup>

## 6.3 Der psychologische Ansatz

Die drei Gifte — Gier, Haß und Unwissenheit — stellen nicht nur die Ursache für die Säfte das, sondern können als psychische Kräfte den Säftehaushalt ins Ungleichgewicht bringen und so seelisches Leiden verursachen. Obwohl also diese drei „Verunreinigungen“ als hauptsächliche Faktoren für unsere gesamte leidhafte Existenz im Daseinskreislauf gelten, sind in der tibetischen Psychiatrie auch noch andere unmittelbare Auslöser für seelisches Leiden bekannt, wie z.B. emotionale und geistige Überlastung, Streß, Liebesprobleme — in Tibet gilt ein harmonisches und ausgewogenes Sexualleben als sehr wichtig —, Familienbeziehungen, Verlust von Besitz, Status oder geliebten Menschen, Isolation, Angst und Überarbeitung.<sup>25</sup>

Wie auch hier die Praxis der buddhistischen Religion von ungeheurer psychisch stabilisierender Kraft sein kann, sieht man an Mönchen, die z.T. über 20 Jahre in chinesischer Gefangenschaft verbrachten, dort gefoltert und unmenschlich behandelt wurden

---

<sup>22</sup> Vgl. CLIFFORD, 1989, S. 173.

<sup>23</sup> Vgl. CLIFFORD, 1989, S. 172 f..

<sup>24</sup> Vgl. hierzu DONDEN, 1990, S. 182 f..

<sup>25</sup> Vgl. hierzu DONDEN, 1990, S. 184 f..

und trotzdem in den meisten Fällen keine „posttraumatische Belastungsstörung“ ausbilden.

Nach dieser knappen Darstellung der verschiedenen psychiatrischen Ansätze der tibetischen Psychiatrie möchte ich die besondere Beziehung des Bewußtseins zum „Saft“ des Windes in seinen verschiedenen Arten darstellen.

## 6.4 Das Bewußtsein und die Winde

Der Wind (*rlung*) hat die größte Bedeutung für psychische Störungen, da er der feinste und somit geistähnlichste der drei Säfte ist. So ist z.B. der ayurvedische Ausdruck *Vatula* für Wahnsinn mit „vom Wind gebläht“<sup>26</sup> zu übersetzen. Nicht nur die tibetische Denkweise kennt die besondere Beziehung vom Wind oder Atem zum Geist. Auch die christliche Religion hat das Bild des „Einhauchens“ vom Lebensatem und damit des Bewußtseins. Durch besondere Lenkung des Atems kann sich der innere Wind und mit ihm der Geist stabilisieren.

So sind die meisten psychischen Störungen Windkrankheiten, und umgekehrt sind bei den meisten Windkrankheiten auch psychische Symptome wie mentale Instabilität und Depression festzustellen. Stark neurotisches Verhalten und Symptome nervöser Übererregbarkeit gelten einfach als Krankheit des Sok-lung (*srog-rlung*), des „Lebenswindes“.

Die Winde zirkulieren nach tibetischer Vorstellung als Energieströme in Leitbahnen (*rtsa*) und Kanälen, außer dem feinsten Teil des „lebenstragenden Windes“, der bewegungslos in der „Lebensader“ bleibt, die mit dem Herzen verbunden ist. Diese höchst subtile Lebenskraft ist Hauptträger des Bewußtseins. Bewußtsein und Lebenskraft sind zwar über den ganzen Körper verteilt, gehören aber eigentlich dem höchst verfeinerten Lebenswind in der Herzader zu.

Diese Lebensader (*srog-rtsa*) könnte evtl. dem Vagusnerv oder der Aorta entsprechen. Ein Teil von ihr verläuft jedenfalls zwischen Lunge und Herz und leitet den „lebenstragenden Wind“; ein anderer, der den durchdringenden Wind leitet, verläuft vom Herzen zum Gehirn, wo er sich zu kleineren Kanälen verzweigt, die zu den verschiedenen Sinnesorganen führen.

Das Bewußtsein verwirrt sich mehr oder weniger stark, wenn die inneren Winde aus irgendeinem Grund auf Weisen und in Regionen zirkulieren, die für sie nicht vorgesehen sind. Blähen sie den Vitalkanal und drängen an die Stelle im Herzen, wo die feinstoffliche Lebenskraft ihren Sitz hat, beginnt die geistige Kraft der Person zu zerfallen und allerlei Halluzinationen und Verzerrungen der Wahrnehmung stellen sich ein. „Herz“ ist im tibetischen System gleichbedeutend mit „Geist“, weil Bewußtsein, geistige Klarheit und das Identitätsgefühl der Person hier ihren Ursprung haben. Sinneseindrücke werden zwar vom durchdringenden Wind zum Gehirn übermittelt und dort registriert, doch das zugehörige Bewußtsein hat seinen Sitz im Herzen. Wird der feinste Lebenswind entweder durch die anderen Winde auf körperlichem (z.B. durch Verhalten des Harndranges) oder geistigem Wege (durch heftige Emotionen) gestört, oder durch

---

<sup>26</sup> Nach CLIFFORD, 1989, S. 175.

die anderen Säfte indirekt beeinflusst (über den Zustand der Kanäle), kann das das Herz-Bewußtsein beeinflussen. Körperliche Korrelate, die dabei festzustellen wären, sind z.B. Bluthochdruck und andere kardiovaskuläre Erkrankungen, beschleunigter Puls, Schwindel und Schlaflosigkeit. Als erste psychische Anzeichen sind hier Überempfindlichkeit, Angstzustände und emotionale Instabilität zu nennen. Unbehandelt können sich Schwankungen von Euphorie und Depression nach tibetischer Vorstellung zu einer Psychose auswachsen.

Wird der feine Lebenswind, der das Bewußtsein trägt, von einem „Dämon“ oder anderen Ursachen von seinem Platz verdrängt, empfindet die Person ihr Erleben als depersonalisiert.

In der yogischen bzw. tantrischen Praxis wird nun angestrebt, die Winde zu ihrer wahren Natur als Weisheitswind (*Yeshe-Lung*) zu erwecken, in den Zentralkanal zu lenken und dort zu halten; denn hier ist nach tibetischer Anschauung die spirituelle Achse des Daseins.

Für die Störungen der Winde gibt es nun mehrere Ursachen. So sollen als nächstes die fünf Ursachen psychischer Störungen erwähnt sein.<sup>27</sup>

## 6.5 Die fünf Ursachen psychischer Störungen

Da es in der tibetischen Psychiatrie keine allgemeingültigen Rezepte für diese und jene Störung gibt, müssen bei jedem Patienten erst die Ursachen für sein Leiden herausgefunden werden. In Gespräch bekommt der Arzt die Informationen, die er braucht, um die Krankheit als eine „heiße“ oder „kalte“ Krankheit zu erkennen, zu wissen welcher der Säfte überwiegt und ob ein „Dämon“ eine Rolle spielt. Dabei wird natürlich auch das Verhalten, sprich die Reaktionen des Patienten beobachtet. Schließlich folgen Puls- und Urinanalyse, bei der sich z.B. keine Anzeichen einer körperlichen Erkrankung feststellen lassen sollten, handelt es sich um eine rein karmisch bedingte Krankheit. Die folgenden fünf Ursachen für Geisteskrankheiten werden bereits im Abhidharma genannt.

### 6.5.1 Karma

Obwohl Karma zwar letztlich für alle Krankheiten verantwortlich ist, da es eigentlich nur das Gesetz der komplizierten Ursache-Wirkungsvernetzung darstellt, gibt es Krankheiten, deren Ursache gänzlich auf schlechte Taten zurückzuführen ist. Hat man in früheren Leben Leiden über andere gebracht, kann es sein, daß diese „karmische Saat“ nun aufgeht und ihre Früchte trägt. So können

*Abb. 6-2: Zwei der zehn üblen Taten.*

---

<sup>27</sup> Vgl. hierzu DONDEN, 1990, S. 175 ff..



Depressionen daher rühren, daß man gute Menschen in Unruhe versetzt oder (willentlich) bei der Meditation gestört hat; unerklärliche und plötzlich auftretende Ängste mögen etwa auftreten, weil man von bössartiger Gemütsart war. Dies bedeutet für die Tibeter jedoch nicht eine Entbindung des Arztes von seiner heilenden Aufgabe nach dem Motto „selbst schuld“, sondern erfordert gerade die höchste Zuwendung und Kompetenz eines erfahrenen Lama-Arztes<sup>28</sup>, welcher festzustellen vermag, welches Übel dieser Störung vorausging. Als Hilfe gibt es hier nur die Medizin des Dharma, der einen reinen Lebenswandel sicherstellt.

### 6.5.2 Trauer, Sorgen und dergleichen

Psychische Zustände können wie besprochen den Säftehaushalt durcheinanderbringen, was wiederum zu seelischen Beeinträchtigungen führen kann. Die Geisteskrankheiten werden in der tibetischen Tradition nach ihrer Hauptcharakteristik in drei Hauptkategorien unterteilt: a) Angst und Verfolgungswahn, b) Aggression und c) Depression und Rückzug nach innen.

Die für den Erleuchtungsweg entscheidende Erkenntnis der Vergänglichkeit und Leerheit aller Phänomene (incl. des eigenen Selbst) kann, wenn sie verdrängt wird, im Unbewußten wirksam bleiben und sich in allerlei seelischem Leiden bemerkbar machen; z.B. im Gefühl der inneren Leere und Sinnlosigkeit des eigenen Daseins, in Angst (vor der Erkenntnis des Ichlosigkeit), der Aggression (Wunsch nach Verteidigung des eigenen Selbst) und noch vieler anderer. Hier gilt es also, sich mit der Tatsache unserer vergänglichen Existenz anzufreunden und sie in neuem Licht zu sehen, z.B. so: „Wenn die Vergänglichkeit nicht wäre, könnte aus dem einst kleinen Kind nicht die wunderschöne Frau werden, die ich jetzt liebe“, oder „ohne die Vergänglichkeit meiner Person (in jedem Augenblick) könnte ich mich nie weiterentwickeln und lernen.“

Neben dem Dharma werden bei dieser Krankheitsursache auch somatische Heilmittel wie Kräuterarzneien, Moxibustion usw. verordnet.

---

<sup>28</sup> Lama ist gleichbedeutend mit Guru, was soviel wie „Meister“ heißt.

## 6.5.3 Physische (humorale) Unausgewogenheiten

### 6.5.3.1 Luft/ Wind

Geistige oder emotionale Spannungen lassen die Winde anschwellen. Allgemein gilt in der tibetischen Medizin, daß zu starkes Anhaften und zu starke Begierden Windkrankheiten erzeugen. Diese äußern sich nicht nur wie oben angerissen in Erregbarkeit oder Trauer, sondern auch in desorganisierter Sprache, labiler Affektlage und Verhaltensanomalien, die ihrerseits wieder Einfluß auf die Wind haben können: Wer vor lauter Trauer z.B. nichts essen kann, vermehrt dadurch den Wind, was dazu führt, daß man auch nicht schlafen kann, noch erregter wird und noch mehr trauert. Die psychiatrische Behandlung sorgt zunächst für richtige Ernährung und richtiges Verhalten; am Anfang steht also die mildeste Behandlungsform. Bei einer psychischen Wind-Störung braucht der Kranke fette und ähnliche Nahrungsmittel, die den Wind reduzieren. Er sollte sich in einem warmen, behaglichen, dunklen Zimmer aufhalten, da ein heller Raum die Farben leuchten ließe, und so den Wind noch mehr fördern würde. Vielfach wird in solchen Fällen auch ein aktiveres Geschlechtsleben verordnet, da die mangelnde Befriedigung des sexuellen Verlangens das Begierde-Element wachsen läßt und so indirekt wieder auf den Wind wirken kann. Dies hilft jedoch nichts bei psychischen Erkrankun- kungen, bei denen ein „Dämon“ im Spiel ist. Besonders wichtig ist für seelisch kranke Patienten auch die liebevolle Fürsorge von Familienmitgliedern und Freunden. Dies kann, wenn nicht selbst schon zur Heilung, so doch zumindest zu einer besseren Aufnahmefähigkeit führen, die den Kranken dann für Gespräche vergleichbar mit unserer Gesprächstherapie — vorbereitet. Eine weitere milde Behandlungsmethode besteht in der Übung von Atemtechniken, da die Atmung ja mit dem Wind in enger Beziehung steht. Dies soll besonders wirksam bei Depressionen sein, darf jedoch nur unter Anleitung eines erfahrenen Arztes oder Lama durchgeführt werden.

*Abb. 6-3: Rückzug des Bewußtseins und Degeneration des Gedächtnisses.*

Eine etwas heftigere Behandlungsform von psychiatrischen Windkrankheiten wäre die Akupunktur am obersten Schädelpunkt, am Halsansatz (am siebenten Halswirbel) und auf dem Brustbein in der Höhe der Brustwarzen. Diese Stellen heißen „Stellen der geheimen Vitalwinde“. Der erstgenannte Punkt ist jedoch bei psychischen Erkrankungen der am häufigsten Behandelte.

Eine „Salbenmassage“, genannt *Kunyi*, mit medizinischer Kräuterbutter wird bei geistiger Überbelastung, Sorgen und nervösen Spannungen gerne angewendet, um den Weg des Geistes, der sich in den Poren der Haut verlegt hat, wieder frei zu machen.

Schließlich sind bei psychischen Windkrankheiten viele Arten von tibetischem Räucherwerk eine beliebte Art von Therapie, ferner natürlich allerlei Kräuterarzneien.

### 6.5.3.2 Galle

Die Gallekrankheiten werden dann zu psychischen Erkrankungen, wenn durch das Überhandnehmen der hierbei entstehenden Emotion Haß/ Aversion die Ernährung und das Verhalten dysreguliert werden, was auch wieder auf den Wind Auswirkungen hat. Der Kranke wird roh und grob, redet beleidigend und kann in harten Fällen handgreiflich werden und gar Totschlag verüben. Dies entspricht vielleicht unserem Bild vom Soziopathen.

Die gesamte Therapie zielt hier auf eine Kühlung ab, abgefangen vom kühlen, beruhigenden Aufenthaltsort, über kühlende Farben bis hin zur Nahrung mit kühler Qualität. Kaffee, Alkohol, fette Speisen und Eier sind zu meiden. Mit medizinischen Bädern kann der Windkanal, der durch den Überfluß an Galle verstopft ist, gereinigt werden.

### 6.5.3.3 Schleim

Verwirrung, Unwissenheit und Trägheit vermehren dem Schleim. Menschen, die von einer psychischen Schleimkrankheit befallen sind, zeigen eine pathologisch phlegmatische (gr. *phlegma*, „zäher Schleim“) Wesensänderung. Sie ziehen sich zurück, werden immer stiller, untätiger und grämlicher. Oft erlebt solch ein Mensch auch Anfälle von Schwindel und Benommenheit. Solch ein Mensch braucht Bewegung, da Schleim kalt ist. Neben aktiver Bewegung können auch Massagen, die Wärme erzeugen, ihr Gutes tun. Brechmittel und Medizinische Bäder können ebenfalls Schleim reduzieren bzw. die verschleimten Windkanäle reinigen. Schließlich gibt es auch hier Kräutermedizin und warme Umschläge mit Medizinbutter als Therapie.

Parallelen zwischen den oben beschriebenen Krankheitstypen bei Wind-, Galle- und Schleimkrankheiten und der Schizophrenie „paranoid-halluzinatorischer Typus“, „katon erregter Typus“ und kataton abgestumpfter bzw. gehemmter Typus“ sind gezogen worden.<sup>29</sup>

### 6.5.4 Gift

Somnolente, bewußtseinsgetrübte und verwirrte Zustände, die bei Vergiftungen auftreten können, werden in der tibetischen Medizin „tiefe Illusion“ genannt. Sie können nicht nur durch Gifte im eigentlichen Sinne ausgelöst werden, sondern auch durch eine falsche Zusammenstellung der Nahrung.

*Abb. 6-4: Vergiftung durch Fleisch, Butter und Gegorenes.*

### 6.5.5 Dämonen oder böse Geister

Unter Dämonen ist in der tibetischen Denkweise folgendes zu verstehen:

---

<sup>29</sup> CLIFFORD, 1989, S. 190.

Erstens kann „Dämon“ ein symbolischer Ausdruck für eine Vielfalt von Kräften und Emotionen stehen, die sich normalerweise der bewußten Kontrolle entziehen, aber das Wohlbefinden untergraben und die spirituelle Entwicklung verhindern. Der „Ich-Dünkel“ — die Vorstellung ein unabhängiges und ewiges „Ich“ zu besitzen, wäre dabei ein besonders schlimmer Dämon. Auch die unbewußten Triebimpulse, die Freud beschrieb, gehören in diese Klasse.

*Abb. 6-5: Gott des Ärgers.*

Zweitens gibt es noch eine Form von Geistwesen, denen in gewisser Weise eine reale äußere Existenz zugeschrieben wird. Dem Buddhismus ist dies nicht fremd, kennt er doch neben den Wesen der Menschen und Tiere noch andere, die nicht ein formgebundenes (mit Materie in Verbindung stehendes) Bewußtsein haben, so z.B. die verschiedenen Götter, die nur im Zustand tiefer Kontemplation verweilen, oder die Höllenwesen, die an ihren eigenen haßinduzierten Projektionen leiden. Man kann das mit der Erfahrung im Traum vergleichen, in der ohne körperliche Stimulation Sinneseindrücke als real erfahren werden. Ferner gibt es, wenn der Mensch stirbt im *Bardo*,<sup>30</sup> dem Zwischenzustand zwischen dem vergangenen Leben und dem zukünftigen, ein Bewußtsein mit einem Traumkörper (Bardowesen), das normalerweise nach spätestens 49 Tagen<sup>31</sup> wieder durch seine große Begierde nach einem Körper reinkarniert, d.h. sich wieder mit Materie verbindet. In seltenen Fällen können sich jedoch solche Bewußtseinsströme „verirren“ und als formlose Wesen den Körper eines anderen Menschen, der gerade labil ist, als Grundlage an sich reißen.

*Abb. 6-6: Hungriger Dämon.*

Schließlich werden manche Dämonen auch den Elementen zugeordnet. Der Mensch kann durch negative Emotionen die inneren Elemente ins Ungleichgewicht bringen, was wiederum eine Unordnung unter den äußeren Elementen, der äußeren „Realität“ zur Folge haben kann. Das bedeutet, daß sich kollektive negative Geistesmomente zu einer Ursache für Naturkatastrophen verdichten können. Soweit zu der Vorstellung der verschiedenen Arten von „Dämonen“.

Typisches Anzeichen für die Besessenheit von einem Dämon ist in jedem Fall die abrupte Verhaltensänderung. Nach der Art seiner Verhaltensänderung wird die Art des Dämons bestimmt, was wiederum eine Grundlage für die Klassifizierung der psychischen Störungen darstellt.

Neben sehr aufwendigen Kräuterbehandlungen und der Dharma-Medizin spielen hier vor allem Mantrarezitationen, Exorzismen und andere tantrische Rituale eine große Rolle. Dabei handelt es sich jedoch nicht um reine „Show mit exotischem Hokuspokus“,

---

<sup>30</sup> Mit Bardo ist jedoch nicht nur der Zwischenzustand zwischen Tod und Leben gemeint, sondern auch der kleine Augenblick zwischen den einzelnen Bewußtseinsmomenten, die ein Bewußtseinskontinuum konstituieren. In diesen Bardos ist eine Schau der höchsten Wirklichkeit (Erleuchtung) möglich. Vgl. hierzu Sogyal RINPOCHE, 1994.

<sup>31</sup> Dies wird im „Tibetischen Totenbuch“ als maximale Zeitspanne genannt, die ein Wesen im Bardo verbringen kann, bis es in die nächste Geburt drängt. Buddhas und hohe Lamas können diesen Zeitraum jedoch überschreiten, da sie nicht mehr an der Form anhaften. Vgl. hierzu Sogyal RINPOCHE, 1994.

sondern um Riten, die auf dem Gewährsein eines in der Meditation geschulten Geistes fußen, daß alle negativen Kräfte das uns innewohnende reine Wesen (genannt Buddha-Wesen oder Vajra-Wesen = Diamantwesen) nicht berühren oder trüben können. Der Exorzist läutert damit eigentlich die Dämonen seines eigenen Wesens.

Besonders bekannt ist der *Chöd-Ritus*, ein Opferritual, bei dem der eigene Körper mit selbstloser Intention den bösen Geister geopfert wird. *Gcod* bedeutet „schneiden“ und drückt aus, daß man hier sein illusorisches Ichgefühl gänzlich durchschneidet. Von außen betrachtet besteht es aus Rezitation, dem Schlagen der Trommel (männlicher Aspekt) und dem Läuten einer zeremoniellen Glocke (weiblicher Aspekt).

## 6.6 Klassifizierung der Geister

Von den in der buddhistischen Literatur genannten 84 000 Verunreinigungen, die zu Krankheiten führen können, sind 1080 Dämonen oder böse Geister, welche geistige Ausfallserscheinungen und Störungen zur Folge haben. 360 von ihnen würden einigen Quellen zufolge aus Verblendung, 360 aus Gier und weitere 360 aus Haß entstehen. Diese werden unterteilt in 1. dämonische Geister von oben, 2. dämonische Geister von unten und 3. dämonische Geister aus dem Zwischenbereich.

### 6.6.1 Dämonische Geister von oben

Die dämonische Geister von oben verkörpern die negativen Einflüsse der Himmelskörper und werden nach den fünf Elementen (Feuer, Erde, Wasser, Luft und Raum) in fünf Kategorien unterteilt. Sie greifen das Gehirn und Nervensystem an und führen zu plötzlicher Bewußtlosigkeit, Epilepsie, Lähmungen und Gehirnschlägen. Nach der Philosophie „Übel muß Übel vertreiben“ gibt es hier tantrische Riten, bei denen das Blut frisch Ermordeter (ggf. getrocknet) auf die Lippen des Patienten aufgetragen wird. Mittels der Astrologie können bestimmte besonders gefährliche Tage bestimmt werden.

### 6.6.2 Dämonische Geister von unten

Die dämonische Geister von unten sind die aus der Unwissenheit/ Verblendung entstandenen Schlangengeister oder *Nagas*. Sie können ihr Gift besonders leicht auf Menschen übertragen die durch ihre üble Lebensweise schlechtes Karma angehäuft und ihren Säftehaushalt ins Ungleichgewicht gebracht haben. Da die Haut mit dem Wind in enger Beziehung steht, wird Lepra in die Kategorie dieser Störungen eingereiht. Allgemein wird hier jedoch die Wirkung der spirituellen Degeneration des Menschen im Buch der *Vier Tantras* thematisiert.

*Abb. 6-7: Naga.*

### 6.6.3 Dämonische Geister aus dem Zwischenbereich

Durch einen feinstofflichen Kanal im Ringfinger eintretend bemächtigen sich die dämonischen Geister aus dem Zwischenbereich des Herz-Chakras und entziehen so dem Befallenen die bewußte Kontrolle über sein Denken und Handeln. Es gibt hierbei königliche, aristokratische, gemeine und „Schlächter“-Dämonen, die in Entsprechung der drei Gifte jeweils neutral, männlich und weiblich sein können. Die Schächter-Dämonen sind die gefährlichsten unter ihnen und am schwersten zu behandeln. Am Verhalten der Person kann der Lama-Arzt auf das Vorhandensein der verschiedenen Dämonen schließen. Ferner helfen ihm Puls-, Urindiagnose und bestimmte körperliche Zeichen, die ein Indikator für Dämonenbefall sind — Veränderungen der Augen, bestimmte Zeichen am Ellenbogen, am Knie oder an den Fußsohlen.

*Abb. 6-8: Kannibalistischer Dämon.*

Die Grundbesitzerdämonen wären der Liste noch anzufügen. Auch sie können zu den verschiedensten Geisteskrankheiten führen und Verhaltensanomalien hervorrufen, wenn bestimmte Orte, an denen sie sich aufhalten, entweiht werden.

Soweit mag diese Übersicht über die verschiedenen dämonischen Einflüsse genügen. Anzusprechen bleibt noch die Psychopharmakologie in der tibetischen Psychiatrie.

## 6.7 Die Psychopharmakologie in der Tibetischen Psychiatrie

Die Tibetische Pharmakologie hat einen ungeheuren Schatz an Arzneien. Nach Ansicht der tibetischen Heilkunde kann aus praktisch allem eine Medizin hergestellt werden. Die wissenschaftliche Analyse der Wirksamkeit tibetischer Heilmittel stößt hier jedoch auf folgendes Problem: Erstens sind die meisten tibetischen Medikamente Mischungen aus zahlreichen Substanzen, so daß also nicht einzelne Wirkstoffe isoliert betrachtet werden können. Zweitens ist die Rezeptur oft ein sehr aufwendiges Verfahren, daß man nicht einfach durch kurzes Nachlesen in einem Buch nachmachen kann; es erfordert viel Erfahrung mit den verschiedenen Pflanzen, die dafür benötigt werden, denn manche Pflanzen müssen zu einer ganz bestimmten Zeit gesammelt werden, weil nur dann ihre besondere Wirkkraft als Heilmittel zum Tragen kommt. Dies könnte z.B. mit dem Harz- bzw. Ölgehalt in Verbindung stehen, der über den Tag stark variiert. Und nicht zuletzt sind die in der tibetischen Medizin geschulten Ärzte, die ihre Medikamente oft selbst herstellen und weihen nicht westlich ausgebildete Botaniker, so daß sich bereits bei der Identifikation der Pflanzen ein großes Problem ergibt.

Einige der wichtigsten bereits identifizierten Arzneien, die für die Behandlung von psychischen Erkrankungen verwendet werden, seien im Folgenden genannt.

### 6.7.1 Eisenhut (bong-nga)

Eisenhut ist sehr giftig. Er wird daher immer in Verbindung mit anderen Substanzen

gegeben, die seine Giftigkeit neutralisieren. Von den sieben Arten des Eisenhuts, die im Himalaja wachsen ist der schwarze Eisenhut der stärkste und heilkräftigste und wird deshalb „Große Medizin“ genannt.

Er wird in der Pflanzenheilkunde als beruhigendes und Depressionen linderndes Mittel eingesetzt und heilt nach tibetischer Vorstellung zudem Herzkrankheiten, die durch ein Übermaß an Wind verursacht werden. Nicht nur physische Herzkrankheiten sind hier angesprochen, sondern allgemein solche, die das Herz-Chakra angreifen und sich so auf die geistige Verfassung negativ auswirken können.

#### **6.7.2 Asant (shing-kun)**

Das Gummiharz der Pflanze gilt in der modernen Pflanzenheilkunde als Anregungsmittel für Gehirn und Nervensystem, aber auch als Beruhigungsmittel, schleimlösendes Mittel, Tonikum, Abführmittel, harntreibendes Mittel und Aphrodisiakum. In der tibetischen Medizin wird es bei Windstörungen am Herz-Chakra und gegen Impotenz sowie altersbedingte Organdegeneration eingesetzt.

#### **6.7.3 Costus speciosus (ru-rta)**

Die hellbraune, würzige Wurzel der *Costus speciosus* wird in Tibet zur Regulierung des Blutdrucks und des Herzwindes verwendet. Außerdem hilft es bei Lungenbeschwerden und erleichtert die Nachgeburt.

#### **6.7.4 Muskatnuß (dzaa-ti)**

Bei Windkrankheiten, vor allem unter Mitleidenschaft des Lebenswindes und des Herz-Chakras wird Muskatnuß angewendet. Wenn sonst keine Medizin verfügbar ist, wird er sogar alleine verabreicht. Er heißt auch das „königliche Räucherwerk“ und wird inhaliert. Sein Mißbrauch als Droge ist gefährlich.

#### **6.7.5 Gewürznelke (li-shi)**

Die Gewürznelke gilt vor allem als Heilmittel für die Lebensader, die als Träger des Bewußtseins fungiert. Neben allen psychischen Erkrankungen wird sie auch bei Angina pectoris angewendet. Ihre Kraft wirkt erwärmend und ist gut für die Verdauung.

#### **6.7.6 Kalmus (shu-dag)**

Der aromatische Wurzelstock der Pflanze (Rhizom) wird als Mittel gegen Schlaflo-

sigkeit und Nervosität genutzt.

### 6.7.7 Räucherwerk und Duftdrogen

Ganz besonders schätzen die Tibeter Räucherwerk, das sich sehr gut für die Behandlung psychischer Störungen eignet; es gilt sogar als besonders heilig.

Bei Dämonenbefall können Bestandteile aus dem Aloeholz- oder Adlerholzbaum (*Aquilaria agallocha*, tib.: *a-ga-ru*) sogar für sich alleine angewendet werden. Heutige tibetische Ärzte schreiben ihm eine heilende Wirkung bei Angst und Depressionen zu — allgemein bei Störungen des Lebenswindes im Herz-Chakra. Auch der aus der indischen Myrrhe (*Commiphora mukul*, tib.: *gu-gul*) gewonnene weiße und schwarze Weihrauch, genannt „Schrecken der Geister“, und der Weihrauch des Salbaums (*Shorea robusta*, tib.: *spos-dkar*) sind hier anzuwenden.

Bei Delirien sollen die Beeren der Wacholderart *Juniperus pseudosabina* (*shug-pa*) hilfreich sein.

Die aufgeführten Substanzen kommen nicht nur als Weihrauch zur Anwendung, sondern auch als einzunehmende Medikamente und medizinische Einreibungen.

Abschließend ist zu sagen, daß die Wirksamkeit der tibetischen Medikamente vor allem erst durch die genaue Komposition und Proportionierung verschiedener Bestandteile erzielt wird. Dies ist besonders bei der wissenschaftlichen Untersuchung der Wirksamkeit tibetischer Arzneien zu beachten.

Nun will ich nach der neutralen Darstellung des Themengebietes noch eine Kritik anführen.

## 7 KRITISCHE SCHLUSSBETRACHTUNG

Wie wir gesehen haben, ist die Psychiatrie Tibets weder primitiv noch ausschließlich prärationale. Alle Lehren erweisen sich bei näherer Betrachtung als zutiefst vom Gedankengut des Buddhismus durchtränkt, dessen Ziel es ist, den Menschen zu Mitgefühl und Weisheit zu verhelfen und Herr über die grundlegende Krankheit der Unwissenheit um unsere wahre Existenz zu werden. Auf der psychologischen Ebene ermutigt dies zu einer Einstellung der Selbstverantwortlichkeit und zu der Freude, die aus einem sittlich gereinigten Handeln entsteht. Was die physiologische Seite seelischen Leidens angeht, so hat die Lehre Tibets die Medizin des Ayurveda übernommen und um eigene Elemente wie z.B. die Urindiagnose erweitert. Wenngleich das System der Beschreibung des Körpers und der funktionalen Zusammenhänge mit der Psyche nicht wie in den modernen westlichen Neurowissenschaften auf biochemischen Einsichten fußt, erhält es dennoch Evidenz durch die Erfolge, die die aus dieser Theorie abgeleiteten Behandlungsmethoden erzielen. Schließlich geht es ja darum, geeignete Mittel für die Therapie von (seelisch) kranken Menschen zur Verfügung zu stellen, und die biochemische Sichtweise ist auch nur eine Theorie mit Modellen, nicht die Wirklichkeit selbst. Wenn aber unsere und die Ansichten Tibets Bestätigung durch die Praxis bekommen, so gibt es doch



einen grundlegenden Unterschied in den zugrundeliegenden Ansichten über Leib und Seele.

In der abendländischen Tradition hat — ob man nun monistische oder dualistische Vorstellungen bezüglich des sog. „Leib-Seele-Problems“ vertritt — stillschweigend eher die Materie das Primat, und der Geist wird oft als Epiphänomen betrachtet. Im Buddhismus, und so auch in der tibetischen Medizin und Psychiatrie, wird der Geist als die Bedingung für das Bestehen vom Körper betrachtet.<sup>32</sup>

Dieses „Leib-Seele-Problem“ ist natürlich hier nicht zu lösen. Meines Erachtens hat aber die Vorstellung, die man diesbezüglich bevorzugt, reale Folgen, welche gegeneinander abzuwägen sind. Nimmt man an, daß der gestörte Stoffwechsel die nicht weiter reduzierbare erste Ursache seelischer Störungen ist, muß man bei psychischem Leiden ein unverständliches „Los“ auf sich nehmen. Das mag nicht einfach für manisch-depressive Patienten sein, die in den „gesunden“ Phasen mit intakter Persönlichkeit und voller Zurechnungsfähigkeit auf ihr Leben blicken, das immer wieder vom „Schicksal“ heimgesucht wird. Noch schlimmer muß es jedoch schizophran gestörten Menschen gehen, wenn sie in lichten Momenten ein Neurotransmitterungleichgewicht in ihrem Kopf als „gottgegebene“ oder vererbte Ursache für ihren Wahnsinn annehmen müssen. Zudem entbindet die Annahme des Primats der Materie den Psychiater/ Psychologen im klinischen Alltag scheinbar von der Notwendigkeit liebevoller Zuwendung für den Kranken (was natürlich nicht heißen soll, daß das ganze psychiatrische Personal lieblos ist). Der einzige Vorteil dieser Vorstellung scheint mir in seiner leichten Verständlichkeit und Annehmbarkeit zu bestehen, da westliche Köpfe eben im Sinne der klassischen Physik (mit dem Bild der festen und realen Materiekügelchen) sozialisiert sind.

Die Annahme, daß der Geist nicht nur einen so bescheidenen Einfluß auf den Körper hat, wie ihn die Psychosomatik (oder neuerdings *behavioral medicine*) im Westen beschreibt, sondern gar die aufrechterhaltende Bedingung für ihn darstellt und ihn auf allen Ebenen — von der Zellteilung angefangen, über das Knochenwachstum bis hin zu allen vegetativen Vorgängen — beeinflussen kann, bringt eine Perspektive für psychisch Kranke ins Spiel, die ihnen Hoffnung auf Genesung geben kann: Sie können (zumindest theoretisch) selbst auf harte Fakten wie Dopaminspiegel, epileptogene Herde im Gehirn und Nervendegenerationen Einfluß nehmen. Und selbst wenn sich dies bei empirischen Untersuchungen nicht bestätigen ließe (sofern sie es valide messen können), ist die psychologische Wirkung dieser Hoffnung dennoch real und könnte dem einen oder anderen helfen, aus der Anspruchshaltung in die Selbstverantwortlichkeit überzugehen.

Eine weitere Folge des buddhistischen Menschenbildes ist die, daß man selbst als (kluger) Egoist eine reine und altruistische Haltung anstreben wird, will man sich nicht „ins eigene Fleisch schneiden“;<sup>33</sup> dies käme den momentanen gesellschaftlichen Verhältnissen im Westen zugute.

Ein weiterer Punkt, der die tibetische Psychiatrie sehr anziehend für mich macht, ist die Beschreibung eines Zustandes von Gesundheit, im Gegensatz zur fast ausschließlichen Beschreibung von Symptomen — Erkennungsmerkmalen von Krankheit; der ge-

---

<sup>32</sup> Der Geist bildet im Theravada-Buddhismus (nach NYANATILOKA, 1989, S. 168) eine *Bedingung als Nahrung (ahara)* für das Körperliche und eine *Bedingung in Sinne des Späterentstehens (pcchajata)*. Ohne den Geist würde der Körper absterben. Es gibt andere Schulen des Buddhismus wie z.B. die Nur-Geist-Schule, die der Materie keinerlei äußere Realität zugestehen, diese nur als geisterzeugt ansehen. Vgl. hierzu DALAI LAMA, 1993.

<sup>33</sup> Dies ist eine öfters humorvoll geäußerte Feststellung des DALAI LAMA (auch 1993).

sunden Psyche widmet die westliche Psychiatrie relativ wenig Aufmerksamkeit. Beim gesunden Körper angefangen mit einem Gleichgewicht im Säftehaushalt, bis hin zur Erleuchtung des Geistes, die seine endgültige Befreiung von Krankheit und Leid darstellt, finde ich diese Lehren durchwegs ermutigend.

Was Dämonen und Geister angeht, so konnte deren Existenz vielleicht ein wenig entmystifiziert werden. Immerhin nutzen sie dem tibetischen Psychiater zur Klassifizierung der Geisteskrankheiten.

Selbstverständlich müssen sich die westliche und die tibetische Psychiatrie (und Medizin im allgemeinen) nicht gegenseitig ausschließen. In Tibet arbeiten „normale“ Ärzte, die nach naturwissenschaftlicher Lehre abendländischer Prägung ausgebildet wurden mit den traditionellen tibetischen (Lama-) Ärzten gut zusammen. Immerhin sollte das Ziel im Westen wie im Osten ja dasselbe sein: Das seelische Leiden von Menschen zu lindern.

## 8 LITERATUR

- BURAG, T. (1975). *Der Arzt in der Tibetischen Kultur*, Sonderdruck der 3. rev. Aufl., Zürich, Origo Verlag.
- CLIFFORD, T. (1989). *Tibetische Heilkunst* —Einführung in Theorie und Praxis der altbewährten Naturheilkunde der Tibeter — Diagnostische Methoden, Heilmittel, Psychosomatik und Seelenheilkunde, 2. Aufl. der Sonderausgabe 1989, Bern, München Wien, Otto Wilhelm Barth Verlag.
- DALAI LAMA (1993). *Einführung in den Buddhismus* — Die Harvard-Vorlesungen, Freiburg, Basel, Wien, Herder Verlag.
- DONDEN, Y. (1990). *Gesundheit durch Harmonie* — Einführung in die tibetische Medizin, München, Eugen Diederichs Verlag.
- JINFENG, C (Hrsg. und engl. Übers.), BYAMS-PA 'PHRIN-LAS WANG LEI (tib. Übers. und Zusammenstellung), (1987), *Tibetan medical thanka of the four medical tantras*, Lhasa, People's Publishing House Of Tibet.
- NYANATILOKA (1989). *Buddhistisches Wörterbuch* — Buddhistische Handbibliothek/ 3, 4. Aufl., Konstanz, Verlag Christiani.
- NYANATILOKA (1995). *Handbuch der buddhistischen Philosophie* —Abhidhammatthasangaha, 1. Aufl., Uttenbühl, Jhana-Verlag.
- RINPOCHE, S. (1994). *Das tibetische Buch vom Leben und vom Sterben* — Ein Schlüssel zum tieferen Verständnis von Leben und Tod, 12. Aufl., Bern, München, Wien, Otto Wilhelm Barth Verlag.