

# Tibetische Medizin

## Auch Achtsamkeit hilft heilen

Die geistige Komponente spielt im tibetischen Heilsystem seit jeher eine zentrale Rolle. Regeln zum richtigen Verhalten sowie Ernährungstipps sind die ersten Massnahmen, um ein Ungleichgewicht der drei Lebensenergien zu harmonisieren.

Jürg Lendenmann



Frau Dr. tib. med. Dönckie Emchi, geboren 1960 in Tingri (Tibet), kam als 9-Jährige in die Schweiz und ist seit 1997 selbstständig tätig. [www.tibetmedizin.org](http://www.tibetmedizin.org)

Die Traditionelle Tibetische Medizin (TTM) wurzelt in der schamanistischen Bön-Tradition. Im Verlauf ihrer Entwicklung übernahm die TTM einzelne Elemente der Traditionellen Chinesischen Medizin (Meridiansysteme, Pulsdiagnose) und aus Indiens Wissensschatz (die Geistesgrundlage, der Buddhismus und die Säfte- und Ernährungslehre des Ayurveda) und verschmolz sie zu einem eigenständigen Tibetischen Medizin System, wie wir sie heute vorfinden. Das berühmteste Standardwerk der TTM ist das Gyüshi (Vier Tantras); es stammt aus dem 8. bis 12. Jahrhundert.

### Die drei Prinzipien

«Nach Anschauung der TTM liegen die Wurzeln einer Krankheit auf der geistigen Ebene; sichtbar wird die Krankheit als seelisches oder körperliches Leiden», erklärt Frau Dr. tib. med. Dönckie Emchi. Grundursachen der Krankheitssymptome seien die drei Geistesgifte Anhaftung (Sucht, Begierde), Hass (Zorn, Aggression) und Ignoranz (Verblendung, Unwissenheit), die zu Ungleichgewicht der drei Körperprinzipien (Säfte, Lebensenergien) Lhung (Wind), Tripa (Galle), Bedken (Schleim) führen. Jede Person steht in individuellem, harmonischem oder disharmonischem Verhältnis zu seinen drei Körperprinzipien. Ein TTM-

Arzt versuche stets, das Ungleichgewicht aufzuspüren und zu korrigieren – bevor Beschwerden auftreten.

### Die Ursachen, nicht die Symptome behandeln

Eine Diagnose wird vor allem anhand der Krankheitsgeschichte (Anamnese), der Typologie, der Pulsdiagnose sowie auch der Untersuchung von Zunge und Urin gestellt. «Bei der Therapie kennen wir vier Stufen: Ernährung, Verhaltensweisen (geistige, soziale, körperliche), Naturheilmittel und äussere Anwendungen wie Massage, Moxa, Aderlass, Schröpfen und Goldnadeltherapie, verschiedene heisse und kalte Kompressen», sagt die Ärztin. «In der Behandlung schreiten wir immer vom Feinen (Ernährungsratschläge) zum Groben (Aderlass) fort und therapieren individuell – je nach Konstitutionstyp und Jahreszeit. Anders als die Schulmedizin versuchen wir nicht, Symptome zum Verschwinden zu bringen, sondern versuchen, zu verstehen, wie die Krankheit entstanden ist, um dann die Ursachen zu behandeln.»

### Der Patient steht im Mittelpunkt, nicht das Geld

An den Arzt stellt die TTM grosse Anforderungen: «Das Gyüshi beschreibt ausführlich, was ein guter Arzt alles erfüllen muss. Im Vordergrund sollte der mitfühlende Geist des Arztes stehen. Ums Helfen und Heilen soll sich alles drehen –



Bild: Dörnick Emchi

nicht ums Geld.» Dr. Emchis Vater, Arzt in achter Generation, hatte einst seiner Tochter eingeschärft: «Wenn du versuchst, mit dem Arztberuf Geld zu verdienen, kannst du deinen Job gleich an den Nagel hängen.»

«Geheilt ist der Patient erst, wenn er frei von Heilkräutern (Medizin) in einen Zustand ohne Leiden gebracht werden konnte. «Heilen» bedeutet nicht immer nur Heilmittelabgabe», sagt die TTM-Ärztin, «sondern da sein für den Patienten, ihn ernst nehmen und auch seelisch betreuen.»

#### **Mangelnde Anerkennung der TTM**

Disharmonien der Säfte manifestieren sich bei Personen im Westen häufig als Krankheiten wie Burn-out, Depressionen, hoher Blutdruck, Diabetes oder Menstruationsbeschwerden, psychische Krankheiten oder Erkrankungen der Haut und der Verdauungsorgane. Ausser im Kanton Schaffhausen, wo sie als tibetische Medizinerin anerkannt ist und seit November 2010 mit der Ärztin und Psycho-

therapeutin Dr. Christine Müller zusammenarbeitet, darf Dr. Emchi nicht aus dem Vollen schöpfen, sondern muss sich auf Ernährungs- und Verhaltensratschläge und äussere Verfahren beschränken. «Die TTM sollte offiziell anerkannt werden», fordert sie. «Denn was auf dem Markt als tibetische Medizin blüht, wird in die esoterische Ecke geschoben. Letztlich leidet darunter auch die Sicherheit der Patienten.»

#### **Mit Achtsamkeit zu mehr Ruhe**

Viele Störungen der drei Prinzipien seien durch Stress bedingt. «Stress kann von aussen kommen, aber noch schlimmer ist es, dass wir uns ständig selber in Stress versetzen. Statt eine Menge unnötiger Dinge oberflächlich zu tun, sollten wir bei Wenigem mehr in die Tiefe gehen. Wichtig ist die Achtsamkeit im Alltag.» Dr. Emchi hilft, den Ratsuchenden «wie in einem Puzzlespiel da etwas zu ergänzen, dort etwas abzubauen, sodass die Ruhe wieder einkehrt.»