

Āyurveda — die traditionelle Medizin Indiens

Von Jan Erik Sigdell, Basel

Im folgenden soll eine Übersicht über den Āyurveda*, die traditionelle indische Wissenschaft des Lebens, gegeben werden. Sie entspringt der Bestrebung eines Westlichen, die Grundlagen dieser uralten Wissenschaft zu verstehen, und betrachtet vermutlich deshalb gewisse Dinge anders, als vom Standpunkt eines indischen Vaidya aus gesehen. Diese Bestrebung ist jedoch verbunden mit dem Vorsatz, westliche Vorurteile abzulegen, die man allzuoft auch bei Indologen finden mag – welche dann manchmal nicht für wahr halten wollen, was sie in den Schriften lesen, sondern sich mehr für die Ethnologie und die Sprache interessieren. Allzu viele haben in der Vergangenheit den Āyurveda irrtümlich für bloß eine primitive Konstruktion gehalten, entstanden im Versuch, Krankheiten zu verstehen, und meinten deshalb, das Ergebnis davon wären nur unbrauchbare Phantastereien. Ich kann solche Meinungen in keiner Weise teilen und möchte mit einem extremen Beispiel beleuchten, wie solche Spekulationen ganz auf ein falsches Gleis führen können. In einer Dissertation über Āyurveda (Lausanne, 1938) erwähnt W. S. Kipnis eine westliche indologische Anschauung (die er nicht teilt), nachdem Vāyu – eine der drei Grundfunktionen des Lebens – eigentlich die Blähung wäre. Zwar bedeutet das Wort »Vāyu« Wind, und zwar heißt die Blähung »mala Vāyu« oder »schlechter Wind« auf Sanskrit. Deshalb hat jemand geglaubt, daß er verstände, wie die »primitive Anschauung« die Blähung beobachtet und diese mit einer lebenswichtigen Funktion verbunden hätte. Er hat aber die Schriften von Caraka und Suśruta – den zwei legendären indischen Ärzten – nicht ordentlich gelesen, denn sonst hätte er gewußt, daß diese Lebenskraft ihren Namen darum hat, weil sie sich im Körper »wie ein Wind bewegt«. Als Kommentar zu solchen Spekulationen scheinen mir die folgenden Zeilen von Hudibras angebracht:

»So wie ein Wind im Darm gepeßt
Ein Furz wird, wenn er niederbläst,
Sobald er aber *aufwärts* steigt,
Neu Licht und Offenbarung zeugt.«

Ich glaube, daß wir als Tatsache annehmen müssen – wenn auch unbequem für das westliche wissenschaftliche Denken – daß indische Wissenschaftler und Philosophen uralter Zeiten ihre eigenen Wege hatten, um zu gültigen Erkenntnissen zu kommen, ohne dafür komplizierte wissenschaftliche Apparaturen zu benötigen. Ich glaube, wir müssen ferner als Tatsache annehmen, daß es in der Welt weit mehr gibt als nur die materiellen Gegenstände der fünf Sinnesorgane, zu welchen unsere wissenschaftlichen Apparaturen unsere Wahrnehmungen nur noch weiter einschränken – obwohl sie gleichzeitig diese in viel feineren Einzelheiten erscheinen lassen. Entdeckungen der Parapsychologie weisen auf die Existenz auch anderer Realitäten, obwohl unerklärt, weil die Erklärungen meistens dort gesucht werden, wo sie nicht sind: in einem Wissenschaftssystem, das sich strikte auf das Materielle einschränkt. Lebensprozesse – daran zweifle ich nicht – spielen sich auch in immateriellen Realitäten ab, und das tun dann auch die Störungen davon, welche wir als Krankheiten erleben. Glauben wir an eine Seele und an irgendeine Form von Weiterleben nach dem Tode, müssen wir auch solche Realitäten akzeptieren, und diese müssen dann eine Beziehung zum lebendigen Leib haben – ja die eigentliche Quelle dessen Lebens muß in dem liegen, was auch ohne diesen Leib weiterhin leben und die Existenz fortsetzen kann. Unsere westliche Medizin hat bloß zu den Schatten solcher Realitäten Zugang (die Schatten, welche sie in den physischen Leib werfen), weil bis heute kein Gerät ihre Parameter messen kann – und doch hat sie einen Hinweis auf Krankheitsursachen dort in der Psychosomatik entdeckt, obwohl man die letztere immer noch im materialistischen Sinne interpretieren will.

* Wir gebrauchen im Deutschen hier dieselben grammatischen Geschlechter, wie die Wörter im Sanskrit haben.

Die Tatsache, daß Āyurveda in der Praxis funktioniert und daß wirksame Heilvorgänge aus der diagnostischen Information abgeleitet werden können, die sich auf unwahrnehmbare Lebenskräfte und Vorgänge beziehen, ist mir ein Beweis dafür, daß diese indischen Wissenschaftler alter Zeiten auch zu solchen immateriellen Wirklichkeiten den Zugang hatten, an denen unsere Wissenschaft vorbeigeht. Darum bin ich der Meinung, daß wir vom Āyurveda lernen können, obwohl wahrscheinlich kein Mensch auf unserer Erde diese Wissenschaft heute so versteht wie in den alten Zeiten – unser Denken und unser Wahrnehmen scheinen sich seit jenen Zeiten eingeschränkt zu haben, zu sehr mit dem rein Materiellen befaßt. Wir scheinen eine bestimmte Wahrnehmungsfähigkeit im Laufe der Evolution verlernt zu haben.

Die für Lebensprozesse grundlegenden Kräfte sind nach dem Āyurveda die drei Doṣas: Vāta, Pitta und Kapha. Vāta wird auch Vāyu genannt, und ein anderes Wort für Kapha ist Śleṣman. Das Wort Doṣa bedeutet »das, was verdirbt« und die Ursache davon ist, daß alle Krankheiten ihre Ursache in der verderblichen Wirkung durch ein, zwei oder alle drei Doṣa haben. In ihrer normalen Funktion gibt es ein Gleichgewicht zwischen den drei Doṣas, und sie werden dann eher Dhātus oder »Aufrechterhalter« genannt, denn sie sind dann die wesentlichen Faktoren für das Aufrechterhalten der Lebensfunktionen des Körpers. Wir werden uns aber auch mit einer anderen Gruppe von Dhātus befassen, und das ist eine Ursache, um hier nur das Wort Doṣa zu gebrauchen, denn sonst könnte es zu Verwechslungen kommen. Eine andere Ursache ist die, daß wir im Āyurveda meistens mit Krankheitszuständen zu tun haben, in welchen mindestens einer dieser Dhātus ein richtiges Doṣa geworden ist. Krankheit entsteht dann, wenn ein Doṣa – oder zwei oder alle drei – aus dem Gleichgewicht geraten ist (sind) und dann wie ein »Verderber« wirkt. Eigentlich ist das erste Ziel des Āyurveda das Vorbeugen von Krankheiten, jedoch ist ihre übliche Anwendung heute dort, wo Krankheiten schon entstanden sind.

Vāta bedeutet wörtlich »Wind« und ist in seinem Sinn allzuoft mit der wörtlichen Übersetzung verwechselt worden. Oben wurde ein extremes Beispiel dafür erwähnt. In Wirklichkeit hat er eine Funktion in Kommunikationen im

Körper sowie des Körpers, weil er auch seine Bewegung bewirkt. Das Nervensystem ist eine Manifestation von Vāta – aber kann nicht mit dem Doṣa identifiziert werden. Ich vermute, daß auch hormonelle Kommunikationen im Körper dem Prinzip Vāta unterliegen.

Die alte Quell-Literatur des Āyurveda hebt deutlich hervor, daß Vāta selbst mit den fünf Sinnesorganen nicht wahrgenommen werden kann – er kann nur durch seine Wirkung beobachtet werden.

Pitta bedeutet wörtlich »Galle« und sollte im Sinn wiederum nicht mit der wörtlichen Übersetzung verwechselt werden (was vermutlich auch für die »Galle« der alten griechischen Medizin gilt). Es ist ein Grundprinzip für Umwandlungen, für Verdauung und Metabolismus im Körper. Der erste Umwandlungsprozeß im Körper, der direkter mit der Nahrungsaufnahme zu tun hat, geschieht, wenn Galle mit der Speise vermischt wird und dadurch die Aufnahme von Fetten ermöglicht (was in Mund und Magen geschieht, sind eher vorbereitende Prozesse). Vielleicht liegt hierin ein Grund für die Bezeichnung (die alten indischen Ärzte wußten über die Funktion der Galle Bescheid!). Außerdem ist die Galle (was sie ebenfalls wußten!) ein Ausscheidungsweg gewisser Metaboliten, die durch die Wirkung von Pitta entstehen, und die Beobachtung der Galle (z. B. im Erbrochenen) gibt diagnostische Hinweise auf seinen Zustand. Pitta hat also mit Galle zu tun, ist aber damit nicht identifizierbar. Das Wort hat eigentlich den Ursprung in einer Wurzel, die »brennen« bedeutet. Es erscheint sogar als möglich, daß die Galle auf Sanskrit nach Pitta benannt wurde, statt umgekehrt.

Kapha bedeutet »Schleim« oder – im ursprünglichen Sinn – eher »das, was umfaßt«. Er »umfaßt« den Körper, d.h. gibt ihm seine Gestalt (oder eher: ermöglicht die Bereitstellung von Material, das durch Vāta und Pitta geformt wird). Kapha hat mit allen physischen Substanzen im Körper zu tun, die Substrate aller Lebensprozesse sind, kann aber nicht mit diesen identifiziert werden. Der Schleim ist eine Manifestation des Kapha und dient auch der Diagnose von seinem Zustand; verschiedene Schleime »umfassen« beinahe alles im Körper, als Schmiermittel und als Schutzbelag gegen Austrocknung von Gewebe. Wasser hat eine wichti-

ge Funktion in der Wirkung von Kapha, und durch dieses Wasser erzeugt Kapha besonders Substrate für die Wirkungen des Pitta (chemische Vorgänge im wässrigen Milieu).

Zusammenfassend können wir sagen, daß Kapha das Prinzip ist, welches das Material für Pitta besorgt, daß Pitta das Prinzip ist, welches die Grundlage aller Vorgänge und Umwandlungen im Körper bildet, welche Lebensfunktionen und Tätigkeiten im Körper ausmachen, und daß Vāta das organisierende Prinzip von all dem ist sowie auch eine Kommunikationsverbindung zwischen Körper und Psyche (im Sinne von »Denken, Fühlen, Wollen« – im Englischen: »mind«, ein Wort, das im Deutschen keine genaue Entsprechung hat, wohl aber im Sanskrit: Manas). Vāta ist aber nicht der Sitz dieser Psyche.

Weil keiner dieser Doṣas nach der wörtlichen Bedeutung seines Namens verstanden werden kann, müssen wir die Sanskritbezeichnungen beibehalten, weil westliche Sprachen keine entsprechenden Namen kennen (denn bei uns sind ja diese Begriffe unbekannt). Das gleiche gilt den meisten Begriffsbezeichnungen im Āyurveda. Würden wir Vāta durch »Wind« usw. bezeichnen, würde dies das Denken bereits in eine falsche Richtung führen (wie bereits schon zu oft geschehen).

Wir befaßten uns zuletzt mit Kapha, derjenigen der drei Grund-Lebenskräfte, welche den Substanzen des Körpers übergeordnet ist, um ihm seine Gestalt und seine physischen Funktionsmittel zu geben. Wir werden uns nun mit den Substanzen selbst befassen, aber dies immer noch nicht im Sinne der westlichen Physiologie, sondern eher als Prinzipien von Substanzen und Geweben: die sieben Dhātus oder »Aufrechter« des physischen Leibes. Diese sind in dem Sinne Prinzipien der Substanzen, daß sie eher auf ihre funktionellen Aspekte im Körpergewebe hinweisen als auf ihre physische Zusammensetzung. Es scheint auch so zu sein, daß jedes wirkliche Gewebe im Körper alle sieben dieser Dhātus enthält, aber einer davon ist vorherrschend: der, welcher für den Zweck des individuellen Gewebes relevant ist (die anderen sechs sind latent). So gibt es dann z. B. überall das Prinzip oder den Dhātu des Muskels, in allen anderen Geweben auch, er ist aber nur im Fleisch (Muskelgewebe) manifestiert. Es ist

nicht leicht, in unseren Begriffen zu erklären, wie das zu verstehen ist, wir können aber an die Zellen im Fötus denken, die anfänglich keine merkbaren Unterschiede aufweisen – und doch entstehen hier, anscheinend aus dem gleichen Material, ganz unterschiedliche Gewebe (Muskel, Knochen, Blut, Knorpel usw.), je nachdem, welches schon innewohnende Prinzip sich manifestiert. Die moderne Medizin erhofft auch, daß sie eines Tages z.B. eine neue Niere aus Zellkulturen des eigenen Körpers wird wachsen lassen können, anstelle einer nicht mehr funktionierenden, wenn sie dieses Geheimnis entschleiert hat. Diese so weit noch fiktive Technik wird »cloning« genannt und wäre für Autotransplantationen geeignet. Man hat es bereits bei niederen Tierarten durchführen können, aber noch nicht bei höher organisierten Lebensformen. Das eine oder das andere bereits enthaltene Prinzip kann offenbar zum »Durchbruch« gebracht werden, so daß es sich manifestiert (wenn nur der richtige Stimulus gefunden wird). Ich glaube, wir können Dhātu als etwas in dieser Richtung verstehen.

Die sieben Dhātus sind:

- . Rasa (Prinzip »Transportflüssigkeit«)
- . Rakta (Energieträgerprinzip)
- . Māṃsa (Fleisch- oder Muskelprinzip)
- . Medas (Fettprinzip)
- . Asthi (Knochenprinzip)
- . Majjā (Markprinzip)
- . Śukra (Zeugungsprinzip)

Rakta wird heute manchmal mit dem Blut identifiziert, aber in Wirklichkeit ist das Blut das, was durch die zwei Prinzipien Rasa und Rakta manifestiert wird. In der gegebenen Dhātu-Reihe entsteht jedes Dhātu aus dem vorausgehenden. Rasa entsteht aus der Nahrung.

Die sieben Dhātus werden auch Dūṣyas genannt, oder »das, was verdorben wird«. Wenn es zu einer Krankheit kommt, ist einer oder mehrere der *drei* Dhātus (wir ziehen es vor, sie auch allgemein Doṣas zu nennen) zu einem wirklichen Doṣa geworden, zu einem »Verderber«. Solche Doṣas wirken dann auf die *sieben* Dhātus und verursachen Störungen als Manifestation der Krankheit. Ein somit gestörter Dhātu (der sieben) wird hierdurch zu einem Dūṣya und die Krankheit »nimmt Gestalt an«. Die sieben

Dhātus brauchen eine kontinuierliche anabolische Versorgung und katabolische Abfuhr, um ihre Funktionen aufrechtzuhalten. Diese Versorgung ist eine Wirkung des Pitta, auf Nahrungssubstanzen der Speise ausgeübt, sowie von besonderen Pittas, die Dhātavnis («Gewebefeuer»), welche in allen Dhātus wirken. Solche Pittas bewirken auch die katabolischen Prozesse, wodurch die Dhātus von nicht mehr brauchbaren Substanzen befreit werden. Hierdurch entstehen »Dhātu-Abfälle«, auf Sanskrit: Malas (auch Kitṭas genannt). Solche Malas werden von den Dhātus fortgetragen und größtenteils ausgeschieden, aber auch zum Teil als Baumaterial für Gewebe geringerer Funktionalität gebraucht (z. B. Haare und Nägel). Einige können sogar teilweise wiederverwendet werden.

Es wäre hier von großem Interesse gewesen, wenn wir näher auf gewisse Einzelheiten der āyurvedischen Anatomie und Physiologie eingehen könnten, die den Vorstellungen der westlichen Medizin teilweise näher kommen als das oben Erwähnte. Dies würde jedoch den Rahmen dieser Übersicht sprengen, weil dem viel Platz gewidmet werden müßte. Es muß deshalb hier genügen, erwähnt zu werden, daß diejenigen der alten Schriften (ca. 3000 Jahre alt – und auf noch früheres Wissen zurückgreifend), die uns noch erhalten geblieben sind, detaillierte Beschreibungen mancher Dinge geben, die wir für Entdeckungen der modernen Medizin halten – wie Blutbildung, Kreislauf, Verdauungsstufen und -prozesse, Harnbildung, Funktionen von Körperorganen, usw. Neben solchen interessanten Vergleichen sind auch Vorgänge, die offenbar mit eher immateriellen Bereichen zu tun haben, so ausführlich beschrieben, daß dies für den Zugang zu Wissensbereichen zeugt, die wir nicht o.w. identifizieren können – eher, als daß sie die Phantastereien wären, als welche sie westliches Denken oft gerne bezeichnen will.

Wir berührten schon gewisse Vorgänge im Entstehen einer Krankheit: daß die erste Ursache die Störung im Gleichgewicht der Doṣas ist, worauf eine Störung in den Dhātus folgt. Āyurveda beschreibt die Entwicklung einer Krankheit sehr eingehend und definiert sechs Stadien davon, die sechs Kriyâ-Kâlas. Das erste Stadium heißt Caya, was »Ansammlung« bedeutet, und bezeichnet die Stagnation eines gestörten Doṣas (oder von gestörten Doṣas) und

seine Ansammlung an seinem eigenen Ort, welcher für Vāta im Bauch ist, für Pitta in der Nabelgegend und für Kapha in der Brust. Aus unserer phänomenologischen Anschauung meinen mein Freund, Herr Oskar Marcel Hinze, und ich selbst, daß diese Orte eher die am meisten verletzlichen Bereiche der entsprechenden Doṣas sind statt Bereiche ihrer besonderen Aktivität und daß sie deshalb hier zuerst in ihren Funktionen eingeschränkt werden, wenn eine Störung auftritt. Der Grund ist der, daß wir eher erwarten würden, daß Kapha in Beziehung zu den Verdauungsorganen eine besondere Funktion hätte und daß Vāta in seiner Haupttätigkeit mehr in Kopfrichtung verlagert wäre und daß es logisch wäre, daß ein gestörter Doṣa eher dort zuerst nachgibt, wo er am wenigsten gebraucht wird, und dort zuletzt, wo der Bedarf seiner Wirkung am größten ist. Das zweite Stadium der Krankheitsentwicklung ist Prakopa oder »Erregung« – hier wird der Doṣa an seinem Ort in seinem nunmehr gestörten Zustand erregt (oder, in unserer phänomenologischen Betrachtung, der Schwund seiner Aktivität an dem schwachen Ort wird zu einem funktionellen Problem). Bis hierher sind die Symptome gering und schwer zu lokalisieren. Das dritte Stadium ist Prasara oder »Ausbreitung«. Der angesammelte und erregte Doṣa breitet sich von seinem Ort über den Körper aus (oder die funktionelle Schwäche des Doṣa breitet sich zu anderen Orten aus). Die Symptome werden nun etwas deutlicher, sind aber immer noch nicht spezifisch. Im vierten Stadium, Sthānasaṃśraya, d.h. »Etablierung«, schlägt sich der erregte Doṣa in bestimmten Organen und Geweben nieder (oder gewisse Organfunktionen, die bereits aus irgendwelchen Gründen geschwächt sind – das kann auch auf Grund der Körperkonstitution sein – können nicht mehr die Verringerung der Doṣaaktivität verkraften; schwache Stellen im Körper geben der bisher allgemeineren Belastung nach). Nun entstehen spezifische und lokalisierbare Symptome. Dieses Stadium entspricht dem Prodromalstadium der westlichen Medizin. Das fünfte Stadium ist Vyakti, »Manifestation«, auch Rūpa genannt, und führt zu einer vollen Manifestation der Krankheit in gestörten Organfunktionen oder Gewebeveränderungen. Die Symptome sind nun klar und voll zu den angegriffenen Organen oder Geweben lokalisierbar. Das sechste Stadium ist

Bheda oder »Ausgang« der Krankheit: Genesung, Komplikation, chronisches Leiden, Folgekrankheit oder Tod.

In den ersten vier Stadien ist das Ziel der Therapie, die Störung des Doṣa (der Doṣas) zu korrigieren und dadurch die weitere Entwicklung der Krankheit anzuhalten. Das ist Radikaltherapie im wahrsten Sinne – Arbeit an der Wurzel der Krankheit, und nicht an ihrer Erscheinung. Im fünften Stadium muß auch die manifestierte Erscheinung behandelt werden, durch Aufrechterhaltung von Organfunktionen, Regeneration von Geweben, Herabsetzen von schädlichen Äußerungen oder was sonst angebracht ist. Hier braucht man also zusätzlich palliative Therapie, wie auch Vorbeugung von Komplikationen und bestehenden Veränderungen. Im sechsten Stadium können auch Rehabilitationsmaßnahmen nötig sein.

Es mag hier zugefügt sein, daß die westliche Medizin die Stadien 1-3 nicht kennt und somit nach dem āyurvedischen Gesichtspunkt keine radikale Therapie, sondern bloß symptomatische (palliative) Therapie kennt. Wenn wir von z. B. »Radikaloperation« sprechen (Entfernung von verändertem Körpergewebe oder gar ganz oder teilweise eines Organes), ist dies, āyurvedisch gesehen, ein Extremfall von symptomatischer Therapie – es wird nichts gegen die eigentliche Ursache (die »Wurzel«, lat. Radix, woher der Ausdruck »radikal« stammt) dadurch unternommen, sondern es wird sogar der Ort des Symptomes entfernt, so daß sich dieses unmöglich dort wieder manifestieren kann. Aus āyurvedischer Sicht wäre dann zu erwarten, daß die immer noch vorhandene Krankheitsursache (soweit nicht auch ohne dagegen gezielte Therapie zurückgegangen), sich später durch neue, andersartige Symptome wieder äußern müßte. Der Patient ist im Grunde immer noch krank – nur vorübergehend symptomfrei.

Wir haben nun Ursache, Wirkung, Ausbreitung und Manifestation der Krankheit innerhalb eines Individuums berührt, und dies nur allgemein. Es wäre noch am Platze, zu erwähnen, wodurch sich ein Mensch eine Krankheit anzieht und was gegen sie unternommen werden kann.

Störungen im Gleichgewicht der drei Doṣas, welche im Individuum selbst die Krankheitsursache darstellen, werden durch relative Fehl-

passung des Individuums verursacht – Disharmonie mit der Umwelt, was durch Konflikte, Verhalten, Ernährungsgewohnheiten, mangelnde Anpassung an lokale Verhältnisse, Gewalt, Unfälle, Naturkatastrophen usw. entstehen kann. Die Umwelt ist hierbei nicht nur die physische Welt, in der wir leben, sondern umfaßt auch immaterielle Realitäten, und sogar die Vergangenheit als zeitliche Umgebung (karmische Faktoren). Gesundheit erfordert deshalb: richtiges Verhalten (wozu auch richtiges Denken gehört), richtige Ernährung (auch im Verhältnis zu lokalen Faktoren und den Jahreszeiten) richtige Pflege von Körper und Psyche (»mind«), richtiges Handeln (»karmische Hygiene«) und religiöse Aktivitäten (richtige Beziehungen zu immateriellen Realitäten). Solche Anforderungen beinhalten auch die Notwendigkeit von Entspannung und Vergnügen in einem ausreichenden, aber nicht übertriebenen Maß (zuwenig und zuviel davon sind beides Störfaktoren, potentielle Krankheitsursachen), sowie Anschaffung von dem, was für die gesellschaftliche Funktion erforderlich ist. All das wird in drei Wörtern ausgedrückt: Dharma (Pflicht), Artha (erforderlicher Besitz, ohne Übermaß) und Kāma (Vergnügen – auch sexueller Art – ohne Übertreibung; wir kennen im Westen meistens das Wort Kāma in der Bedeutung von »Sex«, was eine einseitige Interpretation ist).

Die umweltbezogenen Wirkungen, welche zu Krankheiten führen und entweder von der Umwelt selbst kommen oder von individuellen Fehlfunktionen in dieser Umwelt, sind im Āyurveda nach verschiedenen Arten klassifiziert. Es würde hier zu weit führen, näher darauf einzugehen.

Menschen reagieren unterschiedlich auf Fehrelationen zur Umwelt und haben verschiedene persönliche Bedürfnisse. Jeder Mensch hat seine individuelle Doṣa-Konstitution. Man spricht vom vātischen, paittischen (aus grammatikalischen Gründen nicht »pittischen«) oder kaphischen Typ. Diese Konstitutionstypen werden Prakṛtis genannt und beinhalten auch alle möglichen Kombinationen davon (Vāta-Pitta, Vāta-Kapha, Pitta-Kapha und Vāta-Pitta-Kapha), je nach den individuellen Stärken und Schwächen der Doṣas.

Ist eine Krankheit etabliert, sollte natürlich etwas dagegen unternommen werden. Zuerst

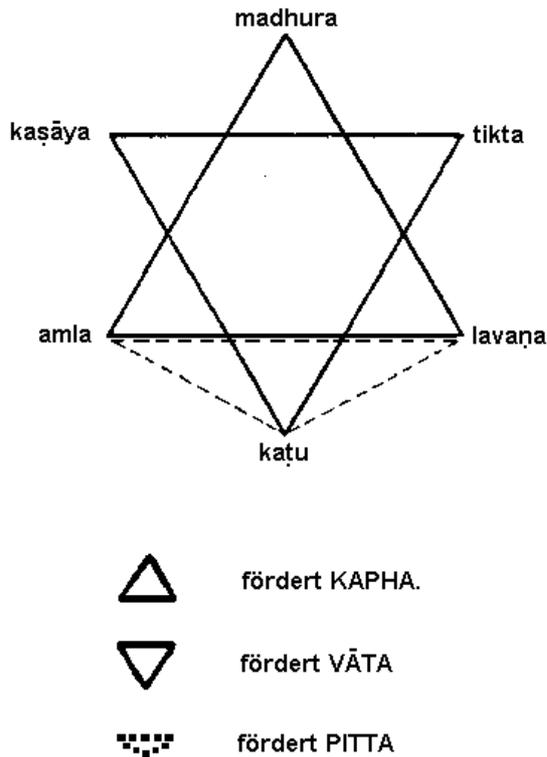
brauchen wir eine Diagnose, dann eine Therapie. Die erste Frage der Diagnose ist hier die nach den Zuständen der drei Doṣas, um gegen die Störung ihres Gleichgewichts eingreifen zu können. Dann möchten wir auch wissen, wie und in welchem Ausmaß die sieben Dhātus schon mit einbezogen sind, so daß wir auch hier Störungen und Veränderungen entgegenwirken können und Fehlfunktionen korrigieren. Schließlich sollten wir den physischen Zustand des Körpers feststellen, einschließlich seiner Organe und, wo nötig, auch den Zustand der Psyche (»mind«). Die Bestimmung des erreichten Stadiums der sechs Kriyā-Kālas hat hiermit zu tun.

Eine solche Diagnose geschieht durch Beobachtung, mit fast allen Sinnesorganen und durch Aufnahme der persönlichen Geschichte. Wir möchten über die Beziehungen des Patienten zur Umwelt Bescheid wissen – heute und in der Vergangenheit – seine Prakṛti feststellen und natürlich die Entwicklung seiner Krankheit erfahren. Eine wichtige Methode zur Beurteilung der Zustände der Doṣas ist die Pulsdiagnose, Nāḍiparīkṣa. Der geschulte und geübte Vaidya (āyurvedische Arzt) kann spezifische Zeichen im Puls entdecken, welche die Zustände der Doṣas widerspiegeln. Weil ja die Doṣas alles im Leib steuern, steuern sie auch die Funktionen und Bewegungen vom Herz und vom Blut wie auch die Zustände der Blutgefäße, was es ein bißchen verständlicher macht, wie das möglich sein kann. Jedoch steckt sicher viel mehr dahinter. Möglicherweise wäre hierbei eine Erforschung mit westlichen Methoden (Pulsregistrierung, Plethysmographie, Oszillographie u.ä.) von Interesse – man müßte sich dabei allerdings der Begrenzungen der Meßinstrumente im klaren sein, sie können nur das registrieren, wofür sie auch gebaut sind. Sie würden deshalb nicht die Nichtexistenz der Doṣas beweisen, falls keine signifikante Beziehung gefunden würde, denn das würde eher bedeuten, daß das Relevante außerhalb der Anwendungsmöglichkeiten der Apparaturen läge. Richtig eingesetzt, würde ich aber damit eine Möglichkeit vermuten, um Indizien für die tatsächliche Existenz der Doṣas zu finden. Unrichtig oder tendenziös verwendet, würden solche Anordnungen nur das wissenschaftliche Vorurteil unterstützen.

Sobald eine Diagnose erreicht ist, kann die entsprechende Therapie gegeben werden. Eine wichtige Möglichkeit hierbei ist Pañcakarma – »die fünf Handlungen« – die heute nicht mehr so viel eingesetzt wird (weil diese Therapie Zeit und Geld erfordert), obwohl sie im klassischen Āyurveda als sehr wichtig gilt. Vorausgesetzt, daß der Zustand des Patienten dies zuläßt und daß eine solche Behandlung im individuellen Fall angebracht ist, wird er durch eine recht aufwendige Physiotherapie geführt. Diese besteht hauptsächlich aus oralen und äußerlichen Behandlungen mit Öl, das Erzeugen von Erbrechen und Schwitzen, Verabreichung von Abführmittel und, als ein wichtiger Bestandteil, Vasti, d.h. Einlauf, mit medizinischen Ölen und adstringierenden Kräuterabsuden. Diese Therapie wirkt auf die Doṣas, Vasti besonders auf Vāta, und reinigt die Dhātus, so daß verabreichte Medikamente besser wirken. Ein Gleichnis, das hierzu gegeben wird, ist: »Bevor man ein Tuch einfärbt, muß man es waschen.«

Die Medikamente werden gemäß einer besonderen pharmazeutischen Theorie komponiert. Alle Substanzen in der Welt können nach gewissen Gruppen klassifiziert werden, im Zusammenhang mit ihren Wirkungen im Körper, besonders auf Doṣas und Dhātus. Ist die Diagnose gegeben, können die benötigten Wirkungen definiert und geeignete Medikamente gewählt werden. Ein besonderer Vorteil dieses Systems ist, daß primär nicht das Medikament selbst, sondern seine Wirkung bestimmt ist, weshalb man oft eine Auswahl von mehreren Alternativen hat und das nehmen kann, was am leichtesten erhältlich ist. Gewisse Pflanzen wachsen nicht überall oder sind nicht zu jeder Jahreszeit zu haben. Die herausgefundenen Spezifikationen ermöglichen es aber, das Beste vom Erhältlichen zu wählen. Und weil jede Substanz eine Wirkung im Körper hat, ist jede Substanz ein potentiell Heilmittel – für irgend etwas – und es ist immer möglich, etwas mit der erwünschten Wirkung zu finden.

Diese Klassifizierungsgruppen sind: Rasa (Geschmack), Guṇa (Eigenschaft), Vīrya (Kraft), Vipāka (Geschmacksqualität nach Verdauung) und Prabhāva (besondere Wirkung). Die Rasas oder Geschmäcke sind: madhura (süß),



Zusammenhang zwischen Rasas und Doṣas

amla (sauer), lavaṇa (salzig), kaṭu (scharf), tikta (bitter) und kaṣāya (herb). Diese fördern die Doṣas gemäß der graphischen Anordnung in Abb. 1. Diejenigen, welche ein bestimmtes Doṣa nicht fördern, hemmen es.

Wir können nach diesen Beziehungen sowohl eine geeignete Diät wie auch ein Heilmittel mit erwünschter Wirkung, in Relation zu den aktuellen Zuständen der Doṣas, wählen. Eine gesunde Ernährung ist in den Rasas ausgewogen, nicht nur in Hinsicht auf die Mischungen der Nahrungsmittel (die nicht disharmonisch sein sollten und keine gegenstreitige Wirkungen verursachen), sondern auch in Hinsicht auf die Abwechslungen von einer Mahlzeit zur anderen, im Verhältnis zur persönlichen Prakṛti und in Beziehung zu lokalen (z.B. klimatischen) und jahreszeitmäßigen Erfordernissen.

Die Guṇas sind 20 Charakteristika, wie schwer/leicht, kalt/heiß, zähflüssig/trocken, weich/rauh, usw. Sie sind als 10 Gegensatzpaare, gruppiert, wenn auch diese nicht immer »diametral« sind (zähflüssig/trocken ist nicht so »diametral« wie naß/trocken wäre, aber das erstere ist hier das richtige Paar und hat besondere Ursachen). Diese Charakteristiken entsprechen bestimmten Wirkungen auf die Doṣas und die

Dhātus, was den letzteren betrifft besonders auf Grund von homologen Beziehungen. Diese zwei Gruppen von Eigenschaften der Substanzen haben beide mit primären Qualitäten dieser Substanzen zu tun in ihrer ursprünglichen Form.

Vīrya ist die Kraft eines Mittels, welche entweder als uṣṇa (heiß) oder śīta (kalt) angegeben wird. In Abb. 1 sind die Rasas der oberen Hälfte (madhura, tikta, kaṣāya) von śīta Vīrya, die unten von uṣṇa Vīrya. Das Vīrya bedeutet die endgültige Wirkung der Substanz im Körper, am erreichten Ort (welcher durch andere Eigenschaften bestimmt ist): uṣṇa Vīrya steigert hier die Aktivität, śīta Vīrya verringert sie.

In einer alternativen Betrachtung gibt es 8 Vīryas, die 8 besondere Guṇas sind. Eigentlich ist es so, daß die 20 Guṇas im Verdauungsprozeß zu den 8 Guṇas reduziert werden, und dann zu den zwei Vīryas, wenn die Substanz ihr Wirkungsziel erreicht (welches u.a. homologen Primäreigenschaften entspricht).

Vipākas sind drei Geschmäcke, zu welchen die sechs Rasas im Verdauungsprozeß reduziert werden: madhura und lavaṇa werden beide zu lavaṇa, amla bleibt amla, und kaṭu, tikta und kaṣāya werden alle drei zu kaṭu. Dementsprechend gibt es drei Stufen im Verdauungsweg: madhura Bhāva (süße Stufe, im Mund und in der Speiseröhre), amla Bhāva (sauere Stufe, im Magen und Dünndarm) und kaṭu Bhāva (scharfe Stufe, im Dickdarm). Die Vipākas geben den Effekt der Substanzen in Rasa-Begriffen an, so wie sie nach Verdauung in den Körper gelangen und auf den Metabolismus wirken.

Prabhāva bezeichnet besondere Wirkung. Einige Substanzen haben Wirkungen, die nicht auf Grund der Geschmäcke und physischen Charakteristika bestimmt werden. Ich meine, daß synthetische Pharmazeutika typische Beispiele sind, oft geschmacklos und ohne gut spezifizierbare physische Eigenschaften, und doch mit einer ausgeprägten Wirkung (nur selten ohne Nebeneffekte). Solche sind natürlich nicht im Āyurveda klassifiziert worden, aber bestimmte natürliche Substanzen mit besonderer Wirkung sind es. Natürliche Substanzen haben aber meistens eine sanfte Wirkung auf den Körper, ohne wirkliche Nebeneffekte (außer daß sie disharmonisch oder entgegengesetzt wirken können, falls ungeeignet gewählt oder kombiniert). Die synthetischen Mittel haben scharfe und grund-

sätzlich giftige Wirkungen und müssen deshalb sorgfältig dosiert werden mit Rücksicht auf ihr zerstörerisches Potential. In übermäßig vereinfachter Darstellung kann man sagen, daß natürliche Substanzen hauptsächlich erwünschte Zustände und Vorgänge fördern, aber daß dagegen synthetische Mittel eine zerstörerische Wirkung auf unerwünschte Zustände und Vorgänge haben. Diese Philosophie des Giftes (oder von »rauer Gewalt«) der Schulmedizin ist auch darin widerspiegelt, daß im wesentlichen die einzigen darin anerkannten Kräutersubstanzen die mit ausgeprägten Giftwirkungen sind, wie Digitalis, Reserpin, Ergotamin, Opiumderivate usw. Diejenigen mit sanfter Wirkung werden durch die Propaganda der chemischen Industrie als »unwirksam« bezeichnet (oder man weist ihnen angebliche cancerogene Wirkungen nach ... – die übrigens fast jedes Mittel bei entsprechenden Dosierungen und/ oder Applikationsreizen aufweist!). Selbstverständlich ist das spezielle Interesse solcher Propaganda der unvergleichlich höhere Profit durch synthetische Mittel sowie die monopolistischen Möglichkeiten (Kräuter können nicht patentiert werden, wie auch nicht die meisten Zubereitungen davon, aber Synthetisierungsprozesse können es; deshalb sind Kräuter »uninteressant« und der Markt sollte nach Ansicht gewisser Bestrebungen dagegen programmiert werden – entweder durch Erstreben eines Nichtglaubens daran oder durch politische Maßnahmen mit Hilfe von Regierungen und Behörden; solche propagandistischen Vorhaben verdrängen stillschweigend die Tatsache, daß die meisten synthetischen Mittel ihren Ursprung in Wirksubstanzen von Kräutern haben, die synthetisiert und oft modifiziert wurden und dadurch mehr »aktiv«, d.h. giftiger; ein altes Beispiel ist die Azetylsalizylsäure – Salizylsäure ist die Wirksubstanz der Weide, die auf Latein *Salix* heißt, und wurde vor mehr als 100 Jahren synthetisiert und durch Azetylierung modifiziert; sie ist heute noch als »Aspirin« u.ä. fleißig in Gebrauch und durch neue Entdeckungen ihrer gerinnungshemmenden Wirkung sowie ihrer Interaktion mit Prostaglandinen aktueller geworden – es redet aber niemand mehr davon, daß sie eigentlich eine Kräutersubstanz ist; ähnliche Beziehungen können für die Mehrzahl synthetischer Pharmaka aufgezeichnet werden, wenn auch der Modifikationsgrad oft viel höher sein

mag oder auch ein Schritt von der Kräutersubstanz zu einer chemisch verwandten synthetischen »Schwestersubstanz« genommen wurde). Unwirksamkeit einer Kräutersubstanz ist allerdings in vielen Fällen ein natürlicher Befund, falls die Substanz aus einem Komplex meistens synergistisch wirkender Substanzen des Krautes herausisoliert wurde. Unwirksamkeit der Substanz beweist dann nicht »Unwirksamkeit« des Krautes, denn die Substanz wurde dann einfach aus ihrem Zusammenhang herausgenommen und so unwirksam gemacht. Das Kraut hat Rasas, Guṇas, Vīryas und Vipākas, aber falls es die isolierte Substanz nicht hat, ist auch nach āyurvedischen Aspekten keine besondere Wirkung mehr zu erwarten.

Deshalb können Studien an isolierten Kräutersubstanzen nicht die Wirkung des Krautes selbst genügend abklären und ganz besonders seine »Unwirksamkeit« nicht beweisen. Gewiß, die synthetischen Pharmaka haben ihre wichtigen Plätze in der Therapie, besonders bei akuten und gefährlichen Zuständen, wo eine rasche und gezielte Wirkung erwünscht sein mag, aber die Herabwertung der Kräuter ist eine marktpolitische Maßnahme ohne wissenschaftliche Grundlage, wenn auch wissenschaftliche Argumente außerhalb des eigentlichen Zusammenhanges gebracht werden. »Unwirksamkeit« kann auch dadurch »bewiesen« werden, daß man die falschen Parameter mißt – mir ist ein Fall bekannt, bei dem man ein Kräuterpräparat gegen Claudicatio intermittens als »unwirksam« darstellen wollte, weil es keine vasodilatierende Wirkung hatte, obwohl klinische Gehstreckentests bedeutende Verbesserungen anzeigten. Und doch ist es auch in der Schulmedizin bekannt, daß Vasodilatantien nicht die richtigen Mittel bei Claudicatio intermittens sind (auf Grund des »steal syndrome«).

Nach dieser aufklärenden Ausschweifung, die in bezug auf die potentielle Kontroverse zwischen der chemischen Philosophie und dem Āyurveda durchaus von Bedeutung ist, kehren wir nun zur āyurvedischen Klassifikation von Kräutern und natürlichen Substanzen zurück und wollen zunächst in allgemeineren Überlegungen versuchen, zu verstehen, was diese bedeuten. Es ist klar, daß der Geschmack eine primäre Reaktion des Körpers auf die Substanz darstellt beim ersten Körperkontakt auf der

Zunge. Es ist zu erwarten, daß dieser in einem gewissen Zusammenhang mit weiteren Reaktionen des Körpers stehen mag. Nach dem Āyurveda sind offenbar die Doṣas auch in der Zunge wirksam, wie überall im Körper. Darum reagieren auch diese schon beim Zungenkontakt. Ein Zusammenhang mit der Geschmacksempfindung scheint deshalb keineswegs undenkbar.

Die 20 Guṇas haben homologe Beziehungen zu Körpergeweben, und die damit verbundenen Effekte, und besonders die Wirkungsorte der Substanzen im Körper, können dementsprechend verstanden werden.

Weiter charakterisieren die 20 Guṇas Wahrnehmungsqualitäten der Substanz entsprechend den Reaktionen der Sinnesorgane. Wiederum wirken in allen Sinnesorganen alle drei Doṣas, und eine Korrelation zwischen den Reaktionen dieser Organe und den Wirkungen auf die Doṣas erscheint nicht als undenkbar.

Aber der Āyurveda hat eine viel exaktere Erklärung dieser Beziehungen! Nach dem Sāṃkhya, der berühmten systematischen Naturphilosophie Indiens, ist die letzte Schöpfungsstufe auf der Objektseite die Bildung physischer Materie in fünf Modalitäten, die fünf Mahābhūtas. Weil »fünf« auf Sanskrit pañca heißt, spricht man von der pañcabhautischen Theorie der Materie, welche im Sāṃkhya einen Kontinuumcharakter hat und in der verwandten Nyāya-Vaiśeika-Philosophie eine korpuskuläre Form annimmt. Gemäß diesen Theorien hat jede mögliche physikalische Substanz alle diese fünf Modalitäten, oder »Elemente«, in sich: Akāśa (»Raum«), Vāyu (»Wind«), Tejas (oder Agni – »Feuer«), Ap (Apas oder Jala – »Wasser«) und Prithivī (»Erde«). Als ein Beispiel hierzu betrachten wir einen Eiswürfel in einem Glas. Dieser hat eine konkrete eigene Gestalt; er ist fest, d.h. »erdig«, und die Prithivī-Komponente dominiert. Führen wir Wärme hinzu, ermöglicht das innere Tejas (oder »Feuer«) im Eiswürfel, d.h. seine *Umwandelbarkeit*, den Übergang von einer Form zur anderen – er schmilzt und wird flüssig. Die Wassermenge hat nicht mehr eine eigene Gestalt, sondern nimmt die Gestalt des Glases an. Die Komponente Ap, oder die Fähigkeit flüssig zu sein, ist nun dominierend geworden. Wird weitere Wärme hinzugeführt, wird die Tejas-Komponente noch mehr aktiv und verdampft das Wasser zu Gas. Hierbei ist die

Vāyu-Komponente dominierend, die durch Gestaltlosigkeit und Bewegung (durch »Wind« ausgedrückt) charakterisiert ist. Die Bewegung strebt den Grenzen zu, so daß das Gas den zur Verfügung stehenden Raum ausfüllt. Im Ap-Stadium hatte das Wasser noch das gleiche Volumen wie der Eiswürfel, aber die Gestalt war nachgiebig. Beim Gas, im Vāyu-Stadium, ist auch das Volumen nachgiebig und keine eigene Gestalt wird erkannt. In jeder Erscheinungsform dieser Wassermenge besetzt sie einen gewissen Raum, Akāśa. Eine grundlegende Eigenschaft aller physischen Materie ist, daß sie ihren eigenen Raum erfordert – zwei Stücke können nicht den gleichen Raum einnehmen (nicht einmal Gase, auf der molekularen Ebene betrachtet). Wir können uns hier nicht eingehender mit dieser Theorie befassen, sondern können nur erwähnen, daß sie auch spezifische Beziehungen zwischen Pañcamahābhūtas und Sinnesorganen (deren Fähigkeiten parallel zu den Objekten entstanden sind) beinhaltet:

Akāśa:	hören,
Vāyu:	tasten,
Tejas:	sehen,
Ap:	schmecken,
Prithivī:	riechen,

(dies erfolgt durch die entsprechenden Tanmātras, aber das noch zu erklären, würde hier zu weit führen). Weiter haben die Doṣas ihre vorherrschenden pañcabhautischen Charakteristika:

Vāta:	Vāyu + Akāśa
Pitta:	Tejas(+Ap)
Kapha:	Ap (+ Prithivī)

Außerdem haben die sechs Rasas ebenfalls ihre vorherrschenden Charakteristika:

madhura:	Prithivī + Ap
amla:	Prithivī + Tejas
lavaṇa:	Ap + Tejas
kaṭu:	Tejas + Vāyu
tikta:	Vāyu + Akāśa
kaṣāya:	Prithivī + Vāyu

Vergleichen wir diese Auflistungen, werden die Beziehungen zwischen Rasas und Doṣas offenbar. Auf die gleiche Weise haben die 20 Guṇas

ihre vorherrschenden pañcabhautischen Charakteristika, die ihre Beziehungen zu den Doṣas erklären. Das haben auch noch die sieben Dhātus, die dadurch mit Rasas und Guṇas verbunden werden. Schließlich haben Doṣas und Dhātus auch ihre charakteristischen Guṇas.

Die Fortsetzung der Theorie der Tanmātras (Vorstufen physischer Materie) und Mahābhūtas zur korpuskulären Theorie des Nyāya-Vaiśeṣika ist als eine Atomtheorie bezeichnet worden. Sie hat aber nichts mit unserer Atomtheorie zu tun, die einer ganz anderen Betrachtungsweise (die der *elektrischen* Eigenschaften) entspringt. (So wie wir das Wort »Atom« in einem ganz anderen Sinne übernommen haben als von den Griechen ursprünglich gemeint, haben auch die Inder in der heutigen Sprache das Wort »Paramāṇu« übernommen – die alte Nyāya-Vaiśeṣika-Bezeichnung einer elementaren Materiequantität – im gleichen Sinne wie der heutige Begriff »Atom«).

Übrigens ist, als eine sechste Klassifikationsart einer Substanz, neben Rasa, Guṇa, Vīrya, Vipāka und Prabhāva, auch die dominierende pañcabhautische Charakteristik relevant und manchmal ebenfalls angeführt.

Wir haben hiermit eine sehr kurz gefaßte Übersicht über den Āyurveda gehabt, worin viele Einzelheiten ausgelassen werden mußten (wie die Unterteilungen der Doṣas, die Klassifikationen der Krankheiten, das detaillierte Wissen über die metabolischen Wirkungen des Pitta und noch vieles mehr). Was behandelt wurde, konnte nur kurz beschrieben werden. Nur zum Vergleichszweck mag noch erwähnt werden, daß der Āyurveda seit alten Zeiten acht Zweige hat, die denjenigen der westlichen Medizin ganz analog sind: innere Medizin, Pädiatrie, Psychiatrie, Kopfkrankheiten, Chirurgie, Toxikologie, Gerontologie und Andro-/Gynäkologie. Er wird deshalb manchmal als »der Achtgliedrige« (Aṣṭāṅga) bezeichnet.

Nun müßten wir uns fragen, was wohl der Āyurveda für uns im Westen bedeuten könne. Wir könnten wohl die Methodologie der Diagnose erlernen, aber was würden wir dadurch erreichen? Āyurvedische Heilmittel sind hier nicht zu haben – viele Länder haben marktprotektionistische Restriktionen gegen nicht-schulmedizinische Präparate eingeführt. Wir haben zwar unsere eigenen Kräuter, aber diese sind größ-

tenteils dem Āyurveda unbekannt (weil sie nicht in Indien wachsen) und deshalb nicht in der Quellenliteratur klassifiziert. Wir könnten deshalb nur mit großen Schwierigkeiten ihre āyurvedische Charakteristika herausfinden. Die Bestimmung von Rasa (außer den vorherrschenden), Guṇa, Vīrya, Vipāka und Prabhāva, wie auch der vorherrschenden Mahābhūtas, fällt uns heute sehr schwer (wir haben eben bestimmte Wahrnehmungsfähigkeiten im Laufe der Evolution verlernt). In Indien sind diese seit alten Zeiten bekannt.

Wir können sicher einige wenige Kräuter identifizieren, die auch in Indien wachsen, und einige weitere finden, die mit indischen Kräutern genügend nahe verwandt sind. Außerdem dürften die hiesigen mineralischen Substanzen im wesentlichen die gleichen sein. Dadurch hätten wir einen elementaren Ansatz zur therapeutischen Ausübung des Āyurveda.

Viel praktischer wären für uns jedoch die diätetischen Aspekte des Āyurveda. Viele unserer Nahrungsmittel sind auch dem Āyurveda bekannt. Hierbei spielen die Rasas, die Geschmäcke, eine größere Rolle als bei den eigentlichen Heilmitteln (die oft weniger ausgeprägte Geschmäcke haben und dann mehr zu anderen Charakteristika Bezug haben), und wir können zumindest die vorherrschenden Geschmäcke identifizieren (Āyurveda kennt auch sekundäre Geschmäcke, deren Bestimmung uns allerdings schwieriger fallen würde). Wir können immer eine Mahlzeit so zusammenstellen, daß diese erwünschte Wirkungen auf die Doṣas hat. Außerdem dürfte es uns möglich sein, bestimmte Homologien zwischen Nahrungsmitteln und Dhātus (die Unterstützung brauchen) herauszufinden. In einem begrenzten Ausmaß könnten wir auch einige Formen von Physiotherapie nach ihren āyurvedischen Wirkungen gemäß des Pañcakarma einsetzen.

Darüber hinaus können wir bloß hoffen, daß wir in der Zukunft Zugang zu einigen der wichtigsten (natürlichen und ungiftigen!) āyurvedischen Mittel bekommen dürfen, aus Indien eingeführt (falls es der gesunden Vernunft gelingt, monopolistisch motivierte marktprotektionistische Restriktionen zu überwinden, zum Wohle des Menschen statt zum Wohle der Industrie). Eine Alternative wäre, solche hier aus

eingeführten und evtl. einheimischen Rohmaterialien zuzubereiten.

Zur Stärkung dieser Hoffnung mag die Tatsache dienen, daß der Āyurveda erwiesenermaßen in der Praxis funktioniert, was durch die WHO (die Weltgesundheitsorganisation) gezeigt und offiziell anerkannt wurde. Diese Organisation betreibt eine Studiengruppe in Genf und in Delhi für traditionelle Medizin, und untersucht verschiedene Wege zur Integration des Āyurveda im offiziellen indischen Gesundheitswesen. Diese Gruppe betreut auch mehrere Forschungsprojekte, in welchen die Wirksamkeit verschiedener āyurvedischer Therapien bereits klinisch erwiesen ist. Die Wiederbelebung des Āyurveda in Indien geschieht aus gutem Grund. Abschließend will ich noch meine Lehrer zu diesem Thema nennen: Professor Chandragiri Dwārakānāth (der, leider inzwischen verstorben, ein guter Freund wurde) und Dr. Lokendra Man Singh aus Vārāṇasī (Benares), der wie Professor Dwārakānāth nach Europa kam, um Āyurveda zu unterrichten, sowie mein Freund Oscar Marcel Hinze, dessen Wissen über indische Philosophie und dessen phänomenologisches Verständnis mir von großer Bedeutung sind.

Dieser Artikel entspricht einem Vortrag des Verfassers bei I.C.A.R.E. in Vigliano Biellese, Italien, im September 1980. Er wurde bereits (in englischer Sprache) in zwei indischen Zeitschriften veröffentlicht (»Ancient Science of

Life«, Coimbatore, Vol. 1, No. 3, Jan. 1982, S. 125-134, und »Yoga Life«, Pondicherry, Vol. 13, No. 7, Juli 1982, S. 223-232) und ist demgegenüber hier ein wenig ergänzt.

Zur Aussprache der indischen Wörter

In der Transkription werden die meisten Buchstaben wie auf Deutsch ausgesprochen, jedoch mit den folgenden Ausnahmen:

c wird wie »tsch« (englisches ch) tonlos ausgesprochen,

j wird wie »dsch« (englisches j) tönend ausgesprochen,

ñ wird wie spanisches ñ ausgesprochen (etwa »nj«),

y wird wie deutsches »j« ausgesprochen,

h in ph, bh etc. wird ausgesprochen (aspirierte Laute),

ś wird wie »sch« (tonlos) ausgesprochen (mit der Zungenspitze hinter den Vorderzähnen)

ṛ wird wie ein kurzes »ri« ausgesprochen,

ṅ wird wie »ng« ausgesprochen.

Alle Buchstaben mit einem Punkt darunter, außer ṛ, werden mit zurückgezogener Zungenspitze ausgesprochen (cerebrale Laute), bei ṣ wird der Apostroph über ś weggelassen.

Vokale mit einem Strich darüber werden lang ausgesprochen, e und o immer lang, die anderen ohne Strich kurz (»ā« ist dabei offen, wie auf Englisch, »a« ist geschlossen, wie auf Deutsch), r ist in Indien immer ein Zungenspitzenlaut (nie das deutsche gutturale r).

Uzhichil — Die traditionelle Massage von Kerala

Von Jan Erik Sigdell, Basel

Auf der Suche nach »ayurvedischer Massage«

Wieder mal in Indien. Und wieder mal in einem Ashram. Dieses Mal bleibe ich länger und nutze die Zeit, um mich weiter in den* Ayurveda zu vertiefen (den ich seit 14 Jahren studiere) und notdürftige Sanskritkenntnisse aufzubessern. Dazu möchte ich die traditionelle Massage lernen, muß aber feststellen, daß die ayurvedische Tradition keine solche lehrt. Gibt es denn keine ayurvedische Massage? In Europa hört man davon, die klassischen Schriften erwähnen aber keine spezifische Technik dafür und ein guter Freund, der Ayurvedaarzt ist, kann mir auch nicht weiterhelfen. Man hat mir früher von besonderen Massagepraktiken im Bundesstaat Kerala erzählt. Also nutze ich die Gelegenheit eines Aufenthalts in der Stadt Cochin, um auf dem Rückweg nach Mysore ein bekanntes Ayurvedazentrum zu besuchen. Der Zug führt zuerst dreieinhalb Stunden lang durch eine herrliche Küstenlandschaft. Überall Kokospalmen, immer wieder malerische Buchten, Flüsse, Plantagen und idyllische Dörfer. Von Tirur geht es dann mit dem Bus weiter nach Kottakkal.

Ayurvedazentrum

Anderthalb Busstunden von der Stadt Calicut im nördlichen Teil Keralas liegt Arya Vaidya Sala in Kottakkal, ein ayurvedisches Zentrum, wohin auch westliche Patienten zur Behandlung kommen. Zu den spezifischen Behandlungen gehört in verschiedenen Formen die Therapie mit medizinischen Ölen, die man allerdings ohne besondere Massagetechnik aufträgt und zum Wirken beläßt, bis sie wieder abgewaschen werden. Daneben auch Kräuterbeutelbehandlungen (s.u.) und Ölstrahltherapie auf den Kopf, als weitere Formen. Der Kuraufenthalt ist für indische Verhältnisse teuer, so daß man dort auf wohlhabende Inder trifft (sowie auf Bewohner der Gegend, die jedoch gratis ambulante Konsultationen bekommen). Für westliche Patienten ist der Aufenthalt vergleichsweise günstig und hat schon vielen geholfen, zum Beispiel bei Rheuma, wenn die Schulmedizin versagte. Leider ist das Dorf eines der dreckigsten, die ich in Indien gesehen habe, aber das Ayurvedazentrum ist beispielhaft sauber.

Man empfing mich da gastfreundlich — aber etwas ungehalten, da ich mitten in einer für sie wohl peinlichen Demonstration der Arbeiter im angeschlossenen Heilmittelwerk landete. Die kommunistische Gewerkschaft hatte zum Streik aufgerufen und Sprechchöre wiederholten stundenlang: »Eure Gewinne steigen, aber unsere Löhne nehmen ab« — man war mit dem Inflationsausgleich unzufrieden. Sonst merkt man wenig von der kommunistischen Mehrheit in Kerala.

Zwei Tage als Gast im Zentrum hinterließen sehr positive Eindrücke — eine gepflegte Atmosphäre ohne Luxus, einfaches Kantinenessen bester Qualität, gerade für einen Kuraufenthalt geeignet. Allerdings: mit meinen Fragen nach Massagetechniken kam ich dort nicht weiter. Es wird eben keine spezielle verwendet. Schließlich gab man mir den Hinweis auf Zentren des keralitischen Kampfsports, der sich als richtig und fruchtbar erwies, und auch als folgerichtig, denn die traditionelle Massagetechnik ist nicht ayurvedisch. Ich fand ein solches Zentrum in Calicut und konnte anderthalb Monate später dort ein Massagetraining bekommen.

Keine ayurvedische Massage

Man spricht in Europa manchmal von ayurvedischer Massage und es werden auch Kurse mit dieser

* Im Sanskrit ist »Ayurveda« männlich

Bezeichnung angeboten. Allerdings sind indische Ayurvedaärzte im allgemeinen der Meinung, daß nur was in den alten ayurvedischen Schriften (in Charaka Samhita, Sushruta Samhita und Vagbhatas Ashtanga-Hridaya-Samhita) verankert ist, als ayurvedisch bezeichnet werden darf. Die indischen Vaidyas lehnen sonst meistens die Bezeichnung als mißbräuchlich ab. Demnach gibt es keine eigentliche ayurvedische Massage! Auch andere Behandlungen werden bei uns als ayurvedisch angeboten, die diesem Prüfstein nicht standhalten. Sogar in Indien wird ein Mittel gerne so bezeichnet, sobald irgendein Kraut darin ist, auch wenn es gar nichts mit traditionellen Rezepturen zu tun hat (manchmal sogar wenn Synthetika dabei sind). Es macht wohl so mehr Eindruck und fördert das Geschäft... Ein rufschadender Unfug!

Ein Kriterium für echte ayurvedische Zubereitungen mag hier noch erwähnt werden. Seriöse Firmen gehen auf der Verpackung die klassische ayurvedische Schrift an, aus welcher die Rezeptur stammt (über die erwähnten drei Grundschriften hinaus gibt es mehrere mit wichtigen Rezepturen).



Traditionelle Massage

Es gibt allerdings eine spezifische indische Massagetechnik, die auf einer anderen Tradition beruht. Sie entstand in alten Zeiten im Zusammenhang mit der Kriegskunst und diente zunächst dazu, die Krieger fit zu machen, fand aber früh auch Einsatz für Heilzwecke. Diese Tradition wird heute in Kerala aufrechtgehalten, und zwar meistens im Zusammenhang mit Trainingszentren des Kalari Payatt, eine Form der Selbstverteidigung, die viele Ähnlichkeiten mit

Karate, Aikido und Jiu Jitsu hat. Die Kampfkunst von Kerala soll ursprünglich von Parashurama, die sechste Inkarnation von Vishnu, offenbart worden sein, der als Schöpfer des Landes Kerala gilt. Er machte auch das Land bewohnbar — die ersten Menschen, die dahin kamen, fanden es wegen der vielen Schlangen unmöglich, dort zu leben. Parashurama erlöste sie von der Schlangenplage, und deshalb ist in einer Ecke eines jeden keralitischen Tempels ein besonderer Altar da, wo die Schlangengottheit verehrt wird.

Die Kampfkunst wurde im Jahre 525 von Bodhidharman nach China gebracht. Er war Sohn eines Königs von Kanchipuram im Tamil Nadu und lehrte in China den Buddhismus sowie auch diese Kampfweise, woraus nach keralitischer Meinung dann die chinesischen, koreanischen und japanischen Kampfkünste entstanden sein sollen.

Uzhichil

Bei der Besetzung Indiens durch die Engländer zuerst unterdrückt — und schon zu den Zeiten der Mogulherrschaft — wurde Kalari Payatt durch C.V. Narayanan (1905-1944) wiederbelebt, der verschiedene Zentren gründete, die (mit späteren Nachfolgern) mit »C. V. N. Kalari Sangham« bezeichnet werden. Die traditionelle Massage, Uzhichil, wird dort praktiziert und gelehrt und viele dieser Zentren betreiben neben dem Kampftraining auch eine Naturheilpraxis, in der Massage mit medizinischen Ölen und auch traditionelle chiropraktische Behandlungen wichtige Rollen spielen.

Vorgang des Uzhichil

Uzhichil wird nach einem System besonderer Bewegungen über den ganzen Körper durchgeführt und dauert etwa eine halbe Stunde, in bestimmten Fällen länger. Arme, Beine und Leib werden nach einem festgelegten Bewegungsmuster mit Öl massiert und der ganze Kopf mit einem anderen Öl. Die Hals- und Lendenwirbeln werden mit einem raschen Drehen ausgereckt und die Fingergelenke durch Ziehen. Das Gesicht und der Hals bekommen eine besondere Massage und die Wirbelsäule wird sanft bearbeitet. Auch die Haare werden eingeölt und dabei die Kopfhaut massiert, und nicht einmal die Ohren werden ausgelassen. Der danach total eingeölte Klient soll eine Stunde lang aufrecht ruhen, bevor er das Öl mit Linsenmehl seifender abwaschen darf. Mantras und Berührung bestimmter Körperpunkte, die den fünf Elementen entsprechen, geben einen rituellen Aspekt hinzu (der Abschluß erinnert sogar an das »Einstimmen« beim Reiki). Neben dem physischen Effekt scheint auch eine Energieübertragung stattzufinden, aber man spricht dort nicht vom Heilen im bei uns üblichen Sinne. In bestimmten Fällen werden auch Marmas behandelt. Diese sind 107 Körperstellen, die bei Verletzungen heftige Reaktionen und sogar Krankheiten verursachen können und im Ernstfall des Kampfes zum Verletzen des Gegners genutzt werden. Im Ayurveda gelten sie als gefährliche Stellen, die man z.B. bei Operationen nicht anschneiden darf.

Sogar mit den Füßen

Die übliche Form von Uzhichil geschieht mit den Händen, aber in bestimmten Fällen wird auch mit den Füßen massiert. Der Massierende hält sich bei dieser Variante, die Chavatti Uzhichil genannt wird, an Seilen fest und kann damit den Druck mit den Füßen genau nach Bedarf steuern. Eine weitere Variante ist Kizhi Veykkal. bei der man mit einem kräutergefüllten Stoffbeutel rollend und ohne Reibung massiert, der in heißes Öl getaucht wird.

Reaktion

Nach dem ersten Uzhichil kann manchmal etwas auftreten, das man mit der »Erstverschlimmerung« in der Homöopathie vergleichen kann. Ich mußte selbst erfahren, was ich vorher erst theoretisch gelernt hatte, und bekam am zweiten Tag ein leichtes Fieber, weshalb die Behandlung für jenen Tag ausgesetzt wurde. Ich empfand dies wie ein Aufblühen latenter Herde im Körper, die dadurch verblühten und zum Heilen kamen. Am dritten Tag konnte die Behandlung fortgesetzt werden. Ich hatte dafür ein besonderes Öl selbst gewählt (das ich vom Ayurveda her kenne), nämlich Kshirabala Taila, das dann auch die erwartete Wirkung hatte. Meine Rückenschmerzen wurden wie fortgeblasen und sind noch heute, 18 Monate später, nicht zurückgekommen.



Der Verfasser beim Üben



Das Übungsteam

Wirksame Öle

Zuvor hatte ich noch in eigener Regie einen alten Zahnwurzelherd mit einem anderen Öl durch Mundspülungen und äußerlichen Einreibungen in kurzer Zeit ausheilen können. Dieses Öl heißt Chiriya Arimedas Taila und wird mit 47 Kräutern zubereitet. Ich bin heute noch im wesentlichen von diesen Beschwerden frei, z. T. dank Nachbehandlung zu Hause mit Irimedadi Taila, das ebenfalls aus einer größeren Anzahl von Kräutern zubereitet wird. Es gibt eben äußerst wirksame und zum Teil komplizierte Ölzubereitungen im Ayurveda! Die Verwendung solcher Öle ist auch eine Spezialität Keralas. In anderen Teilen Indiens werden sie weniger verwendet, dafür mehr andere Arten von Pflanzenzubereitungen.

Traditionelle Medizin

Indien hat eine mehrfache uralte medizinische Tradition. Bei uns ist der Ayurveda am meisten bekannt, daneben gibt es auch seinen südindischen Bruder Siddha, die tantrische Medizin und Volksmedizin verschiedener Art. Später kam noch die arabische Medizin griechischen Ursprungs, Yunani, durch die mohammedanische Invasion dazu, und die tibetische Medizin, unter tragischen Umständen aus dem eigenen Land vertrieben, fand in Indien wohlwollende Aufnahme. Die letztere hat im 7. Jahrhundert übrigens auch wichtige Grundprinzipien aus dem Ayurveda übernommen. Keines dieser Medizinsysteme lehrt eine spezifische Massagetechnik, sondern eher nur einfache Arten von Einsalben und Einölen, auch wenn einige an Shiatsu erinnernde Techniken bei den Tibetern bekannt sind. Es kommt dabei mehr darauf an, was eingeölt wird, als wie es gemacht wird.

Malayalam — die Sprache Keralas

Malayalam ist aus dem alten Tamil entstanden, und nicht aus Sanskrit, auch wenn sie aus dem letzteren viele Wörter übernommen hat. Sie gehört damit zu der dravidischen Sprachgruppe. Ohne näher auf die Eigenheiten dieser Sprache hier eingehen zu wollen, möchte ich aber einige allgemeine Bemerkungen über die Aussprache zufügen, weil indische Wörter bei uns sehr oft ganz falsch betont werden. Man tendiert hier dazu — wie im Deutschen gewöhnlich — die zweitletzte Silbe zu betonen, was aber für Sanskrit und Malayalam oft falsch ist. Die meisten der hier genannten Wörter und Namen werden auf der ersten Silbe betont. Auf der zweiten werden betont: Payátt, Naráyanan, Ashtánga; auf der dritten: Samhitá, Malayálam, Sacchidánanda, Bodhidhárman, Kanchipúram, Arimédas, und auf der vierten: Parashuráma, Irimedádi.

Der Laut »zh« in »Uzhichil« und »Kizhi« ist für uns fast unaussprechbar und entsteht, in dem man die Zungenstellung im wesentlichen wie beim »l« hat, aber mit der Spitze weit hinten an den Gaumen gelegt. Die Schreibweise der indischen Wörter wurde sonst in diesem Artikel der deutschen Sprache angeglichen und weicht somit von der wissenschaftlichen Transskription ab.