



HEILUNG IN DER GESCHICHTE DES YOGA

Veränderungen des Verständnisses von Heilung – Was wir heute daraus lernen können

Wenn wir über Heilung sprechen, meinen wir zu wissen, was es bedeutet: das Befreien von einer Krankheit, zum Beispiel einem Magengeschwür oder einem Tumor. Und dafür haben wir Medizin, wird uns suggeriert.

Text: Dr. Hedwig Gupta

Wie oft erlebe ich in der Praxis, dass PatientInnen zu ÄrztInnen gehen und Heilung so erwarten, wie sie sich ein Stück Kuchen kaufen. Nach dem Prinzip: gib' mir die richtige Tablette und mach' mich heil. Aber um das Thema »Heilung« wirklich zu erfassen, sollten wir zunächst definieren, wovon wir denn geheilt werden wollen. Dafür wenden wir uns der Krankheit zu. Aber wann ist man krank? Diese Frage wurde sehr unterschiedlich im Verlauf der Zeit beantwortet.

Die klassische Zeit

In der klassischen Zeit war Krankheit gleich Leid, wie sich aus einem Zitat von Sushruta, einem der bekanntesten ayurvedischen Ärzte zur Zeit der Upanishaden, erkennen lässt:

»tad-duhkha-samyoga-vyādhyam-ucyante«

»Das, was Verbindung (samyoga) mit dem Schmerz (duhkha) bedeutet, wird Krankheit (vyādhi) genannt.«

SUSHRUTASAHITĀ 1:23

Den Begriff »duhkha« kennt jeder, der sich mit Yoga auseinandersetzt. Es bedeutet Leiden, Unglück, Trauer, Schwierigkeit und Schmerz. Es ist das Gegenteil von »sukha«, Freude, Leichtigkeit oder Wonne. Verbindet man sich damit, entsteht »vyādhi«,

wörtlich übersetzt »das, was viel duhkha hervorruft«. Der klassische Krankheitsbegriff ist damit vielschichtig und mehrdimensional. ÄrztInnen müssen keine Auffälligkeiten auf dem Röntgenbild oder im Labor finden, um PatientInnen ihre Krankheit zu bestätigen. Alles, was die PatientInnen selbst spüren, womit sie sich verbunden haben, das sich nicht freudvoll und leicht anfühlt, worin sie selbst Schmerz erkennen, ist Krankheit. Da ist es egal, ob dieses Leid körperlich, emotional oder spirituell ist. Ob es objektivierbar ist oder nicht. Jedes von der Person wahrgenommene Leid ist Krankheit.

Dieser Vers beinhaltet auch, dass die Patientin/der Patient nicht eins mit dem Leid ist. Der Begriff »samyoga« ist gemäß

der Definition eine Verbindung, die wieder getrennt werden kann. Jedes Einzelteil ist dann ohne das andere auch komplett. Die Patientin/der Patient kann die Verbindung mit dem Leid beenden und ohne Krankheit sein. Auch dieser Teil der Krankheitsauffassung der klassischen Zeit ist bemerkenswert.

Diese Definition von Krankheit hat auch Patañjali bei seiner Beschreibung der antarāya (Hindernisse) im Sinn, bei denen vyādhī (Krankheit) als erstes Hindernis auf dem spirituellen Heilsweg dargestellt wird. Nicht wegen der körperlichen Belastung durch eine Krankheit, sondern wegen der Verbindung mit dem Leid. So lange ein Mensch sich mit dem Leid verbindet, verbindet er sich nicht mit ātman. Daher ist diese Verbindung ein Hindernis.

Schon wenig später im Verlauf der Geschichte wird die Definition von Krankheit eingeeengt. Vagbhāta, der jüngste Autor der großen ayurvedischen Klassiker, schreibt:

»rogastu-doshavaishamyam-doshasāmyam-arogatā«

»roga (Krankheit) ist das Ungleichgewicht der dosha, das Gleichgewicht der dosha ist der krankheitsfreie Zustand.«

ASTĀNGAHRDAYA 1:19

Diese Definition unterstreicht die Bedeutung der dosha für die Erkrankung. Solange die dosha in der individuell richtigen Harmonie sind, bleibt das Individuum frei von Krankheit. Wichtig ist dabei zu bedenken, dass dosha nicht Lebenskräfte sind. Die genaue Bedeutung des Begriffes »dosha« ist »Fehler«. Sind die kybernetischen Kräfte im System im Ungleichgewicht,

kommt es zur Krankheit. Auch diese kann sich auf den verschiedenen Ebenen des Individuums abspielen.

Das indische Mittelalter

Im indischen Mittelalter zeigt sich ein stärker organisch-funktionell geprägtes Krankheitsverständnis. Madhukosha, der wichtigste Kommentator eines der drei mittelalterlichen ayurvedischen Handbücher, definiert Krankheit wie folgt:

»dosha-dūshya-sammūrcchanam-janito-vyādhī«

«Was durch Vermengen der gestörten dosha mit den Geweben (dosha-dūshya-sammūrcchana) entsteht, ist eine Krankheit.«

M. N. MADHU

Eine Krankheit entsteht nach dieser Definition nicht, wenn nur die dosha erregt werden. Eine Erkrankung tritt dann auf, wenn die dosha in die Gewebe eindringen, die sich dann dūshya nennen, und beide sich vermengen und wörtlich gemeinsam in Ohnmacht fallen (»sammūrcchana«).

Der Krankheitsbegriff wird damit schon in der indischen Geistesgeschichte, die den Yoga umbettet, zunehmend enger gefasst. Das Krankheitsverständnis des Yoga entspricht jeweils dem des Medizinsystems seiner Zeit. Dementsprechend finden wir in den mittelalterlichen Werken des Yoga nicht nur die Wirkung der verschiedenen Aspekte des Yoga auf die dosha, sondern

auch die auf die im Ayurveda beschriebenen funktionellen Systeme und auf ayurvedisch definierte Krankheiten. Ganz konkret.

Die Moderne

Krankheit wird durch die Epochen hindurch im Gegensatz zu Gesundheit gesehen. Problematisch ist es aber, die genaue Grenze zwischen den beiden Polen festzulegen. Ab wann ist etwas nicht mehr gesund und wann gilt etwas als Krankheit? Da das heute nicht mehr nur eine medizinische oder gar philosophische Fragestellung ist, sondern rechtliche Folgen wie Krankschreibung, Minderung der Arbeitsfähigkeit oder Erwerbsunfähigkeit hat, die mit hohen Kosten für das Sozialsystem verbunden sind, wird heute Krankheit nicht mehr primär durch ÄrztInnen und deren Lehrbücher, sondern durch Gerichte und Versicherungen definiert. Daher finden wir eine moderne Krankheitsdefinition beim Bundesgerichtshof (1958): »Krankheit ist jede Störung der normalen Beschaffenheit oder der normalen Tätigkeit des Körpers, die geheilt, d. h. beseitigt oder gelindert werden kann.« Dies bezieht sich rein auf körperliche Funktionen. Nach der neueren Formulierung durch die Kranken- und Unfallversicherung wird unter Krankheit folgendes verstanden (BSGE 35, 10, 12 f.) »ein regelwidriger Körper- oder Geisteszustand, der ärztlicher Behandlung bedarf und/oder Arbeitsunfähigkeit zur Folge hat«. Hier wird die geistige Ebene zwar wieder einbezogen, aber dabei Implikationen verankert, die frühere Definitionen nicht innehatten: eine Krankheit liegt dann vor, wenn man ärztliche Versorgung braucht oder nicht mehr arbeiten kann. Auf diesen Vorstellungen von Krankheit beruht unser heutiges Gesundheitssystem.

Die meisten Studien zur Heilkraft des Yoga haben diese Krankheitsvorstellung im Hintergrund und beziehen sich auf Erkrankungen, die schulmedizinische Entitäten darstellen und mit diagnostischen Kriterien

der Schulmedizin wie etwa Messwertveränderungen oder Fragebögen festgehalten werden können.

Verständnis von Heilung im Verlauf der Geschichte

Dem Verständnis von Krankheit folgt das Verständnis der Heilung. Während wir modern davon ausgehen, dass eine Heilung dann vorliegt, wenn man eine bestimmte Erkrankung beendet hat, würden Patañjali und seine Zeitgenossen durchaus nicht zustimmen. Ist ein verheilter Knochenbruch oder ein entfernter Polyp Heilung? Heute würden PatientInnen, deren steinbesetzte Gallenblase erfolgreich herausoperiert wurde, ihrer Ärztin/ihrem Arzt für ihre Heilung danken.

Schon zu mittelalterlichen Zeiten würden Ärzte die Heilung durch die Operation nicht für vollendet halten. Durch die Operation wird zwar ein erkranktes Organ entfernt, nicht aber das Organsystem geheilt, geschweige denn die dosha ausgeglichen.

Ein klassischer Arzt würde den Zusammenhang zwischen der Operation und seinem Verständnis von Heilung gar nicht in Übereinstimmung bringen können. Selbst wenn der Schmerz durch eine Gallenblasenentzündung vorüber ist, bleibt doch die Verbindung mit dem Schmerz vorhanden. Der Betroffene wird sich bald mit dem nächsten Schmerz verbinden und damit ist er

von Heilung im klassischen Sinne trotz Entfernung des erkrankten Organs weit entfernt.

Wie stehen überhaupt die Chancen auf Heilung im Leben eines Menschen? Obwohl wir in der modernen Zeit viele Krankheiten erfolgreich behandeln – heilen? – können, an denen früher Menschen gestorben sind, wie Infektionen, Herzinfarkte oder bösartige Tumoren, sind wir zunehmend mit chronischen – unheilbaren? – Erkrankungen wie Diabetes, Arteriosklerose oder Autoimmunerkrankungen konfrontiert. Diese werden durch lebenslange Symptomunterdrückung nur kontrolliert, nicht geheilt. In mittelalterlichen Zeiten konnten viele Krankheiten nicht geheilt werden, die heute erfolgreich behandelt werden. Dafür wurden die funktionellen Krankheiten eher geheilt, die durch den Lebensstil und die Energetik ausgelöst und aufrechterhalten werden. Zu klassischen Zeiten wäre all das nur als ein Teilerfolg gesehen worden. Das Erhalten des Lebens und der Funktionsfähigkeit des Betroffenen ist eine notwendige

Voraussetzung für die Heilung im eigentlichen Sinne der Klassiker: der Heilung von der Begrenzung durch die Verbindung mit dem Leid.

Yoga als Weg zur Heilung in der Geschichte

Yoga ist ein sehr alter Weg zur Heilung durch alle Formen von Verständnis von Leid und Krankheit und der dadurch implizierten Sicht auf Heilung. Dass man Yoga das Potential zum Heilen zuschreibt, zeigt sich in den zu den verschiedenen Epochen dokumentierten Lehrmeinungen.

Die moderne Lehrmeinung fußt auf wissenschaftlicher Evidenz, die sich aus Studienergebnissen ableitet. Jedes Jahr werden derzeit hunderte von Studien zur Heilwirkung des Yoga veröffentlicht. Sie weisen mehrheitlich nach, dass Yoga nicht nur nicht schadet, sondern Krankheiten lindert, zum Teil sogar heilt. Der Blutdruck stabilisiert sich, der Blutzuckerspiegel normalisiert sich, Muskel- oder Gelenkschmerzen vermindern sich und so weiter. Auch auf psychischer Ebene kann man Heilung durch Yoga sehen: Schlafstörungen können erfolgreich mit Yoga behandelt werden, Angststörungen werden weniger, Depressivität nimmt ab, Stressresistenz zu. Durch allgemeine Fragebögen weiß man, dass durch Yoga die allgemeine Lebensfreude zunimmt. Auch wenn das nicht unter »Heilung« im modernen Sinne verstanden wird, wird dies doch regelmäßig mit untersucht und dokumentiert.

Die mittelalterliche Lehrmeinung beruhte auf der ayurvedischen Krankheitslehre. Hier betonten die mittelalterlichen yogischen Schriften wie die Gheranda-Saṃhitā, die Hatha-Yoga-Pradīpikā oder die Shiva-Saṃhitā wie potent die verschiedenen yogischen Glieder in der Heilung von Erkrankungen sind, wie sie auf welches der funktionellen Systeme einwirken und welche dosha sie beeinflussen.

Im Vergleich zwischen der modernen und der mittelalterlichen Sicht auf die Heilung durch Yoga fallen nicht nur die



© Thomas Dutour / 123RF.com



© krockermitte / photocase.com

verschiedenen Medizinsysteme auf, die als Maßstab genommen werden, sondern auch die Tatsache, dass in modernen Studien meist der zentrale Aspekt von Yoga auf die āsana gelegt, eventuell noch mit etwas prāṇāyāma, selten auch mit meditativen Elementen gearbeitet wird. Trotzdem werden die genauen āsana beziehungsweise deren Modifikationen, mit denen therapeutisch gearbeitet wird, meist gar nicht genannt oder gar begründet. In den mittelalterlichen Texten hingegen wird jede Form von Yoga – yama und niyama, āsana, prāṇāyāma, kriyā, mudrā und andere – in jeder Unterform genau in der Ausführung vorgestellt und dann in seiner spezifischen Wirkung besprochen.

In der klassischen Zeit geht es nicht um die einzelne Erkrankung. Es geht um Leid in jeder Form. Dies kann nicht verhindert werden. Aber die genaue Definition von Krankheit war die Verbindung mit dem Leid. Diese muss zur eigentlichen Heilung aufgehoben werden. Und diese Aufhebung der Verbindung mit dem Leid wird in der Bhagavadgīta zur Definition des Yoga genutzt:

»duhkha-samyoga-viyoga-yoga-samjñitam«

»Unter Yoga versteht man die Trennung (viyoga) von der Verbindung (samyoga) mit Schmerz (duhkha)«.

BHAGAVADGĪTA 6:23

Damit wird schon zur klassischen Zeit Yoga als der ultimative Weg zur umfassenden Heilung angesehen.



Zusammenfassende Schlussfolgerung

Heilung ist ebenso wie Krankheit und Gesundheit ein Begriff, der über die Jahrhunderte der Geschichte des Yoga großen Interpretationsveränderungen ausgesetzt war. Während Heilung im klassischen Sinne die Befreiung von der Verbindung mit jedweder Form von Schmerz bedeutete, wurde sie im Verlauf der Geschichte immer mehr auf spezifische Krankheiten bezogen. Das führt zu einer zunehmenden Einengung der Heilungsvorstellung, die sich in der heutigen Zeit vor allem auf den Aspekt der Notwendigkeit der ärztlichen Therapie beziehungsweise der Arbeitsunfähigkeit konzentriert. Yoga wurde zu allen Zeiten als Weg zur Heilung eingesetzt. Jeder der vorgestellten Verständnisebenen von Heilung wird Yoga gerecht.

In einer Zeit, in der das Leiden der Menschen immer weniger rein körperlich ist, sondern zunehmend geistig-spirituell wie heute, haben wir mit einem alten Heilsweg wie dem Yoga die Möglichkeit, Heilung umfassend zu verstehen und damit Einengungen durch die modernen

Wahrnehmungen auszugleichen. Das Behandeln von Erkrankungen ist nur der erste Schritt. Das Befreien von der Verbindung mit dem Leid ist das eigentliche Ziel und die eigentliche Essenz des Yoga. Heilung ist damit immer etwas, um das wir uns aktiv bemühen müssen, nichts, was uns ÄrztInnen oder gar eine Arznei geben kann. Yoga ist der Weg dahin und das Ziel in einem.

Literatur

Jain, Mukesh D./Hepp, Hedwig H.: Yoga als adjuvante Therapie. Hippokrates-Verlag 1998



DR. MED. HEDWIG H. GUPTA
 Fachärztin für Orthopädie und Rheumatologie,
 Ayurveda, therapeutischer Yoga, Akupunktur,
 manuelle Medizin, Leiterin der »vidya sāgar Akademie für Ayurveda und Yogatherapie«.
ausbildung@vidya-sagar.de, www.vidya-sagar.de