

## Heilung in Trance

Schamanen versöhnen seit über 100.000 Jahre die körperlich und seelisch Leidenden mit unsichtbaren Wirkkräften. Bis heute heilen so die Esoteriker und modernen Placebologen: mit psychologisch einprägsamen Ritualen, Kasteiungen, Anwendungen und Opferzeremonien.

Vermutlich noch länger hatten die Hebammen den Gebärenden geholfen, erfahrene Jäger Wunden ausgebrannt oder Brüche geschient, ältere Frauen Kinder gehütet oder Kranke gepflegt, und Kräuter-Heilkundige Pflanzen gesammelt, zubereitet und angewandt.

## Voraus besteht Alles? Wie verändert es sich?

In Griechenland versuchten ab 600 v.u.Z. Natur-Philosophen „das unendlich Große“ (Kosmologie) und „das unendlich Kleine“ (Atom) zu verstehen. Einige von ihnen nahmen an, dass alles „Eins“ sein und miteinander verwoben. Entweder sei „Alles“ in sich bewegt (Heraklit) oder statisch-unbeweglich (Parmenides). Menschen seien Teil eines größeren Beziehungsgeflechtes, und würden durch den „Atem des Universums“ durchflutet werden. Also müssten die äußeren Kräfte gleichermaßen im Inneren wirken. Und die großen übergeordneten Harmonien spiegelten sich in jedem Wesen.



Heraklit lebte im 6. Jahrhundert v.u.Z. in der kleinasiatischen Stadt Ephesos. Bis 540 v.u.Z. gehörte Ephesos zu Lydien. Zwanzig Jahre vor Heraklits Geburt geriet die Stadt unter die Kontrolle der Meder und Perser. Deren Großkönige Kyros II und Dareius I hatten den Monotheismus des

Zarathustra als Staatsreligion eingeführt. Nach dieser Weltsicht galt Feuer als Symbol ewig fließender (göttlicher) Energie, das die Elemente, aus denen die Welt bestehe, durchdringe und ineinander verwandele.

Zarathustrische Temple wurden viereckig gebaut und bargen in ihrer Mitte eine ewige Flamme (buta): Ateshgar, Aserbaidscha (Bild Jäger 2019) Heraklit sprach, ganz ähnlich, von einem „ewig lebendigen Urfeuer„. In Ateshgar (Aserbaidschan) behauptet man heute, die Kanten des Tempels symbolisierten die vier „griechischen“ Elemente „Feuer, Wasser, Luft, Erde“ und die Flamme die „Quintessenz“ (die Wandlung). Allerdings ist die Lehre des Zarathustra einige hundert Jahre älter als die „griechische Elementenlehre“, aus der später das erste Medizinmodell entstand. Könnte es daher sein, dass die Kultur des medisch-persischen Großreich stärker auf griechisches Denken abgefärbt hat, als wir glauben?

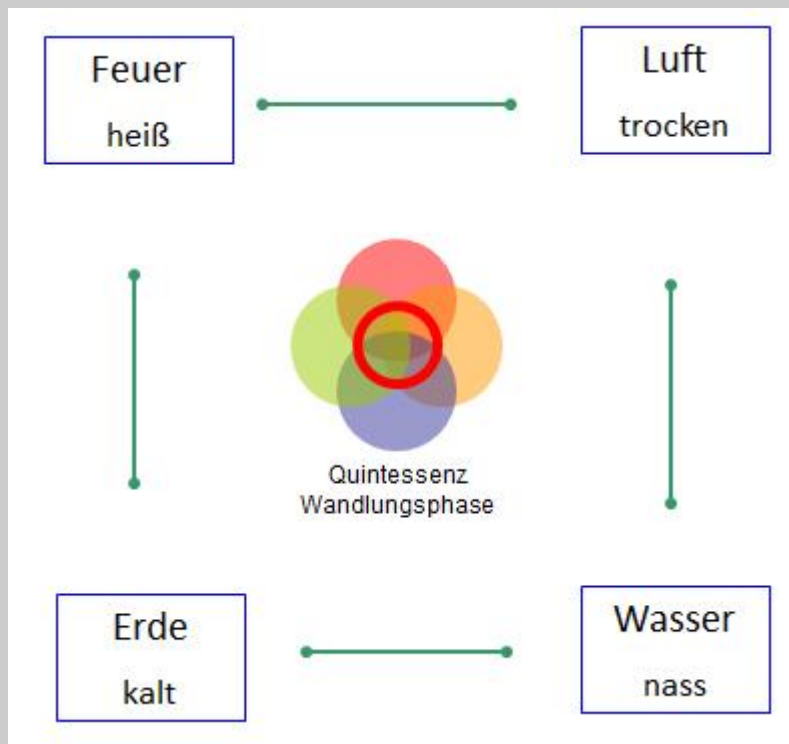
## **Das erste atheistische Krankheitsmodell**

Über viele Jahrzehntausende betrachtete man Krankheit als ein Schicksal, das halluzinierte Götter, Dämonen oder Geister beeinflussten. Um diese zu besänftigen, benötigte man Schamanen. Und um Leiden zu lindern Kräuterheilkunde. Man handelte dann im Rahmen von Glaubensmodellen, die Unkundigen unbegrifflich blieben.

Frühestens seit 2.500 Jahren machen sich Gesundheitsphilosophen Gedanken über Krankheiten als Störung oder Blockade eines lebenden Systems, wie des Menschen oder auch des Staates.

Diese ersten Medizin-Philosophen wollten Gesundheit fördern und erhalten. Sie sannten darüber nach (lateinisch „meditatio“), wie die „die Mitte“ zu finden sei (lateinisch „medias“).

Damit schufen sie ein erstes Medizin-Modell, dass die komplexe Realität einfach und handhabbar abzubilden schien. So war es dann möglich, einfache Verhaltensregeln abzuleiten. Und der Krankheitsentstehung konnte vorgebeugt werden.



Die fünf Elemente des Empedokles mit der Quintessenz des Aristoteles.  
 Graphik: Jäger 2018. Vergleich: Kosmos-Thangka zur Diagnostik (Tibetanische Medizin: Bild Wiki)

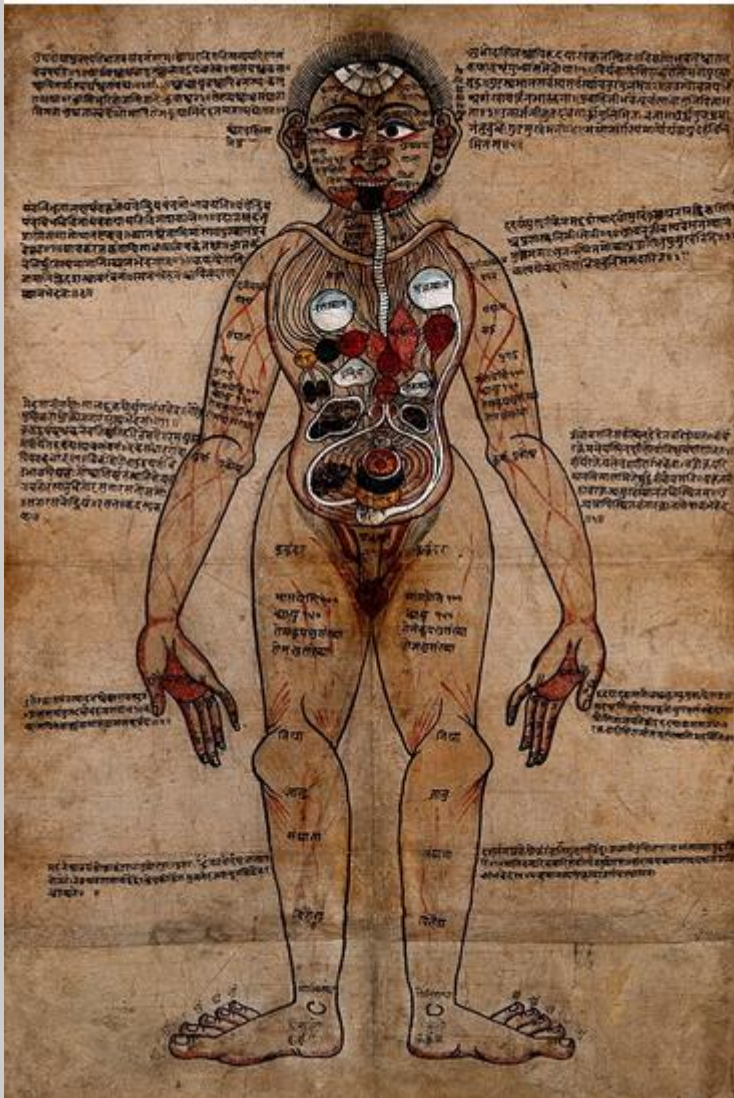
Die ersten Medizin-Philosophen in den großen Kultursphären Eur-Asiens folgten ganz ähnlichen Gedanken. Pflegehandwerk, Kräuterkunde und Schamanismus interessierten sie nicht. Stattdessen wollten sie quasi-religiöse Modelle konstruieren, aus denen heraus alle Zusammenhänge und Widersprüche erklärbar seien.

Einer der ersten Denker eines atheistisch-religiösen Medizinmodells in Griechenland war Alkmaion von Kroton, der der Sekte der Pythagoreer angehört haben soll. Für ihn galt Gesundheit als Ergebnis einer inneren Ausgewogenheit (Isonomie). Ungleichgewichte der Elemente, die im Leben miteinander wechselwirken, führten zu Störungen oder Krankheit. Wie sein Zeitgenosse Anaximander, erkannte er in der Realität nur scheinbare Gegensätze, die letztlich aus einem Einzigem entstünden, und die sich dann u.a. als warm, kalt, trocken oder feucht äußerten.



Moderne ärztliche Yunani-Praxis in Indien. Bild: Ahmel Kahn 2017

Das Konzept von Alkmaion wurde von Empedokles ausgebaut. Möglicherweise war er ebenfalls ein (gläubiger) Pythagoreer, und außerdem ein Schüler von Parmenides, der eine statisch-unveränderliche Einheit allen Seins gelehrt hatte. Er vertrat die Ansicht, das Sein bestünde aus wenigen sehr klar definierten Elementen, die unterschiedlich abgemischt seien und sich in einem ewigen Kreislauf der Veränderung befänden. Durch Liebe (Verbindung) nährten sich diese Elemente gegenseitig, es entstehe Gesundheit. Durch Hass würden sie getrennt (voneinander abgestoßen): der Zustand der Krankheit. Anaximander sah zwischen solchen Elementen das Apeiron (den Lebenshauch), Empedokles nannte es die Seele und Aristoteles „ein fünftes Element“: die Quintessenz.



Ayurvedic Man (18th century, pen and watercolour): Encounters with Indian medicine. Wellcome Collection

Praktisch stand für die (mit diesem Modell ausgestatteten) Ärzte, die Erhaltung des Gesundheitszustandes im Vordergrund: Durch die Begrenzung schädlicher Umwelteinflüsse, insbesondere des Klimas (Dürre, Hitze, Kälte, Nässe), mangelnde Sauberkeit oder schlechte Nahrung, durch die Verminderung selbstverschuldeter Ungleichgewichte im Innern, durch Mäßigung, gesundheitsbewusstes Verhalten und Bewegung (Gymnastik). Das Pneuma sollte fließen oder der Odem (chinesisch Qi).

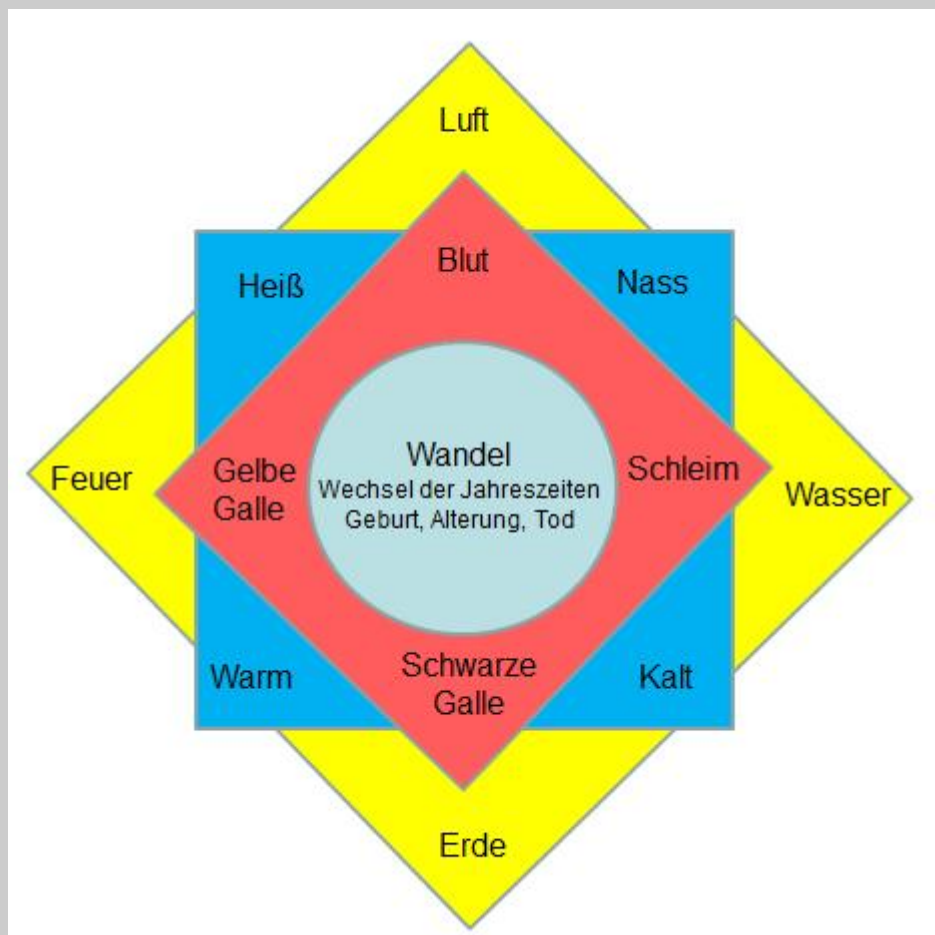
Unabhängig von diesen Modellen wurden natürlich auch Heilkräuter und Kleinchirurgie angewandt. Diese Heiler\*innen fragten dann aber nicht, warum es half, wenn es wirkte.

Das Gedankengebäude mit vier Elementen und einem fünften, quasi in einer anderen Dimension, wanderte mit den Militärärzten Alexanders nach Baktrien und breitete sich von dort im eurasischen Kulturraum aus.

# Unani

Unani oder Yunani (indisch für „griechische Medizin“) stellt die bis heute erhaltene Urform des ersten atheistischen Medizinsystems dar, das auf der ursprünglich philosophischen Fünf-Phasen-Lehre der Gesunderhaltung beruht.

Um effektiv Krankheiten diagnostizieren und entsprechend der Lehrmeinung auch behandeln zu können, musste das Modell zur vier Säfte-Lehre ausgebaut werden. Je nach Zustand des Patienten wurde versucht, Blockaden und Stauungen des inneren Flüssigkeits- und Energieflusses zu beseitigen und wieder Ausgewogenheit herzustellen.



Die vier Säfte-Lehre (Graphik: Jäger)

Unani wurde im 9. und 10. Jahrhundert Unani als „arabisch-islamische Medizin“ schriftlich fixiert und enthielt neben den philosophischen Grundprinzipien dann auch sehr detaillierte diätetische, medikamentöse und chirurgische Vorschriften, Anleitungen und Rezepturen. Im 12. und 13. Jahrhundert wurden die arabischen Werke in katholischen Klöstern ins Lateinische übersetzt und wanderten dann in einer Primitiv-Variante nach Europa zurück, wo auf der Basis der Säfte-Lehre (Humoralpathologie) noch im

19. Jahrhundert die Cholera mit Aderlässen bekämpft wurde. Bis heute ist ihr Geist lebendig bei „Ausleitenden Verfahren“ (Fasten, Darmreinigen), bei einigen Methoden der europäischen Medizin und bei der TCM.

Varianten der Unani-Lehre (wie Ayurveda und Tibetanische Medizin) integrierten zusätzlich viele weitere traditionelle Heilkräuterlehren, Massagetechniken, schamanistische Rituale und religiös-vedische oder buddhistische Konzepte.

Ayurveda (*Sanskrit: Ayu – Leben und Veda – Wissen*) entwickelte sich aus schamanistischen Heilritualen, Yoga-Philosophie und der griechischen Medizin vor etwa 2.000 Jahren (Charaka Samhita). Ziel dieses esoterischen Gemischs aus Bewegung, Meditation, Kräuterlehre, Philosophie, Religion und antiker Wissenschaft war es, „Körper, Geist und Seele“ in eine harmonische Balance zu bringen. Das kann bei Ayurveda sehr angenehm und nützlich sein: Entspannung und Erholung durch liebevolle Massagen mit heißem Öl, räkelnde Dehn-Übungen, leichte Meditation und köstlich-vegetarisches Essen. Wenn aber zusätzlich der „Darm gereinigt“ werden soll, wird es gefährlich, da dann das Mikrobiom Schaden erleiden kann. Werden zusätzlich Medikamente verabreicht, von denen niemand sagen kann, was sie enthalten, woher sie kommen, wie sie zubereitet und gelagert wurden, kann es hoch-riskant werden. Ayurvedische Mittel können u.v.a. Blei, Quecksilber, Arsen und Pestizide enthalten, je nachdem welche Düng-, Spritz- oder Bewässerungsmittel die Kräuter-Bauern und Händler verwandten, in welchen Kesseln dann Schwermetalle abgerieben, und in welchen Dosierungen die Mischungen unterschiedlichster Inhaltsstoffe zusammengemührt wurden. (Chen 2015)

Viele heutige Unani-Mediziner in Afghanistan, Pakistan und Indien versuchen ihre Methoden zu standardisieren, verschulen ihre Ausbildungsgänge, bemühen sich um Qualitätssicherung (Kontrolle von Präparaten auf Schadstoffe wie Pestizide oder Schwermetalle) und sortieren gefährliche Praktiken der Humoralpathologie aus (z.B. Aderlässe):

- Vikaspedia
- Unani-Institute

## **Die fünf Phasen in China**

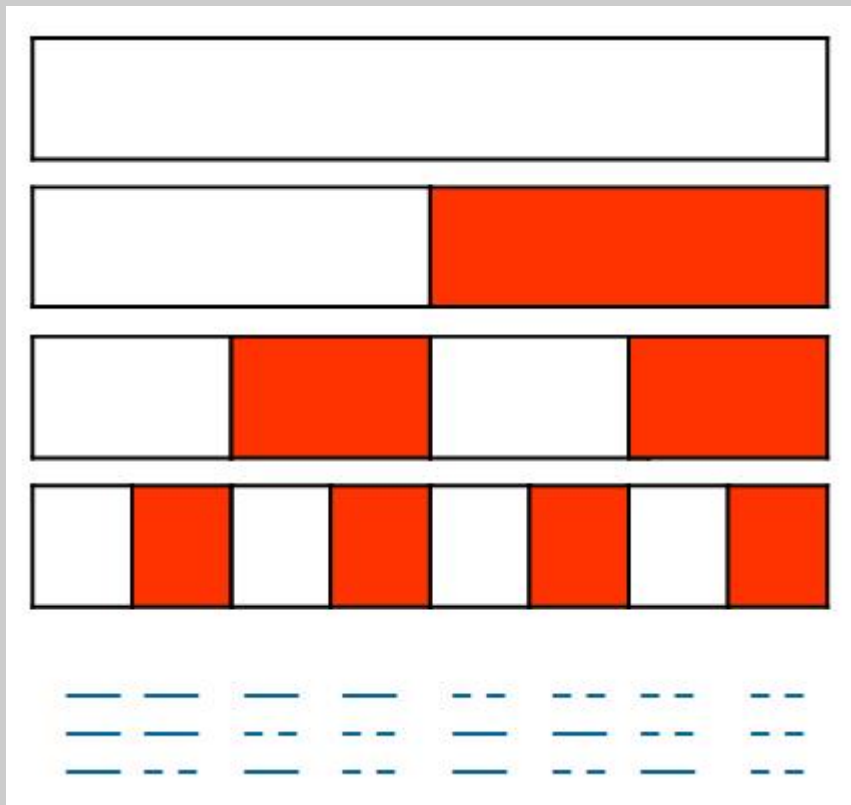


Bild: Die Numerologie des Buches der Wandlungen (I Ging). Im Gegensatz zur mesopotamisch-europäischen Wahrsage-Tradition des „Wenn-Dann“ (von der Ursache zur Wirkung) werden hier aus einem einfach binären Zahlensystem unüberschaubar komplexe und zufällige Situationen realistisch (also unberechenbar) abgebildet. Aus (+) und (-) entstehen vier Wandlungszeichen aus denen sich acht Trigramme ableiten. Die Kombination von zwei Trigrammen bildet dann eines von 64 Worten (oder Möglichkeiten wie eine Wandlungsphase gerade sein könnte) Die konfuzianisch verfeinerte Technik beschrieb eine (zufällig gezogene) persönliche Situation, wie sie jetzt gerade aussehen „könnte“. Dann wird vorgeschlagen, die zur möglichen Situation passenden Aussagen und Empfehlungen so anzunehmen, „als ob“ sie auf die aktuelle Situation tatsächlich zu trafen. Im modernen Coaching wird diese Methode „Reframing“ genannt. (Graphik: Jäger)

Mit den Händlern der Seidenstraße, und über die alternativen Route von Tibet über die Mongolei, sickerte die Fünf-Phasen-Lehre irgendwann nach 300 v.u.Z. nach China ein.

Möglicherweise zogen mit den Karawanen auch Missionare, die die griechische Medizin-Religion in ihre eigenen Glaubenskonzepte integriert hatten: Mahayana-Buddhisten der graeco-indischen Mischkultur Gandhara, oder erneut 800 Jahre später nestorianische Christen, die aus dem Oströmischen Reich vertrieben wurden und nach Osten fliehen mussten.



Das griechische Zahlenbild „Fünf“ passte nicht so recht zu dem Zahlenwerk des I Ging und auch nicht in die daoistische Alchemie, deren Ziel es war, durch Wandlungsrezepturen Edelmetall herstellen zu können. Die „Fünf-Phasen-Lehre“ musste also im religiösen Daoismus erst verändert werden, um nützlich zu sein. Die „Elemente oder Phasen“ waren aus der Yin-Yang-Lehre vertraut, aber in China gab es ursprünglich entsprechend des I Ging-Hexagramms sechs von ihnen: „Erde, Metall, Feuer, Wasser, Holz und Getreide“. Diesen Elementen entsprachen dann auch sechs Organe oder bis heute noch als QiGong-Form, die „sechs heilenden Laute“ (und nicht etwa „die fünf“).

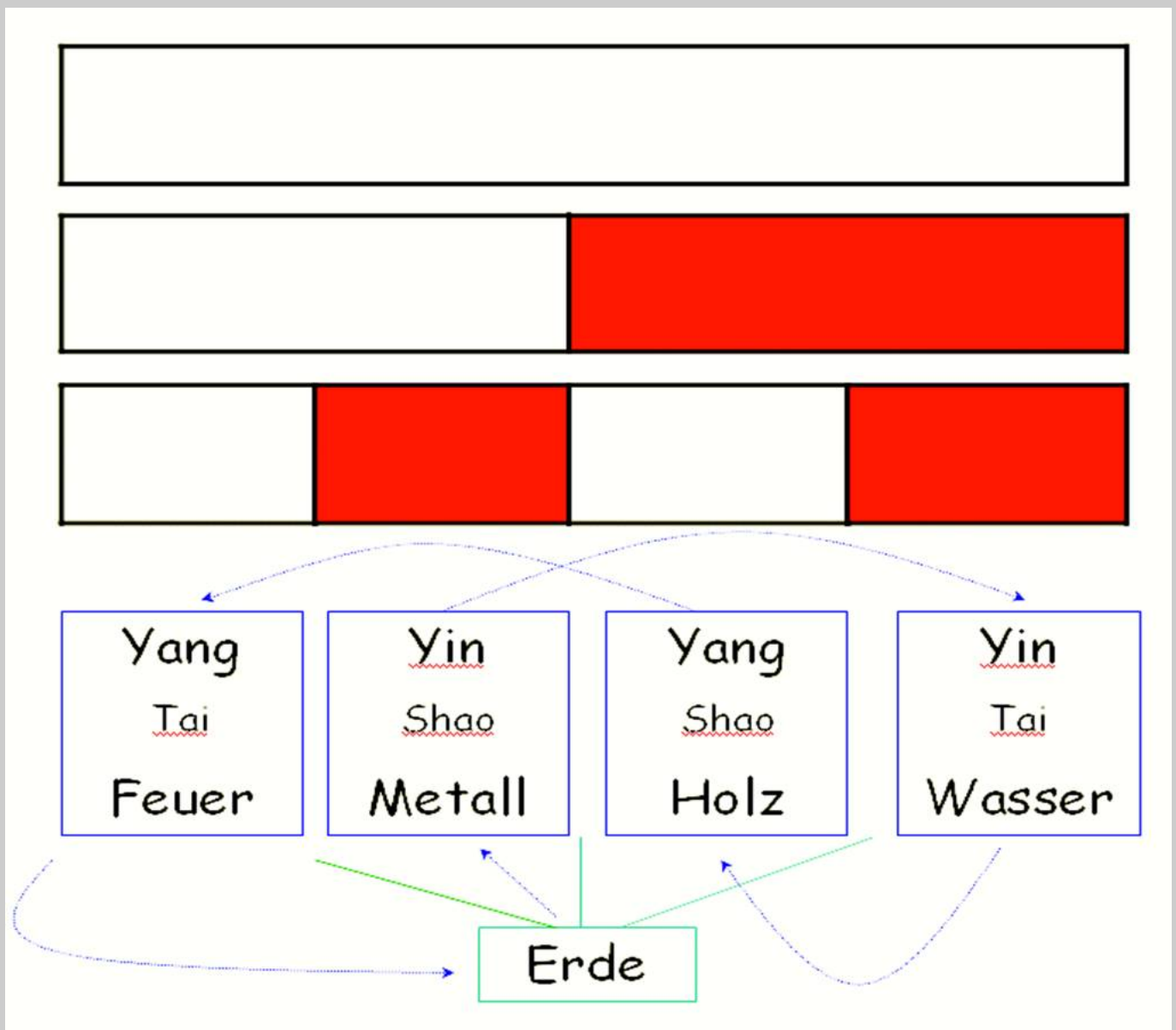


Bild: Anpassung des Fünf-Phasen-Modells an die chinesische Numerologie des I Ging. Oben steht „Wuji“ das ungetrennt Eine. Darunter die Dualität des Lebens: Hell-Dunkel, Tag-Nacht (Yin und Yang im steten Wechsel). Daraus

ergeben sich vier Phasen („Junges und altes Yang“ und „junges und altes Yin“) und zwischen ihnen der Wechsel oder der Durchgang durch eine Neutralphase („Erde“).

Begünstigt wurde die Integration des griechischen Modells (Viereck und mittlerer Kreis) durch die Ähnlichkeit mit chinesischen Münzen, die auf Schürfen aufgefädelt wurden, und mit dem chinesischen Löffel-Kompass, der sich aus seiner Mitte heraus dreht:

- Westen / Xi: Metall / Jin, weiß / bai
- Norden / Bei: Wasser / Shui, schwarz / hei
- Süden / Nan: Feuer / Huo, rot / chi
- Osten / Dong: Holz / Mu, blaugrün / qing
- Mitte: Zhong, Reich der Mitte (Zhong guo), Erde / Tu, gelb / huang



Ausschnitt aus einer Nachbildung des Thron Qin Shi Huang Di's. (Foto Jäger, Ausstellung „Die Soldaten des Kaisers“, Bremen 2018)

Der Daoismus betrachtete Aussagen ohnehin nur als Symbole und nicht als die Realität selbst. Daher konnte er problemlos verschiedene Lehren und Symbole zum Nutzen der Alchemie transformieren, in der Hoffnung der Entdeckung eines Wandlungszyklus, bei dem Metall gewonnen werden sollte. Der Erde kam

die Rolle der alten Quintessenz (der Wandlungsphase) zu und die Phase des Getreides (das sechste Element in einem Hexagramm des I Ging) fiel weg.

Das resultierende Bild des WuXing („Erde, Metall, Wasser, Holz, Feuer“) wurde schließlich mit den fünf Tugenden des Konfuzius verschmolzen: Güte, Gerechtigkeit, Obrigkeit achtend, weise und ernst sein. Dong Zhongshu (2. Jhh. v.u.Z.) baute dieses Konzept weiter aus, und vereinigte den Konfuzianismus mit der Yin-Yang-Lehre, den fünf Phasen (Wu Xing), den fünf Helden, den fünf Farben, der Essenz-Lehre (Qi) und mit dem Prinzip von Himmel-Erde-Mensch. Dong schaffte ein Bezugssystem mit wechselseitig sich beeinflussenden Kräften von verwirrender Komplexität, mit dem Menschen in der Mitte.

# Die Wandlungen



Wu Xing: Die Wandlungen. (Michael Dackau. Kompliziertere Graphik: „Wuxing – Die Fünf Wandlungsphasen – Pathologie, Tafeln, Publikationen“. Foto: Jäger 2018)

## Vorübergehender Niedergang und Rückkehr nach Europa

Unani wurde wegen der offensichtlichen Erfolglosigkeit der Humoralpathologie (Aderlassen, Schröpfen, Darmreinigen) angesichts der Seuchen verdrängt und ab dem Ausgang des 19. Jahrhundert durch das bis heute dominierende medizinische Dogma der Keimtheorie ersetzt.

Die chinesische Variante der Fünf-Phasen-Lehre war im Westen zuerst Insidern durch die Arbeiten des Sinologen Richard Wilhelm bekannt, der das chinesische Schriftzeichen für das Wort „WuXing“ mit „Wandlungsphasen“ übersetzte. Die dynamische Renaissance der „Fünf-Phasen-Lehre“ begann aber erst lange nach dem zweiten Weltkrieg mit der Verbreitung der verschiedenen Bestandteile der so genannten „Traditionellen Chinesischen Medizin“, die heute überwiegend „im Westen“ weiterentwickelt wird.

## **Zeitlos bleibende Bedeutung**

Das „Fünf-Phasen-Modell“ betont einen stetigen Wandel in Beziehungen, Wechselwirkungen und Zusammenhängen. Es schildert die Welt als lebendes System, und nicht als einen Haufen von Einzelfaktoren und toter Fakten. Mit dieser Auffassung ähnelt es der modernen Naturwissenschaft deutlich mehr, als lineare, mechanische Medizin-Vorstellungen von einem Feind, der die Ursache alles Übels sei, und nach dessen erfolgreicher Bekämpfung alles wieder gut werde.

Das Modell kann anschaulich aufzeigen, „wie die Welt auch sein könnte“. Ähnlich wie es für das Verständnis der Quantenphysik nützlich sein kann, sich eine Apfelsine vorzustellen, die in der Mitte einer Kathedrale schwebt (Atomkern) und von einem Stecknadelkopf umschwirrt wird: dem Elektron. Für den Einstieg in das Verständnis von System-Zusammenhängen ist nützlich, mit anschaulichen Bildern zu arbeiten. Solange nicht behauptet wird, es sei „unzweifelhaft wahr“, z.B. dass es „Elektron und Atomkern“ wirklich gäbe. Wenn ein Modell nutzt, ist es belanglos, ob es „wahr und richtig“ ist. Z.B. können sich Seefahrer deutlich besser orientieren, wenn sie glauben, die Gestirne gingen auf oder unter.

Die Nutzung eines Modells, wie die „Fünf Phasen“, kann also (im Zusammenhang einer beziehungsreichen Medizin) Handlungs-Möglichkeiten eröffnen und Neu-Orientierungen anregen. Zum Beispiel hinsichtlich Ernährung, Bewegung und Umgang mit Belastungen und widrigen Lebensumständen.

Das Modell kann so mitzuhelfen, den Bedarf zu senken, immer wieder aufs Neue den Medizin-Markt aufzusuchen.

# Literatur:

- Bauer W: Geschichte der chinesischen Philosophie. Beck 2001
- Chen A: NPR New 03.08.2015. Weiter: Karri S: Lead Encephalopathy Due to Traditional Medicine, Curr Drug Saf. 2008, 3(1):54-59, Kales S: Hematopoietic toxicity from lead-containing Ayurvedic medications, Med Sci Monit. 2007; 13(7): CR295-298, Moore C.: Pediatrics, Vol. 106 (3) 2000, 600-602, Lead Poisoning in Pregnant Women Who Used Ayurvedic Medications from India – New York City, 2011-2012, MMWR 2012; 61: 641-646
- Unschuld P: Was ist Medizin? Westliche und östliche Wege der Heilkunst. Beck 2003