

Buddhismus und Krankheit

EINFÜHRUNG Im Buddhismus werden vier Hauptleiden unterschieden, die dem Leben innewohnen und denen daher kein Mensch im Laufe seines Lebens entkommen kann. Es handelt sich um die Leiden von Geburt, Alter, Krankheit und Tod, von denen ich heute den buddhistischen Krankheitsbegriff erläutern möchte. Krankheit ist ein Bestandteil des Lebens und wenn es sicherlich auch große Unterschiede gibt, wie intensiv Menschen damit in Berührung kommen, so gibt es doch wohl niemanden, der ganz davon verschont bleiben wird. Natürlich aber macht es einen Unterschied, ob es sich um „Alltagserkrankungen“ handelt, die von selbst wieder abklingen, oder mit einfachen Mitteln geheilt werden können, oder ob Krankheiten auftreten, die nach heutigen Kenntnissen der Schulmedizin nicht ursächlich geheilt, sondern höchstens symptomatisch behandelt werden können und daher chronisch werden, zu einer dauerhaften Behinderung führen, oder sogar eine tödliche Bedrohung darstellen. Im letzterem Fall kann Krankheit das gesamte Leben der Betroffenen und ihrer Angehörigen von einem Tag zum anderen wie durch einen Blitzschlag verändern und alles bedeutungslos werden lassen, was bis dahin ihr Leben ausgemacht hat. Diagnosen wie „Krebs“ oder „Aids“, aber auch schwerwiegende körperliche Behinderungen, bedeuten dann einen inneren Zusammenbruch, weil die medizinische Bewertung der „Unheilbarkeit“ solcher Krankheiten wie ein Todesurteil aufgenommen wird und existentielle Angst und Verzweiflung auslöst. Gerade in solchen Situationen wenden sich Menschen seit vielen Jahren zunehmend alternativen Heilmethoden zu, so daß die Homöopathie und andere Naturheilverfahren inzwischen großen Zulauf bekommen haben. Grund dafür ist nicht nur deren - im Vergleich zur Schulmedizin - wesentlich schonendere, nebenwirkungsärmere Behandlungsweise, sondern mehr noch die deutlich andere Zielsetzung dieser Therapieverfahren, die sich darauf konzentrieren, die Selbstheilungskräfte des Körpers zu aktivieren, um so die Krankheit „von innen heraus“, auf „natürliche“ Weise zu heilen. Während die Schulmedizin noch

Barbara Krausnick, langjährige Buddhistin, ist Neurologin und Psychiaterin von Beruf und arbeitet in einer Tagesklinik für psychisch Kranke in Wetzlar. Der Vortrag wurde am 18. Mai 1988 in der Villa Sachsen in Bingen gehalten. Dies war der 2. Vortrag einer öffentlichen Vorlesungsreihe, die als Einführung in die Philosophie und Praxis konzipiert ist.

immer die starke Tendenz hat, den erkrankten Körperteil isoliert in den Mittelpunkt der Behandlung zu stellen und sich nur dafür verantwortlich zu sehen, haben die alternativen Therapieverfahren darin ihre Faszination, daß ihnen ein ganzheitliches Denken zugrundeliegt, welches von einer intensiven Beziehung zwischen Körper und Geist ausgeht. Sie berücksichtigen daher das Zusammenspiel zwischen der psychischen Befindlichkeit der Kranken und dem immunologischen Potential des Körpers zur Selbstheilung und beziehen diese Aspekte gleichwertig in die Behandlung ein. Nachweislich hat unser Körper über das Immunsystem die Fähigkeit, krankhaft veränderte (Krebs-) Zellen zu erkennen, unschädlich zu machen und damit die körperliche Gesundheit zu erhalten. Auch im Krankheitsfall bleibt diese Fähigkeit zur Selbstheilung bestehen, wenn sie vielleicht auch durch zusätzliche Medikamente auf Naturheilmittelbasis unterstützt werden muß. Ein weitaus wichtigerer Faktor für die Funktionstüchtigkeit des menschlichen Immunsystems ist aber die psychische Verfassung des jeweiligen Menschen, egal, ob er körperlich gesund oder krank ist. Die auf diesen Erkenntnissen beruhende Grundannahme der Zusammengehörigkeit von Körper und Geist und deren maßgebliche Bedeutung bei der Entstehung und beim Verlauf von Krankheiten, existiert auch im Buddhismus und wird bezeichnet als das Prinzip der Einheit von Körper und Geist. Es besagt, daß Körper und Geist, wiewohl sie auf einer äußeren Wahrnehmungsebene voneinander getrennte Phänomene sind, auf einer anderen, tieferen Ebene, im „Ursprung“ des Lebens, untrennbar miteinander verknüpft sind und sich ständig gegenseitig beeinflussen. Dies leuchtet unmittelbar ein, weil jeder von uns weiß, wie eng gute oder schlechte Stimmung mit entsprechenden körperlichen Zuständen von Aktivität, Fitneß, oder aber Mattigkeit und Kraftlosigkeit verbunden sind. Auch psychosomatische Erkrankungen, bei denen körperliche Krankheitserscheinungen auf chronische psychische Konflikte ursächlich zurückgeführt werden, bestätigen dieses Prinzip und sind

inzwischen als eigenständiges Fachgebiet in der Schulmedizin anerkannt. Dennoch wird die Einheit von Körper und Geist im Buddhismus absoluter definiert, als wir es uns vorstellen können, denn nach buddhistischer Auffassung handelt es sich nicht nur um eine eventuelle, gelegentliche gegenseitige Beeinflussung, sondern um eine ununterbrochene Interaktion, unabhängig davon, ob wir sie wahrnehmen oder nicht. Der Buddhismus sieht Krankheit daher als Spiegelbild des Lebens eines Menschen und versucht demzufolge, ihn nicht nur durch eine medizinische Behandlung, sondern auch durch die Änderung von Lebensstil und Lebensanschauung und durch eine grundlegende Änderung in der Einstellung zu der eigenen Krankheit zu heilen. Es geht darum, das ohnmächtige Gefühl des schicksalhaften Ausgeliefertseins zu überwinden und das Vertrauen in die eigene Lebenskraft und den Lebenswillen zu stärken. Der Buddhismus bietet den Menschen durch bestimmte Meditations- und Rezitationsformen die Möglichkeit an, ihren seelischen Zustand grundlegend zu verändern und sieht gemäß dem Einheitsprinzip von Körper und Geist darin die entscheidende Voraussetzung, um den bestmöglichen Erfolg in der Behandlung einer Erkrankung zu erzielen. Angestrebt wird die Öffnung und Aktivierung des latent in uns vorhandenen, sogenannten „Buddha- Potentials“, ein Zustand innerer Freiheit und Stärke, der nicht mehr von den äußeren Lebensumständen abhängig ist und mit tiefer Gelassenheit, Weisheit und Mitgefühl einhergeht. Nach buddhistischer Auffassung können wir unser Buddha- Potential deswegen öffnen und wiederbeleben, weil wir damit bereits vollkommen ausgestattet sind, also alle kreativen Kräfte und Energien, die im Universum existieren, in latenter Form schon in uns haben. Aufgrund falscher, illusionärer Vorstellungen vom Leben müssen wir uns dessen aber erst wieder bewußt werden und benötigen dafür die buddhistische Praxis. Als „Mikrokosmos Mensch“ können wir den gleichen inneren Zustand des „Makrokosmos Universum“ in uns entfalten und dadurch unsere individuellen Selbstheilungskräfte anzapfen und uns verfügbar machen. Das ist die immense Hoffnung und Überzeugung, die der Buddhismus gerade uns Menschen in der heutigen Zeit lehren kann.

„Schizophrenie“ ist eine endogene Psychose, deren Entstehung bisher ungeklärt ist (daher die Bezeichnung „endogen“, d.h. von innen heraus kommend, ohne äußere, organische Ursache). Sie ist

ein vorwiegend erbbedingtes Leiden, wird in ihrer Entstehung aber auch von sozialen und psychodynamischen Umweltfaktoren maßgeblich mitbestimmt. Sie äußert sich klinisch in einer Spaltung des Bewußtseins oder der Gesamtpersönlichkeit, in einer mangelhaften Einheit des Denkens, Fühlens und Wollens. So kommt es zu einem charakteristischen Neben- und Miteinander von gesunden und krankhaften Empfindungen und Verhaltensweisen, wie beispielsweise Wahnvorstellungen und Trugwahrnehmungen (Halluzinationen) bei gleichzeitig normaler Realitätsorientierung.

In diesem Zusammenhang möchte ich noch auf die Sonderstellung der Tibetischen Medizin verweisen, die sich aus der Schule des Tibetischen Buddhismus entwickelt hat und eine hochdifferenzierte Krankheitslehre („Nosologie“) mit umfangreicher medizinischer Literatur aufweist, sowie auch ein ganz eigenes Behandlungs- und Diagnosesystem, das nur in mehrjähriger Ausbildung zu erlernen ist. Weiterhin hat die Tibetische Medizin das weltweit älteste, noch lebendige, schriftlich niedergelegte System medizinischer Psychiatrie hervorgebracht und verfügt über eine eigenständige Pharmakologie und Psychopharmakologie mit äußerst wirksamen Kräuterheilmitteln, die im Westen bisher weitgehend ignoriert worden sind, besonders in China aber mit ausgesprochenen Erfolgen eingesetzt werden. Das tibetische Heilsystem ist ein komplexes Ineinandergreifen von Religion, Mystik, Psychologie und rationaler Medizin, und seine Krankheitstheorien stimmen mit dem überein, was ich im folgenden zu dem allgemeinen buddhistischen Krankheitskonzept darlegen werde. Der Unterschied zu anderen buddhistischen Schulen liegt daher nicht in den theoretischen Inhalten, sondern in der Entwicklung einer eigenen medizinischen Behandlungsmethode, die zusätzlich zu den tibetischen Meditationspraktiken, aber auch unabhängig davon, angeboten wird.

DAS BUDDHISTISCHE KONZEPT VON KRANKHEIT

Nach der differenziertesten Klassifikation von Krankheiten, die von dem buddhistischen Gelehrten T'ien-t'ai im 6. Jahrhundert in China in seiner Schrift „Große Konzentration und Einsicht“ dargelegt wurde, unterscheidet man sechs verschiedene Ursachen, die sich wiederum in drei übergreifende Krankheitsgruppen einteilen lassen, nämlich

Krankheiten des Körpers, des Geistes und Krankheiten, die vom Karma herrühren. In genauer Reihenfolge sind die sechs Ursachen für Krankheiten folgende:

Disharmonie der vier Elemente

Übermäßiges Essen und Trinken

Schlechte Haltung

Angriff durch Dämonen von außen

Das Wirken von Teufeln von innen

Die Wirkung von Karma

Dabei beziehen sich die ersten vier Ursachen auf körperliche Krankheiten, die fünfte Ursache bezieht sich auf seelische, oder auch Geisteskrankheiten und bei der letzten Form sind die Ursachen im Karma zu suchen. Bei karmisch bedingten Krankheiten kann es sich sowohl um seelische als auch um körperliche Formen handeln.

Disharmonie der vier Elemente

Die vier Elemente Erde, Wasser, Feuer und Luft stehen nach buddhistischer Auffassung für die spezifischen Kräfte des Universums selbst. So, wie sie sich in unserer äußeren Umwelt manifestieren - „Erde“ als Berge, Felsen, Sand und Steine, „Wasser“ als Flüsse und Seen, „Feuer“ als Vulkane und magmatische Strömungen, „Luft“ als Wind - manifestieren sie sich auch im menschlichen Körper: „Erde“ steht hier für Haut, Haare, Nägel, Zähne und Knochen, „Wasser“ für Blut und Körperflüssigkeiten, „Feuer“ für die Körpertemperatur und den Verdauungsvorgang und „Luft“ für Atmung und Stoffwechsel. Wie ich bereits oben, mehr unter dem spirituellen Aspekt erwähnt habe, ist also auch in materieller Hinsicht der „Mikrokosmos Mensch“ mit dem „Makrokosmos Universum“ identisch. Die Verbindung zwischen beiden resultiert aus der gemeinsamen Beschaffenheit aus den vier Elementen. Wenn daher eine Disharmonie zwischen den Elementen der Umwelt entsteht, kann auch die Harmonie der inneren Elemente des menschlichen Körpers beeinträchtigt werden. Krankheit entsteht demzufolge, wenn der Körper der Belastung von äußerer Disharmonie nicht mehr standhalten, seine sogenannte „Homöostase“ nicht mehr aufrechterhalten kann. Das unglaublich Moderne an dieser Auffassung liegt in der tiefen Einsicht des Zusammenwirkens von Umwelteinflüssen und menschlichem Körper, ein Zusammenhang, mit dem wir heutzutage als Ergebnis der systematischen

Umweltzerstörung so dramatisch konfrontiert sind. Die Auswirkung des Ozonlochs von leichten bronchialen Reizerscheinungen, bis hin zu einem statistisch signifikanten Anstieg von Hautkrebs in entsprechend sonnenintensiven Regionen, die Folgen der Vergiftung der Nahrungsmittelkette („Rinderwahnsinn“ BSE), seien nur als einige von unzähligen anderen Beispielen genannt. Umweltschutz im heutigen, modernen Sinne ist aus buddhistisch-ganzheitlicher Sichtweise daher eine zwingende Notwendigkeit, um die körperliche und seelische Gesundheit der Menschen zu schützen. Natürlich kann die Disharmonie der vier Elemente aber auch unabhängig von der äußeren Umgebung, im Körper selbst entstehen, so zum Beispiel durch Überarbeitung und Erschöpfung.

Übermäßiges Essen und Trinken

Ich denke, diese Ursache nicht weiter erläutern zu müssen, denn jeder weiß, dass fettreiche, hochkalorische Ernährung und dauerhaft maßloses Trinken, vor allem von Alkohol, zu schweren, sogar tödlichen Erkrankungen führen kann. Falsche Ernährung zählt u.a. zu den Risikofaktoren für Erkrankungen von Herz und Kreislauf, des Stoffwechsels (Diabetes mellitus) und wird inzwischen auch als Risikofaktor für die Entstehung von Krebs angesehen. Chronisches Trinken schädigt die Leber und viele andere Organe, mit unter Umständen tödlichen Folgen. Natürlich liegt die Betonung hier auf dem Übermaß von Essen und Trinken, keinesfalls predigen die buddhistischen Schulen grundsätzliche Askese und Genußfeindlichkeit.

Schlechte Haltung

Gemeint ist nicht nur eine schlechte Körperhaltung, die zu ernsten Erkrankungen der Wirbelsäule und Bandscheiben führen kann und außerdem oftmals Ausdruck einer schlechten inneren Befindlichkeit ist. Noch tiefgehender ist hier der tägliche Lebensrhythmus angesprochen, die Gestaltung des Tagesablaufes mit ausreichendem, regelmäßigem Schlaf, einem ausgewogenen Maß zwischen Arbeit und Erholung, menschlichen Kontakten und all dem, was individuell für uns befriedigend ist. Unser Lebensrhythmus kann natürlich nicht nur aus eigener Nachlässigkeit heraus ungesund werden, sondern ist auch gesellschaftlichen Zwängen unterworfen (z.B. unregelmäßige Schichtarbeit, sechzig-Stunden-Woche).

Angriff durch Dämonen von außen

Spätestens bei der Bezeichnung von „Dämonen“ als Verursachern von Krankheiten, könnte der Eindruck entstehen, es im Buddhismus doch mit einem sehr altertümlichen Konzept zu tun zu haben. Gerade aus der Sicht der heutigen modernen Medizin ist dies überraschender Weise aber nicht der Fall, sondern ganz im Gegenteil sind alle Theorien zur Krankheitsentstehung äußerst aktuell und zutreffend. Altertümlich wirkt nur die ungewöhnliche Begrifflichkeit („Dämonen“), die ein Bild, ein Symbol für etwas zu geben versucht, das man damals noch nicht genauer spezifizieren konnte. Mit „Dämonen“ sind externe Kräfte, Einflüsse, Stoffe gemeint, die von außen in den Körper eindringen und ihn krank machen. Heute kann man diese „Dämonen“ wissenschaftlich oder rein klinisch nachweisen als Mikroorganismen wie Viren und Bakterien, als Drogen und andere Giftstoffe, als - im Extremfall - radioaktive Strahlung. In diese Krankheitsgruppe gehören aber auch die Faktoren, die wir als „Streß“ bezeichnen und von denen wir inzwischen wissen, wie krankheitsfördernd sie sich auf den Körper und natürlich auch die Psyche, auswirken können. Gleichwohl ist Streß in unserer westlichen Gesellschaft kaum zu vermeiden („je mehr Zeit wir sparen, desto weniger haben wir davon“), und ist daher für viele Zivilisationskrankheiten verantwortlich, die es in früheren Zeiten überhaupt nicht gab. Wie T'ien-t'ai in seiner Schrift erläutert, ist es aber nicht blinder Zufall, wenn „Dämonen“ den Körper angreifen, denn: „... Dämonen quälen die Menschen nicht grundlos. Dämonen werden aktiviert, wenn Menschen in ihren Herzen böse Gedanken hegen ...“

„Manisch-depressive Erkrankung“ (auch als „Zyklothymien“ bezeichnet), sind durch unmotivierete Verstimmungen depressiv-gehemmter oder manisch-erregter Art gekennzeichnet, die phasenhaft, d.h. zeitlich abgrenzbar (episodisch), innerhalb einer vorher und nachher normalen, ausgeglichenen gefühlsmäßigen Verfassung und gewöhnlich mehrfach während des Lebens auftreten.

So befremdlich und moralisierend diese Behauptung für unsere heutigen Ohren auch klingen mag, so ist sie meiner Ansicht nach doch berechtigt, denn tatsächlich ist die Anfälligkeit unseres Körpers für viele Erkrankungen deutlich höher, wenn wir überlastet, von unserer Umgebung „genervt“ sind, einen aktuellen oder sogar chronischen Konflikt zu

bewältigen haben. Das „Böse“ ist hier nicht so sehr als moralische Kategorie im Sinne des „Verwerflichen“ gemeint, sondern als das, was uns innerlich schwächt, unglücklich macht und daher die Krankheitsbereitschaft unseres Körpers fördert. Nach der Klassifikation von T'ien-t'ai lösen diese ersten vier Ursachen nur körperliche Krankheiten aus, von denen es 404 Arten gibt. Charakteristischer Weise bedarf es zur Heilung dieser Krankheiten nicht eines Buddhas, sprich der buddhistischen Praxis, sondern allein „geschickter Ärzte“; die medizinischen Behandlungsmöglichkeiten des jeweiligen Zeitalters sind also dazu in der Lage. Wenngleich die spirituelle Dimension des Lebens im Buddhismus immer für wesentlich erachtet wird, ist sie im Falle dieser ersten vier Krankheitstypen jedoch nicht zwingende Voraussetzung für deren Heilung. „Ebenso wie die „Dämonen“ sind „Teufel“ eine Metapher für bestimmte Kräfte und Einflüsse, die aber nicht von außen in den menschlichen Körper eindringen, sondern in seinem Inneren selbst entstehen und Ausdruck einer bestimmten destruktiven, geistigen Haltung sind. „Teufel“ gelten als Verkörperung der dem Leben innewohnenden negativen Funktionen, die uns von der Suche nach dem Wesen des Lebens abhalten, also unsere spirituelle Dimension behindern. Von ihnen beeinflusst, klammern wir uns an illusionären, vergänglichen Dingen fest und halten sie fälschlicherweise für das Wesentliche im Leben, statt unser Buddha-Potential, unser Bemühen nach Selbstvervollkommnung, zu kultivieren. Nach buddhistischer Lehre sind es die sogenannten „drei Gifte“, nämlich Habgier, Ärger und Dummheit, die als Quelle aller irdischen Begierden und Illusionen den Menschen auf einen Irrweg führen und auf der geistig-seelischen Ebene krank machen können. Um einem möglichen Mißverständnis gleich vorzubeugen: Es geht im Buddhismus keineswegs darum, „negative“ Gefühle zu unterdrücken und triebhafte Bedürfnisse zu verleugnen. Ganz im Gegenteil kann nicht oft genug betont werden, daß die Gesamtheit aller „negativen“ und „positiven“ Aspekte des menschlichen Seelenlebens als Tatsache anerkannt und wertgeschätzt werden. Auch der Buddha, als Bezeichnung des Menschen in seinem erleuchteten Zustand, ist nicht frei von Ärger, Habgier und sogar Dummheit, sie bleiben, zumindest in latenter Form, als Potential immer vorhanden. Darüberhinaus haben sie aber auch konstruktive Seiten, die für den Erhalt des eigenen Lebens und das Zusammenleben mit anderen notwendig sind: So könnte es ohne die Fähigkeit zum Ärger keinen

Gerechtigkeitssinn geben, ohne (Hab-)Gier kein Bemühen um die eigene spirituelle Entwicklung und selbst Dummheit kann im Sinne von vorbehaltloser Naivität unter bestimmten Umständen eine Art Tugend sein. Wogegen sich die buddhistische Lehre aber richtet und was diese inneren Strebungen zu „Giften“ macht, ist das ausgesprochene Dominieren von ihnen, wenn also Ärger, Habgier oder Dummheit der grundlegende seelische Zustand sind, in dem ein Mensch sich befindet und der sein Denken, Fühlen und Handeln maßgeblich bestimmt. Chronischer Ärger geht dann mit Unzufriedenheit, Neid, Mißgunst, Feindseligkeit und Egozentrik einher. Habgier engt das Leben auf bestimmte, meist materielle Wünsche ein, zu denen der Betreffende in eine immer tiefere Abhängigkeit gerät und in deren Gefolge Maßlosigkeit, Rücksichtslosigkeit, Betrug und willfähriger Konformismus auftreten. Dummheit schließlich meint keine Intelligenzminderung, sondern einen Mangel an Weisheit und Umsicht, den man auch als Ignoranz bezeichnen kann und der dazu führt, immer wieder die gleichen Fehler zu machen und nichts dazulernen. Nach meinen persönlichen psychiatrischen Kenntnissen sind unter diesem Konzept tatsächlich viele seelische Erkrankungen zu subsumieren, so etwa die Suchtkrankheiten, bei denen die Gier das Leitsymptom ist und die Neurosen in ihren unterschiedlichen Erscheinungsformen, bei denen es um die mangelhafte Integration triebhafter (meist sexueller und/oder aggressiver) Wünsche geht, die um so heftiger werden, je weniger sie integriert werden können. Diese subjektiv als bedrohlich erlebten (Trieb)wünsche geraten konflikthaft in Widerspruch zu verinnerlichten moralischen Geboten und führen im Versuch einer „Kompromißlösung“ zu einem bestimmten neurotischen Symptom. Bei der Zwangsneurose beispielsweise handelt es sich typischerweise um die Abwehr von sexuellen Wünschen, und es kommt zu dem Symptom Zwangshandlungen oder -gedanken. Bei der Angstneurose werden aggressiv-expansive Wünsche nach Selbständigkeit und Unabhängigkeit abgewehrt (d.h. vom Bewußtsein ferngehalten, also verdrängt), und es entstehen unbegründete Ängste, die dauernd oder anfallsartig auftreten können. Bei der neurotischen Depression, wie bei allen anderen Depressionsformen auch, geht es im Kern ebenso um Aggressivität, die aber in autodestruktiver Form gegen das Selbst gewendet wird, bis hin zum Selbstmord. Darüberhinaus gibt es Menschen, deren gesamte Persönlichkeitsentwicklung in krankhafter Weise gestört ist und die eine extreme

Charakterausprägung entwickeln, mit beispielsweise dissozialen, gemütsarmen, oder ausgeprägt erregbaren Zügen, unter denen entweder sie selbst zu leiden haben, oder aber ihre Umgebung. Schwere Persönlichkeitsstörungen haben Menschen, die Sexualstraftaten, Morde und Entführungen begehen. Sie werden so ausschließlich von bestimmten Begierden, Aggressionen, oder auch von Dummheit im Sinne massiver Selbstüberschätzung („der perfekte Mord“) geleitet, daß es für sie keinen ethisch-moralischen Wert mehr gibt, der dem entgegenstehen und sie von einer impulsiven, oder berechnend geplanten Straftat abhalten könnte. Ob solche Menschen nun ein Krankheitsgefühl haben oder nicht, ob sie in psychiatrische Behandlung kommen oder nicht, der Buddhismus lehrt, daß ein Leben auf der Grundlage derartig zerstörerischer Impulse bereits eine schwere seelisch-geistige Krankheit darstellt. Insgesamt gibt es nach buddhistischer Auffassung 84.000 verschiedene Krankheiten, die auf diese „Teufel“ von innen zurückzuführen sind - eine zwar symbolische, aber gegenüber den nur 404 körperlichen Krankheitsarten wirklich gigantische Zahl!

„Neurosen“ sind psychoreaktive Entwicklungen, bei denen die psychotraumatische Situation (in der Regel ein Konflikt in der frühen Kindheit) oder ihr Zusammenhang mit dem aktuellen Leidenszustand mehr oder weniger ins Unbewusste verdrängt ist: Neurosen sind Störungen der Erlebnisverarbeitung mit Verdrängung und körperlichen oder seelischen Folgeerscheinungen. „Abnorme Persönlichkeiten“ (oder auch: Persönlichkeitsstörungen) sind Extremvarianten einer bestimmten seelischen Wesensart, Extremausprägungen von bestimmten Persönlichkeitszügen. Die Abnormität liegt also in der Ausprägung und Dominanz eines bestimmten Persönlichkeitsmerkmals, das an sich mehr oder weniger allgemeinemenschlich ist. Aus den abnormen Persönlichkeiten werden als psychopathisch diejenigen herausgehoben, die unter ihrer Abnormität leiden, oder unter deren Abnormität die Gesellschaft leidet.

Die Wirkung von Karma

Um dieses wichtigste Krankheitskonzept des Buddhismus zu erläutern, muß ich zwei Grundannahmen erklären, ohne die ein adäquates Verständnis der Krankheitsentstehung vom Karma her nicht möglich ist. Es handelt sich um das Postulat der Ewigkeit des Lebens und, damit untrennbar

verknüpft, um das Konzept von Karma (übersetzt als „Schicksal“ oder „Handlung“). Ewigkeit des Lebens bezeichnet im östlichen Denken einen Zyklus der ewigen Wiederholung von Leben und Tod als zwei unterschiedlichen, aber zusammengehörigen Phasen, in denen Leben für den manifesten, sichtbaren und Tod für den latenten, unsichtbaren Anteil steht. Als Buddhisten glauben wir an die Wiedergeburt und sehen den physischen Tod als Voraussetzung für ein neues Leben an. Aber auch wenn wir in einer neuen äußeren Identität wiedergeboren werden, so werden sowohl Zeitpunkt, als auch Umstände und Verlauf des neuen Lebens von unserem Karma bestimmt, das wir in vergangenen Leben durch Gedanken, Worte und Taten angesammelt haben. Da es im Buddhismus keinen Gott gibt, der die Geschicke der Welt und der Lebewesen lenkt, sondern ein Lebensgesetz, welches das fundamentale Prinzip von Ursache und Wirkung einschließt, hängen unsere individuellen Lebensumstände („Wirkungen“) davon ab, was wir in diesem und in vergangenen Leben durch unsere Handlungen, also Gedanken, Worte und Taten, an Ursachen gesetzt haben. Unser Leben verläuft daher niemals statisch oder determiniert, ist aber auch kein Zufallsprodukt; es ist zum Teil „vorbestimmt“ durch das Karma, das wir in unser jeweiliges Leben mitbringen, zum anderen und überwiegenden Teil hängt es aber davon ab, wie wir im Hier und Jetzt mit den Lebensumständen, auf die wir treffen, umgehen, wie wir also in jedem Augenblick unser Karma ausformen und so unser Leben neu gestalten. Auch wenn dies in unseren christlich-abendländisch geprägten Ohren überheblich klingen mag, sind wir nach buddhistischer Auffassung Schöpfer und Geschöpf in einem, sind sowohl Regisseure, als auch Akteure unseres Lebens und für alles, was uns widerfährt, selbst verantwortlich. Bezogen auf das buddhistische Konzept der Krankheitsentstehung bedeutet die Lehre vom Karma, daß es Krankheiten gibt, die ihre Ursachen tief in unserem Leben selbst haben und nicht, wie die anderen fünf Kategorien, aus gegenwärtigen Disharmonien, falscher Lebensführung oder einem unausgeglichene Gefühlsleben entstehen. Es sind Krankheiten, für die die Medizin der jeweiligen Zeit keine ursächliche Erklärung und Behandlung hat, und die daher mit ihren Mitteln nicht geheilt werden können. Wenn es in früheren Jahrhunderten bakterielle Entzündungen, die Syphilis, Seuchen wie die Pocken und die Pest waren, die unheilbare, karmische Krankheiten darstellten, sind es heute Krebs, Aids, angeborene Behinderungen (Mongolismus, Erbund

Muskelkrankheiten), oder auch erworbene (progrediente Verlaufsform der Multiplen Sklerose, Querschnittslähmung), und nicht zuletzt schwere seelischen Krankheiten, wie die Schizophrenie und die phasisch verlaufende manisch-depressive Erkrankung. Es sind Krankheiten, die in ihrer Folge zusätzlich eine Vielzahl von physischen, psychischen und sozialen Leiden nach sich ziehen und die trotz aller Fortschritte der Medizin gerade auch deren Begrenztheit demonstrieren. Hier liegt die Möglichkeit der Behandlung und Heilung nur auf der Ebene der Verursachung, also auf der Ebene des Karmas. Es mag sich erschreckend und sogar empörend anhören, wenn nach buddhistischer Lehre die betroffenen Menschen für die schwersten Erkrankungen, die es gibt, auch noch selbst die „Schuld“ tragen sollen. Der Schuldbegriff ist aber ein christlicher und dem buddhistischen Denken fremd. Natürlich machen wir als Menschen immer wieder Fehler und werden mit deren Auswirkungen jetzt oder später, gemäß dem Prinzip von Ursache und Wirkung, konfrontiert. Die Möglichkeit der Veränderung einer leidvollen Situation, wie einer schweren Krankheit, liegt aber nicht in Selbstbeziehung und -anklage, oder dem reuevollen Abbüßen von „schlechtem Karma“; die Möglichkeit zur Veränderung liegt in der Annahme der Eigenverantwortung, in der Anerkennung, dass alles, was in unserem Leben geschieht, auch eine entsprechende innere Ursache hat, die wir irgendwann selbst gesetzt haben, aber gerade deswegen auch nur selbst wieder verändern können. In einem Brief an einen seiner Schüler, der an einer schweren Krankheit litt, machte Nichiren Daishonin im Jahre 1275 folgende wichtige Aussage:

„... Jemand, der in diesem Leben schlechtes Karma geschaffen hat, wird sicherlich im nächsten Leben die Qualen der Hölle erleiden. Doch indem man den Drei Schätzen dient, kann man es vermeiden, im nächsten Leben in die Hölle zu fallen und wird stattdessen in diesem Leben an Gebrechen des Kopfes, der Augen oder des Rückens leiden. ...Folglich erscheint Krankheit dann, wenn schlechtes Karma dabei ist, sich aufzulösen.“

Gemeint ist damit der doppelsinnige Aspekt, dass Krankheit nicht nur „statische“ Manifestation schlechter Wirkungen ist, sondern, indem sie in Erscheinung tritt, immer auch den Beginn einer Veränderung, die Chance einer inneren Besinnung und „Umkehr“ in sich trägt und damit einen

Wendepunkt des ganzen Lebens einleiten kann. Karmisch bedingte Krankheit ist deswegen alles andere als eine resignative Diagnose, sondern ganz im Gegenteil die energische und zuversichtliche Aufforderung, sich nun auf die dem eigenen Leben innewohnenden Selbstheilungskräfte zu konzentrieren, diese zu aktivieren, da andere konventionelle medizinische Mittel hier versagen oder nur begrenzt helfen können. Es ist im Grunde genommen die Aufforderung, sich um die spirituelle Seite des Lebens zu bemühen und dadurch die innere Harmonisierung des eigenen Lebens mit dem Universum zu bewirken. Spiritualität im buddhistischen Sinne meint die Erhöhung unseres inneren Lebenszustandes, hin zum Buddha-Zustand, aus dem eine immense innere Lebensfreude und -kraft hervor strömt, die dann auch die Überwindung und Heilung einer karmisch bedingten schweren Krankheit möglich machen kann. Dabei ist der Buddhismus keineswegs dogmatisch, was zusätzliche schulmedizinische oder alternativ-medizinische Behandlungsmethoden angeht. Alles, was jemand in einer derartig existentiellen Situation für notwendig hält und sein Vertrauen weckt, kann und soll er auch unternehmen. Solange er sich nicht nur passiv darauf verlässt und seine innere Entwicklung weiter vorantreibt, werden sich alle diese Methoden unterstützend und fördernd auf den Genesungsprozess auswirken. Inzwischen gibt es viele Zeugnisse von Menschen, die durch die buddhistische Praxis und die jeweilige medizinische Behandlung überleben konnten. Von einer dieser Erfahrungen soll stellvertretend gleich noch die Rede sein. Aber auch über andere medizinische, heilerische, spirituelle oder sonstige Wege gibt es viele Erfahrungen und Berichte von Menschen, die in hoffnungslos erscheinenden Krankheitsstadien gegen alle Voraussagen gesund wurden oder ihr Leben deutlich verlängern konnten. Da die innere „Ausstattung“ mit der Buddhaschaft und ihren Selbstheilungskräften ausnahmslos für jeden Menschen ihre Gültigkeit hat, ist dies aus buddhistischer Sicht nicht weiter verwunderlich. Natürlich aber gibt es auch sehr viele Menschen, die trotz religiöser, spiritueller Bemühungen, trotz einer tiefen Reflexion über ihr Leben und einer grundlegenden Wandlung ihrer Lebenshaltung dennoch gestorben sind und, wie es so oft heißt, den „Kampf gegen ihre Krankheit „verloren“ haben. Dies ist aus buddhistischer Sicht nur ein scheinbarer Widerspruch, denn das Konzept der Ewigkeit des Lebens besagt in seiner Konsequenz, daß unser

gegenwärtiges Leben nicht absolut ist, sondern lediglich einen Teil in einem sich ständig wiederholenden Zyklus von Leben und Tod darstellt. Karma ist daher in seinem Ausmaß nicht abzuschätzen und seine Veränderung ist manchmal nicht nur in einem Leben möglich. Entscheidend im Buddhismus ist aber, unabhängig von den äußeren Lebensumständen, immer der innere Zustand des Menschen, weil nur der darüber entscheidet, ob jemand glücklich ist oder nicht. Auch ein kurzes Leben, auch ein Leben mit chronischer Behinderung, auch der Tod durch eine Krankheit heißt nicht automatisch, daß ein Mensch „verloren“ hat. Die Art unseres Lebens, ob wir uns trotz unserer Leiden und Probleme erfüllt und glücklich fühlen, die Art unseres Sterbens, ob es uns gelingt, die tiefe Angst davor zu überwinden und unser Ende bewußt und gelassen anzunehmen, sind viel wichtigere Maßstäbe und können noch viel stärker Ausdruck der Veränderung unseres Karmas sein. Es hängt von der Willenskraft, aber auch von der persönlichen Aufgabe jedes einzelnen in diesem Leben ab, welche Wendung eine schwere Krankheit nehmen wird. Nicht das „objektive“ Ergebnis, sondern das subjektive Erleben bestimmen darüber, ob man das durch die Krankheit hervorgerufene Schicksal verändern konnte, oder nicht. Die folgende Erfahrung von einem Amerikaner, der Ende der achtziger Jahre an einem Lymphdrüsenkrebs im letzten Stadium, also mit Metastasen im gesamten Körper, erkrankte, illustriert diese beiden, nur scheinbar gegensätzlichen Möglichkeiten meiner Ansicht nach sehr gut: Dem noch jungen Mann wurde von ärztlicher Seite eine Lebensdauer von maximal sechs Monaten in Aussicht gestellt, wenn die geplante Kombination von Chemotherapie und Bestrahlung anschlüge; wenn nicht, dann entsprechend kürzer. Auf dem Höhepunkt der Behandlung, die von allen bekannten, gefährlichen Nebenwirkungen begleitet war, ereignete sich folgendes: „Der Wendepunkt kam ganz plötzlich, vier Monate, nachdem ich mit der Chemotherapie begonnen hatte. Ich wurde sehr krank infolge einer Harnwegsinfektion und musste ins Krankenhaus. Meine Frau und ich wussten, dass der entscheidende Moment gekommen war. Als ich in einem Isolationszimmer lag und praktizierte (Daimoku chantete), stieg meine Temperatur auf 40 Grad. Ich rief die Buddhaschaft des Universums (den Gohonzon) an, mich zu befähigen, diesen Krebs zu überwinden oder mir zu erlauben, einen schnellen und siegreichen Tod zu sterben. Mein Gebet war ruhig, und ungeachtet des Deliriums, in das einen

hohes Fieber bringt, war ich in der Lage, die Techniken der Phantasiereise anzuwenden, die ich vom Anfang meiner Behandlung an benutzte. Ich schaute mit meinem geistigen Auge in mich hinein und stellte mir vor, dass meine weißen Blutkörperchen aufgeladen würden von dem leuchtenden, heilenden Licht der Buddhaschaft. Diese dynamischen Blutkörperchen explodierten in meiner Vorstellung mit der heilenden Energie, während sie mich von Kopf bis Fuß durchfluteten. Ich setzte meine Phantasiereise auf der Basis von Nam ein, das der Schatzurm meines Wesens war. Myo entsprach meinem Geist, ho meiner Kehle, ren meiner Brust, ge meinem Bauch, und kyo symbolisierte meine Beine. Nam-Myoho-Renge-Kyo floss mit dem Puls des Universums rasch durch meine Adern und meinen Körper, und ich konzentrierte die heilende Kraft meiner Vorstellung auf meinen gesamten Körper, einen Teil nach dem anderen. Ich wiederholte dieses Szenario, während ich auf den Tod wartete und mich nach dem Leben sehnte. Mein Geist wiederholte diese Phantasiereise immer wieder, und irgendwann kamen Gedanken über meine Frau und meine Tochter in mein Bewußtsein. Es erfüllte mich tiefe Sorge, ESSAY sie zu verlassen und Schuldgefühle wegen des Unglücks, das meine Krankheit ihnen gebracht hatte. Blitzartig kam mir alles in den Kopf, was ich jemals Schlechtes verursacht hatte in meinem Leben, und ich bedauerte es zutiefst. Und genauso schnell wurde mein Bewusstsein in eine andere Richtung gelenkt: zu der Schönheit des Glaubens und meiner Liebe zu Nichiren Daishonin und seinen Lehren. Ich schien einen Höhepunkt an Gefühlen zu erreichen. Auf dem absoluten Gipfel dieser Erfahrung wurde ich erfüllt mit der schützenden Kraft und der Barmherzigkeit der Buddhaschaft (des Gohonzons), und ich fühlte mich, als ob ich hinauf in die Luft getragen würde. In diesem Moment empfand ich das strahlende Licht von Glück, das meine Sinne durchflutete. Dies machte sofort meine Ängste und Befürchtungen zunichte. Mit der Buddhaschaft (dem Gohonzon) im Herzen gelobte ich, bis zum Ende zu kämpfen, meine Mission für Kosen-rufu (den Frieden in der Welt, ausgehend von der inneren Veränderung des Einzelnen, Anm. d. Verf.) zu erfüllen und meine Familie zu beschützen. Als ich diesen Entschluss gefasst hatte, fiel mein Fieber. Ich saß im Bett, und es erschien mir wie ein Wunder, was ich empfunden und verstanden hatte in der Tiefe meines Lebens. Ich goss mir ein kühles Glas Wasser ein und prostete dem Leben zu. Zwei Tage später hatte ich eine

komplette Röntgenuntersuchung, die zu erkennen gab, was ich bereits wusste. In meinem Körper war kein Krebs mehr zurückgeblieben.“

Literatur:

„Health and the Conquest of Sickness“ aus: Daisaku Ikeda „Unlocking The Mysteries Of Birth And Death: Buddhism In The Contemporary World“ S. 52-83

„Heilung der karmischen Krankheit“. Deutsche Goshō, Band 2, S. 229-236

Richard Causton: „Der Buddha des Alltags“ - Eine Einführung in den Buddhismus Nichiren Daishonins, SGI Deutschland e.V.

Terry Clifford: „Tibetische Heilkunst“, Ullstein Verlag Forum März 1995, S. 33-36