

## **Ayurveda**

### **Wahrnehmungen**

Die indische Heilkunst des Ayurveda ist im Zuge des Wellness-Trends der letzten Jahre auch im Westen bekannt geworden. Bei den Behandlungen handelt es sich um (meist kostspielige) manuelle Anwendungen, Ölmassagen oder Stirngüsse, die von Heilpraktiker\*innen, als Zusatzangebote auch von Ärzt\*innen, aber auch medizinisch ungeschult von Masseur\*innen und Kosmetiker\*innen durchgeführt werden. Viele Reiseveranstalter bieten Aufenthalte in Ayurveda-Hotels in Sri Lanka und Indien an.

### **Inhalte**

Ayurveda ist der Sanskrit-Name für das „Wissen vom Leben“ und bezeichnet die traditionelle hinduistische Heilkunst, die als medizinische Wissenschaft in Indien, Sri Lanka und Nepal gelehrt und praktiziert wird. Ihr Umgang mit dem menschlichen Körper basiert auf vorwissenschaftlichen Beobachtungen und Erfahrungen, die in drei indischen Schriften (Samhitas) aus dem 2. bis 6. Jahrhundert gesammelt wurden. Der Mensch als Mikrokosmos bestehe aus den fünf Elementen Wasser, Erde, Luft, Feuer und Äther. Sie bildeten in unterschiedlichen Kombinationen drei dynamische Lebensenergien (*Doshas*), diese wiederum bestimmten alle körperlichen und seelischen Vorgänge: *Vata* (aus den Elementen Luft und Äther) reguliere die Bewegungen des Körpers und die Aktivitäten von Geist, Sinnesorganen und Nervensystem, *Pitta* (Feuer und Wasser) den Stoffwechsel und die Verdauung, *Kapha* (Erde und Wasser) die Körperstruktur, den Flüssigkeitshaushalt und die Abwehrkräfte.

Jeder Mensch verfüge von Geburt an über ein individuelles Mischungsverhältnis der drei *Doshas*, das sein ganzes Leben bestehen bleibe. Es spiegele sich in seinem Körperbau sowie in bestimmten Zu- und Abneigungen oder Verhaltensgewohnheiten. In der Regel dominieren dabei zwei *Doshas*. Stress oder falsche Lebensweise und Ernährung könnten dieses Verhältnis stören. Krankheiten erklärt der Ayurveda durch ein Ungleichgewicht der *Doshas*. Die Behandlung soll dieses Ungleichgewicht reduzieren.

Ayurvedische Therapien sind individuell auf das *Dosha*-Verhältnis abgestimmt. Zur Diagnose gehören Puls- und Zungenkontrolle sowie eine ausführliche Befragung zur Lebensweise. Die Therapien bestehen aus Öl- oder Pulvermassagen, Schwitzbädern, Stirngüssen und Einläufen und der Einnahme von Heilkräutern und Mineralien. Präventiv werden eine veränderte Lebensweise und individuelle Ernährungsvorschriften empfohlen.

### **Einschätzungen**

Ayurveda steht in westlichen Gesellschaften im Spannungsfeld zwischen Esoterik, Wellness und gesundheitlicher Prävention. Viele Anwendungen gründen auf einer umfassenden guten Beobachtung und sind sinnvoll, wo eine medizinische Behandlung einhergeht mit Fragen nach einem gesünderen Lebensstil, besserer Ernährung und der Fähigkeit zu selbstbestimmtem und eigenverantwortlichem Handeln (Patienten-Empowerment). Die Orientierung des Ayurveda an traditionellen indischen Lebensweisen ohne Bezug zu modernen wissenschaftlichen Erkenntnissen erlaubt nur eine bedingte Übertragung auf moderne westliche Verhältnisse. Medizinische Studien zum Ayurveda stecken noch in den Anfängen.

Während in Indien neben der traditionellen Ausbildung bei einem praktizierenden Lehrmeister auch ein staatlich reglementiertes „Universitätsstudium“ mit einem Bachelor- und Master-Abschluss angeboten wird, gibt es in Deutschland eine Vielzahl von Ausbildungsgängen mit sehr unterschiedlichen Qualitäten und Qualifikationen. Da ayurvedische Arzneimittel in Deutschland nicht als Medikamente zugelassen sind, werden sie oft ohne transparente Qualitätskontrollen importiert. Dabei sind teilweise Blei- und Quecksilberbestandteile entdeckt worden, vereinzelt kam es zu Bleivergiftungen.

Das Welt- und Menschenbild des Ayurveda ist vom Hinduismus geprägt. Die fünf kosmischen Elemente und das Konzept der Doshas sind keine empirischen Tatsachen, sondern gehören in den Bereich weltanschaulicher Voraussetzungen. In Deutschland weit verbreitet ist der *Maharishi-Ayurveda*, der die Praxis des Ayurveda mit der umstrittenen *Transzendentalen Meditation* (s. 6.6) verbindet. Ob und wie weit der weltanschauliche Hintergrund über einzelne Therapieanwendungen hinaus eine Rolle spielt, sollte jeweils kritisch geprüft werden.

### **Handlungsempfehlungen**

Solange eine medizinische Prüfung noch aussteht, sind therapeutische Anwendungen – über bloße Wellness-Angebote hinaus – mit großer Vorsicht zu behandeln. Auch sollte die Qualität ayurvedischer Produkte und die Qualifikation der jeweiligen Anbieter\*innen kritisch geprüft werden. Schließlich ist auch zu fragen, auf welcher Ebene ayurvedische Therapien angeboten werden und ob und wie weit hinduistische Welt- und Menschenbilder dafür relevant sind.

Fragen nach Lebensstil, Gesundheit und nach eigenen Möglichkeiten, Heilung zu unterstützen, sind allgemeinemenschliche Themen und haben oft auch einen unmittelbaren Bezug zum christlichen Glauben. Die Antworten aus der Sicht des Ayurveda sind aus christlicher Sicht kritisch zu prüfen.

Angesichts dieser Situation und ihrer offenen Fragen ist von Ayurveda-Angeboten in Gemeindehäusern abzusehen.

### **Weitere Informationen**

Kai Funkschmidt: Krankheit und Gesundheit, EZW-Lexikon, 2019, [https://www.ezw-berlin.de/html/3\\_10131.php](https://www.ezw-berlin.de/html/3_10131.php).

<https://www.kirchliche-dienste.de/arbeitsfelder/weltanschauungsfragen/evangelische-orientierung>

Erstellt im Auftrag der Konferenz der Landeskirchlichen Beauftragten für Sekten- und Weltanschauungsfragen in der Evangelischen Kirche in Deutschland (EKD).

V.i.S.d.P.: Jürgen Schnare, Haus kirchlicher Dienste, Archivstr. 3, 30169 Hannover.

Stand 03/2020