



Ayurveda in Zeiten von Corona

von Anja Berger, VEAT

Corona hält uns seit vielen Wochen auf Trab. Viele unserer Mitglieder:innen haben sich vertrauensvoll mit ihren Fragen und Anregungen an uns gewandt. Wir wollen uns an dieser Stelle für Euer Vertrauen bedanken.

Noch sind viele Fragen über das neuartige Coronavirus ungeklärt und damit auch der angemessene Umgang mit der Pandemie. In diesem Artikel möchten wir Gedanken und Anregungen mit Euch teilen und der Frage nachgehen, gibt es Antworten seitens des Ayurveda?

Wie lässt sich die aktuelle Situation aus Sicht des Ayurveda beschreiben?

Auch wenn sich die Auswirkungen der Pandemie noch nicht abschließend erfassen lassen, so lässt sich aus ayurvedischer Sicht feststellen, dass sie uns unzweifelhaft unsere Schwachstellen aufgezeigt hat. Gemäß dem Ayurveda-Konzept *khavaigunya* sind es genau diese Schwachstellen, die uns anfällig machen für Störungen und Erkrankungen.

In Bezug auf Pandemien sind dies nicht nur unsere individuellen, sondern insbesondere auch gesellschaftliche Schwachstellen. Diesbezüglich resümiert die italienische Journalistin und Schriftstellerin Francesca Melandri die medizinische Lage in Norditalien:

„Eine Ursache für die Katastrophe in Norditalien ist, dass die Allgemeinmedizin an den Rand gedrängt und ausgehungert wurde. Zahlreiche Ärzte spezialisierten sich aus ökonomischen Gründen in den vergangenen Jahren auf wenige spektakuläre und finanziell ertragreiche Teilgebiete der Medizin. Eine Zweiklassengesellschaft ist entstanden – auch der Kontakt zu den Menschen ging verloren. Eine Situation weit entfernt vom Grundgedanken der Medizin.“ (Interview 3sat Kulturzeit am 6.5.2020)



**Verband Europäischer Ayurveda
Mediziner und -Therapeuten e.V.**
Der Deutsche Berufsverband für Ayurveda

nivṛtti* anstelle *pravṛtti

Oder wie eine Ayurveda-Kollegin aus den USA kommentiert, erfahren wir gerade schmerzhaft das Phänomen, dass wir in unserem fortwährenden Fokus auf *pravṛtti* (Zuwendung zu allem überall) durch die Pandemie quasi gezwungen werden *nivṛtti* (Abwendung, Entsagung) zu vollziehen.

Und wie wir alle so hofft auch die Kollegin, dass wir trotz all der Schwierigkeiten und der persönlichen Schicksalsschläge, die diese Pandemie mit sich bringt, auch die Chance ergreifen für mehr Balance auf globaler Ebene:

“We may be witnessing such a phenomenon in action and, while it may cause much individual suffering, it may be a massive pendulum effect toward balance on a global scale. We seemed to be having trouble adjusting our actions in the face of the threat and reality of climate change. This shows us that we can adjust our actions. Hopefully, good will come of this.”

(Dr. Claudia Welch, 27.4.2020)

Aus der *Carakasamhitā: janapadōdhvaṃsa*

Epidemien und Pandemien sind kein Phänomen unserer Zeit. Ausbrüche übertragbarer Erkrankungen haben die Menschheit seit jeher heimgesucht, daher sind sie auch Thema in den klassischen Ayurveda-Schriften. Im *Vimānasthāna* der *Caraka-samhitā* findet man im Kapitel *janapadōdhvaṃsanīya vimāna* Hinweise auf Ursachen katastrophaler Ereignisse und zu treffende Maßnahmen. Das Ausmaß einer solchen Katastrophe wird durch den Begriff *janapadōdhvaṃsa* verdeutlicht, welcher die «Auslöschung einer Region (eines Landes)» beziehungsweise der dort lebenden Menschen bezeichnet. In einem Dialog zwischen *Punarvasu Ātreya* und seinem Schüler *Agniveśa* werden wesentliche Fragen dazu erörtert.

Der Begriff *janapadōdhvaṃsa* setzt sich zusammen aus *janapada*: «Land, Reich, Nation, Volk, Gemeinschaft» – oder *jānapada*: «Bewohner einer/s Region/Landes» sowie *dhvaṃsa*: «Zerfall, Verfall, Schwund, Untergang».

Übertragbare Erkrankungen werden in den klassischen Schriften an anderer Stelle auch mit dem Begriff *aupasargika roga* beschrieben.



Ungünstige Faktoren verursachen *janapadōdhvamsa*

Der weise *Ātreya* macht seine Schüler bei einem Spaziergang auf ungewöhnliche Konstellationen der Sterne, Planeten, des Mondes und der Sonne aufmerksam und sieht darin ein alarmierendes Zeichen für eine Beeinträchtigung der Jahreszeiten. Als Folge dieser abnormen Bedingungen, so erklärt er, wird die Erde nicht fähig sein, Heilkräuter von guter Qualität von *rasa*, *vīrya*, *vipāka* und *prabhāva* hervorzubringen. Zudem wird es durch diese ungünstigen Bedingungen zu einer Ausbreitung von Krankheiten kommen. Daher sollten Kräuter rechtzeitig, wenn die Erde ausreichend fruchtbar ist, gesammelt und zu Medizin verarbeitet werden, um sie bei Bedarf in der besten Qualität zur Verfügung zu haben.

Sein Schüler *Agniveśa* antwortet, dass die Kräuter rechtzeitig gesammelt und verarbeitet wurden gemäß seiner Anweisung. Dann fragt er *Ātreya* wie es sein kann, dass die Auslöschung einer ganzen Gesellschaft durch dieselbe Krankheit stattfinden kann, wenn sich die Menschen bezüglich Konstitution, Ernährung, Alter, Gewohnheiten etc. unterscheiden?

Ātreya erklärt dies durch das Vorhandensein weiterer allgemeiner Faktoren, die beeinträchtigt sind und einen gleichzeitigen Ausbruch von Krankheiten mit ähnlichen Symptomen zur Folge haben. Diese allgemeinen Faktoren sind *vāyu* (Luft), *udaka* (Wasser), *deśa* (Ort) und *kāla* (hier: Jahreszeiten). Ausbrüche von Krankheiten können sich bei abnormen Verhältnissen dieser Faktoren ergeben, z.B. schlechte Luft-, Wasser- oder Bodenqualität sowie ungünstige saisonale Bedingungen (zu heiß, kalt, trocken, feucht).

Vorsorge ist die beste Medizin

Die Ausführungen zu den allgemeinen Maßnahmen beginnen mit dem Hinweis, dass auch bei dem Vorhandensein ungünstiger Bedingungen diejenigen nicht fürchten müssen krank zu werden, die über Kräuter verfügen, die sie rechtzeitig gesammelt und

Für den therapeutischen Einsatz werden Kräuter und andere Substanzen klassifiziert gemäß Geschmack (*rasa*), Eigenschaft (*guṇa*), Effekt nach der Verdauung bzw. systemische Wirkung (*vipāka*), thermische Wirkung (*vīrya*), außergewöhnliche Wirkung bzw. spezifische pharmakologische Potenz (*prabhāva*) und Gesamtwirkung im Organismus (*karma*).



verarbeitet haben. *Pañcakarma* und *rasāyana cikitsā* werden als kurative Maßnahmen empfohlen. Es folgen in späteren Versen Ausführungen zu Behandlungsmaßnahmen (*lañghana*, *āmapācana*, *śodhana*) sowie zur Behandlung von *jvara* (Fieber).

Diesbezüglich wird auf die Frage eingegangen, warum Ärzte Patienten heißes Wasser bei Fieber empfehlen, wenn das involvierte *doṣa* doch auf kühlende Therapien anspricht, und in welchen Fällen von heißem Wasser abzuraten ist.

Mehr als nur Medizin: Neben diesen spezifischen Maßnahmen gibt es aber eine ganze Reihe von Handlungen und Einstellungen, die für das Überstehen einer Epidemie als notwendig erachtet werden wie Ehrlichkeit, Mitgefühl für alle Lebewesen und vieles mehr:

“Truthfulness, compassion for living beings, charity, sacrifices, prayer to the gods, adoption of preventative measures, tranquility, protection of the self by mantra, etc., search for things that are good for the self, residence in auspicious places, observance of *brahmacaryā*, service to those observing *brahmacaryā*, discussion of religious scriptures, great sages and those who have self-control, and constant association with religious, *sāttvika* and learned persons – these are the therapies which if adopted during the epidemics can easily save the lives of individuals, provided the death of a particular individual during the period is not predestined.” (*Carakasamhitā, Vimānasthāna*: III:12-18)

Die Wurzel allen Übels

Agniveśa fragt angesichts *Ātreya*s Ausführungen erneut nach, wie es zu Beeinträchtigungen von Luft, Wasser, Land und Jahreszeit kommt, die eine ganze Gesellschaft auslöschen können?

Und *Ātreya* antwortet, dass die Wurzel dafür *adharma* ist. Die Untaten in früheren Leben und «Sünden» unseres jetzigen Lebens sind damit Ursache für die Beeinträchtigung dieser Faktoren. Und die Quelle dieses Fehlverhaltens wiederum ist *prajñāparādha* (Fehler des Bewusstseins).

adharma gilt personifiziert als «Zerstörer aller Wesen» und ist das Gegenteil von *dharma*: «rechtmäßiges Verhalten, Rechtschaffenheit»

Wenn sich eine Gesellschaft von dem tugendhaften und rechtmäßigen Pfad (*dharma*) immer weiter entfernt, werden in letzter Konsequenz auch die Götter die Menschen in diesen Gebieten im Stich lassen und krankbringende Bedingungen herbeiführen. Oder wie wir heute eher sagen würden, die Natur rächt sich!



Der Verfall der Tugenden bedingt ein kürzeres Leben

Ātreya verweist diesbezüglich auch auf den zunehmenden Verfall der Tugenden und damit einhergehend den Rückgang der Lebensspanne in den unterschiedlichen

“With the passage of each *yuga*, righteousness or *dharma* gets reduced by a quarter, with similar reduction in the qualities of living beings, finally leading to dissolution of the universe. After completion of one hundred years in each *yuga* there is loss of one year in life span of living beings in respective age. Thus, the initial origin of disorders is described.” (24-28)

Zeitaltern (*yuga*):

Alles eine Frage des Schicksals oder doch eigene Verantwortung?

Dahinter steht auch die Überzeugung, dass es letztlich das Handeln der Menschen (*puruṣakāra*) und nicht (nur) die göttliche Vorsehung (*daiva*) die Lebensspanne des Menschen bestimmt.

Wie Ātreya ausführt, sei es nicht gegeben darüber zu diskutieren, welchen Anteil das göttliche oder das menschliche Zutun an *janapadōdhvaṃsa* hat. Und dann erklärt er in einer bezwingenden Logik, warum unser Leben nicht vorherbestimmt ist. Denn wenn wir glauben würden, alles wäre vorherbestimmt, würden wir keine Anstrengung unternehmen, ein gesundes und tugendhaftes Leben zu führen und unser Leben zu schützen.

Wie alt wir werden ist gemäß Ātreya nicht vorbestimmt, aber es gibt für jedes Zeitalter (*yuga*) eine zeitgemäße Lebenserwartung (*kālamṛtu*). Und die Ursachen für einen frühen Tod liegen in unserer Lebensweise begründet:

„Similarly, in the event of overstrain, eating in excess of one’s own *agni* (digestive power), irregular meals, irregular posture of the body, excessive indulgence in sex, company of evil or wicked, suppression of manifested natural urges, non-suppression of urges which should be controlled, affliction with evil spirits (germs), poison, wind and fire, exposure to injuries and avoidance of food and medicines, or if afflicted with diseases but not treated properly, the life of a human being comes to a premature end. This is called *akalamrityu* (premature death).” (37-38)

Uralter Glaube? Bezogen auf unsere Zeit führen wir eine analoge Diskussion:
Sind wir einer höheren Macht ausgeliefert – sprich Genen, Viren u.a. – oder haben wir unsere Gesundheit selbst in der Hand? Folgen wird also getrost dem Argument Ātreyas ☺



**Verband Europäischer Ayurveda
Mediziner und -Therapeuten e.V.**
Der Deutsche Berufsverband für Ayurveda

Prajñāparādha

... ist auch in der heutigen Zeit ein wichtiges Konzept:

Es verweist uns darauf, warum es uns so schwerfällt, die richtigen Entscheidungen zu treffen, so dass wir alle ein langes und gesundes Leben führen können.

In dieser Beziehung sind wir Menschen eher irrational:

Wir wissen, dass gewisse Dinge auf lange Sicht schädlich sind, aber wenn die Gefahr

«Fehler des Bewusstseins,
Versagen der Intelligenz,
Fehlgehen der Erkenntnis,
Beleidung der Weisheit».

prajñā: «Urteilkraft, Verstand,
Weisheit Bewusstsein, Intuition,
höhere Erkenntnis»

aparādha: «Vergehen, Beleidung,
fehlerhaft»

nicht unmittelbar ist, blenden wir diese aus – während wir angesichts einer akuten Bedrohung häufig auch überreagieren.

Und erst in der existentiellen Krise sind wir bereit uns einzuschränken und Maß zu halten. Gemäß dem Konzept *prajñāparādha* fehlt es uns an der rechten Einsicht und wir handeln wider besseres Wissen.

Und die Moral aus der Geschichte? Zu unserem und dem Schutz anderer sollten wir vor allem anderen *prajñā* kultivieren!

VEAT – Verband Europäischer Ayurveda-Mediziner und -Therapeuten e.V.,
An der Falkenwiese 9, D-85128 Nassenfels, Tel. 0049-8424-885758
www.ayurveda-verband.eu, veat@ayurveda-verband.eu