



Dolpo Tulku Rinpoche Belehrungen

Mitgefühl in der Medizin

1) Die Rolle des Mitgefühls in der buddhistischen Philosophie

Zwei zentrale Punkte des Buddhismus sind Mitgefühl und Weisheit. Weisheit ist dabei gleichzusetzen mit Wissen durch Studien und Kontemplation.

Mitgefühl und Weisheit ergänzen einander. Hat jemand Mitgefühl ohne Weisheit, dann möchte derjenige anderen vielleicht gerne helfen, aber er weiß nicht, wie. Eine Mutter mag beispielsweise großes Mitgefühl für ihr krankes Kind haben, ohne entsprechendes medizinisches Wissen kann sie jedoch nicht helfen.

Hat dagegen jemand medizinisches Wissen, spürt jedoch kein Mitgefühl für den Kranken, kann es sein, dass er überhaupt nicht hilft, einfach, weil ihm das Interesse daran fehlt, zu helfen. Heutzutage wird beispielsweise das Wort „Selbstverteidigung“ häufig benutzt, um die Herstellung und den Einsatz von Bomben und anderen Waffen zu rechtfertigen. Aber eigentlich ist es egal, welcher Begriff benutzt wird, um solche Aktivitäten zu rechtfertigen. Das grundlegende Problem ist, dass hier großes Fachwissen genutzt wird, ohne jegliches Mitgefühl für die potentiellen Opfer.

Das Zusammenspiel von Weisheit und Mitgefühl ist nicht nur in einem religiösen Kontext wichtig, sondern auch in unserem alltäglichen Leben. Das können wir, wenn wir darüber nachdenken, leicht durch unsere eigene Erfahrung bestätigen.

2) Die Bedeutung von Mitgefühl in der traditionellen Himalaya-Medizin

Der Buddha lehrte vier tantrische Texte über Medizin, die als Grundlage für die traditionelle Medizin in der Himalaya-Region angesehen werden. Darin werden drei Voraussetzungen angeführt, die gegeben sein müssen, um einen Patienten erfolgreich behandeln zu können. Diese Voraussetzungen werden sogar als wesentlicher betrachtet als die Medikamente und Instrumente, die bei der Behandlung eingesetzt werden.

Als erstes wird das **Mitgefühl** genannt, welches die grundlegende Motivation darstellt, dem Kranken zu helfen.

Als zweites wird die **Überwindung aller Unterscheidungen zwischen „sauber“ und „dreckig“** angeführt.

Das dritte ist, alle gleich zu behandeln - ohne Unterschiede zu machen in Bezug auf Familie, sozialen Status oder Vermögen. Dazu gehört, nicht darauf zu spekulieren, was man als Gegenleistung für die Behandlung erhält.

Wie bereits gesagt, werden diese drei Punkte als ausschlaggebend dafür betrachtet, ob jemand ein guter Arzt in der traditionellen Himalaya-Medizin ist oder nicht, da sie den Unterschied ausmachen zwischen jemandem, der lediglich Arzt ist, um den Lebensunterhalt zu verdienen, und jemandem, der Arzt ist, um anderen wirklich zu helfen.

Nun betrachten wir diese drei Punkte ausführlicher:

1) Mitgefühl

Ob ein Arzt mitfühlend ist, macht beispielsweise einen großen Unterschied, wenn er weit fahren muss, um den Patienten zu sehen. Hat er Mitgefühl, wird er als erstes an den Zustand des Kranken denken und nicht die Widrigkeiten, die mit der Fahrt zusammen hängen mögen. Das Mitgefühl ist somit der entscheidende Faktor, ob der Patient überhaupt behandelt wird oder nicht. Das mag sich für Deutsche seltsam anhören, aber in meiner Heimatregion Dolpo¹ sind die Zustände so, wie hier vielleicht vor hundert Jahren. Damals gab es hier vermutlich auch keine Krankenwagen, sondern der Arzt musste in Notfällen Hausbesuche abstatten. Das macht deutlich, dass es für den Kranken manchmal ums Überleben ging, sodass der Arzt den Weg auf sich nehmen musste, egal wie schwierig er sich gestaltete.

Vielleicht sind hier einige unter den Zuhörern, die selbst einen medizinischen Beruf ausüben. Ich bin mir sicher, euer Stressempfinden ist - abhängig davon, ob ihr Mitgefühl empfindet oder eben nicht - ganz unterschiedlich. Mitgefühl bringt uns dazu, eher zu helfen und das zu machen, was nötig ist, egal, wie anstrengend es sein mag. Die Behandlung fällt uns dann auch leichter als wenn wir kein Mitgefühl haben und nur daran denken, so schnell wie möglich fertig zu werden.

2) Unterscheidungen zwischen „sauber“ und „schmutzig“ überwinden

Auch dieser Punkt macht einen grundlegenden Unterschied aus in der Behandlung des Patienten. Stört sich ein Arzt / eine Ärztin an Schmutz oder empfindet schnell Ekel, dann wird es ihm oder ihr schwerfallen, einen Patienten zu behandeln, dessen Krankheit es mit sich bringt, mit

¹ Eine Himalaya-Region im Nord-Westen Nepals

Körperflüssigkeiten, Erbrochenem, Ausscheidungen und ähnlichem umgehen zu müssen. Das ist recht klar, denke ich. Je weniger Probleme der Arzt / die Ärztin damit hat, was „sauber“ oder was „dreckig“ ist, desto besser kann er /sie helfen.

3) Die Gleichbehandlung aller

Wenn ein Arzt auf das spekuliert, was er womöglich als Gegenleistung für seine Behandlung erhält, wird er sich mehr darauf konzentrieren als auf die richtige Behandlung. Gedanken wie: „Was kann mir der Patient eigentlich zahlen? Welche Behandlungsart wird mir mehr einbringen?“ lassen es fraglich erscheinen, ob der Patient wirklich die Behandlung erhält, die er eigentlich braucht, besonders, wenn er nach Ansicht des Arztes nicht ausreichend wohlhabend ist.

Wir nennen diese Voraussetzungen „Die drei Praktiken eines Arztes“. Wenn ein Arzt in ihnen ungeübt ist, wird es ihm nicht möglich sein, sein medizinisches Wissen so einzusetzen, wie es für den Patienten am besten ist. Je besser er in ihnen geübt ist, desto besser wird er helfen. Jeder, der schon einmal einen Arzt aufgesucht hat oder selbst im Krankenhaus war, ist sich dessen bewusst.

Als ich vor ein paar Jahren ins Krankenhaus musste, hat sich eine Ärztin viel Zeit genommen, um mir genau und warmherzig zu erklären, welche Krankheit ich hatte, wie die Medikamente einzunehmen waren und was ich sonst noch tun sollte, um gesund zu werden. Ich hatte dann wirklich Lust, die Medikamente zu nehmen und die Ratschläge der Ärztin zu befolgen. Allein die Art und Weise, in der Mediziner mit Patienten reden und mit ihnen umgehen, bewirkt einen großen Unterschied, nämlich, ob der Patient Vertrauen in den Arzt und seine Ratschläge gewinnt und sie dann auch befolgt, oder eben nicht. Zumindest geht es mir so.

Wenn indessen alles korrekt gemacht wird - wie etwa die physischen Untersuchungen und Bluttests - die behandelnde Person jedoch kein Interesse aufbringt, dann haben wir das Gefühl, dass man sich nicht gut um uns kümmert und vertrauen folglich auch den medizinischen Anweisungen nicht. Es ist einfach nur eine Frage des Auftretens des Arztes.

3) Wie man Mitgefühl entwickeln kann

Jeder wird zustimmen, dass Mitgefühl wichtig ist. Nun ist die Frage, wie wir es entwickeln können. Deshalb möchte ich hier eine Methode aus den buddhistischen Lehren vorstellen, die ich als sehr effektiv empfinde.

Der Hauptpunkt ist, im ersten Schritt Verständnis für den Anderen zu entwickeln. Je mehr Verständnis wir haben, desto leichter wird es uns fallen, Mitgefühl zu entwickeln. Das ist nicht nur etwas, was in einem religiösen oder spirituellen Kontext wertgeschätzt wird. Auch im Alltagsleben sagen wir, dass jemand Mitfühlendes eine gute Person ist. Das können wir zum Beispiel im Familienleben beobachten. Je näher die Familienmitglieder einander sind, und je mehr

Verständnis sie füreinander aufbringen, desto glücklicher sind sie miteinander. Wenn kein Einfühlungsvermögen zwischen ihnen besteht, entstehen viele Probleme.

Also der Hauptpunkt ist, dass Mitgefühl auf Empathie fußt. Welche Art von Empathie benötigen wir? Wir benötigen ein tiefgreifendes Verständnis, dass die andere Person uns im Grunde genau gleich ist. Jeder wünscht sich Glück und Wohlbefinden und möchte Leiden vermeiden, genauso, wie wir selbst. Das ist die gedankliche Grundlage, von der wir ausgehen, die uns dazu bringt, Mitgefühl zu haben, wenn wir das Leiden eines anderen beobachten.

Normalerweise empfinden wir nur Verständnis für Menschen, die uns nahe stehen, so wie Freunde und Familie, aber nicht so sehr für uns Fremde. In medizinischen Berufen werden wir aber nicht ausschließlich uns bekannte Menschen behandeln. Wenn wir also nur Mitgefühl für Freunde und Familie aufbringen können, nicht jedoch für andere, dann führt das zu Schwierigkeiten. Deshalb ist Gleichmut wichtig, was bedeutet, alle Menschen als grundlegend gleich anzusehen. Und, wie gesagt, erreichen wir diese Sichtweise, wenn wir darüber kontemplieren, dass alle Glück erfahren möchten, niemand Leid. Wir werden da keinen finden, bei dem es nicht so ist. Ohne diesen Gleichmut werden wir Menschen aus dem gleichen Kulturkreis, dem gleichen Land, der gleichen Religion usw. bevorzugt behandeln, während wir Menschen aus anderen Kulturkreisen, Ländern oder Religionen usw. als dem unterlegen bewerten werden.

Verständnis und Mitgefühl sind Bestandteil der menschlichen Natur. Religionen haben den Zweck, geeignete Methoden zu erläutern, mittels der sie entwickelt und verstärkt werden können, keine Religion ist jedoch in Alleinherrschaft dieser menschlichen Qualitäten. Jeder ist eigener Herr über diese Gefühle.

Wenn wir über Gleichmut kontempliert haben, können wir Verständnis generieren, indem wir uns an Stelle des anderen versetzen. Da der andere, genau wie wir, glücklich sein und nicht leiden möchte, können wir uns vorstellen, wie sich eine bestimmte Situation für ihn oder sie anfühlt, etwa grob angefahren zu werden oder krank zu sein.

Diese Methode ist unter allen denkbaren Umständen anwendbar, nicht ausschließlich in einem medizinischen Zusammenhang. Am vordringlichsten sind hierbei die Menschen, mit denen wir täglich zu tun haben, etwa unsere Kollegen, Patienten oder Familienmitglieder. Zum Beispiel können wir reflektieren: „Oh, heute war ich wirklich sehr ungeduldig mit meinem Partner. Wie ich mich verhalten habe, war nicht wirklich in Ordnung. Wenn jemand so mit mir umspringen würde, wäre ich sehr verletzt.“ Dann wird es uns schnell leidtun, was wir getan haben, und wir entschuldigen uns. Aber ohne eine solche Betrachtungsweise kann es sein, dass wir noch ungehaltener werden, weil wir womöglich annehmen, noch nicht harsch genug gewesen zu sein.

Jemand erzählt mir vor kurzem, sie sei insgeheim ganz froh, wenn es ihrem Partner schlecht gehe, da sie immer den Eindruck habe, als einzige in dieser Beziehung zu leiden. Wenn sie sich die Zeit nehmen würde, zu sehen, wie es in ihrem Partner wirklich aussieht, welche Schwierigkeiten er zu bewältigen hat, dann würde sie mit Sicherheit Mitgefühl für ihn haben und ihm helfen wollen.

Diese Art der Kontemplation kann auch als Meditation genutzt werden, indem wir uns die Person, in die wir uns hineinversetzen möchten, vor uns stehend vorstellen – sei es nun unser Kollege, ein Patient oder der Partner. Dann nehmen wir die Perspektive dieser Person ein. Sobald wir auch nur ein bisschen Verständnis gewonnen haben, können wir unser Verhalten ihr gegenüber schnell verändern. Dies wird unsere Beziehungen auf allen Ebenen schnell verbessern.

4) Wie uns Mitgefühl physisch und psysisch nutzt

Heutzutage gibt es viele wissenschaftliche Untersuchungen auf dem Gebiet, wie Mitgefühl unsere Gesundheit beeinflusst. Zum Beispiel wird geschaut, wie sich die Körperzellen verändern und die Gehirnfunktionen. Diese Prozesse wurden bereits von Buddha anhand von Beispielen beschrieben, aber natürlich nicht mit der Präzision der modernen wissenschaftlichen Vorgehensweise.

Vor zwei Jahren hatte ich ein Gespräch mit einem Forscherteam der Universität Freiburg, als sie eine Studie planten über den Nutzen von Mitgefühls-Meditationen für Menschen in medizinischen Berufen. Krankenschwestern und Ärzte sollten eine bestimmte Art der Meditation lernen und sich dann darin über einige Wochen hinweg üben. Der Hintergrundgedanke war, dass, wenn die Resultate gut ausfielen, diese Art der Meditation Teil der Ausbildung für diese Berufsfelder werden könnte.

Als ich mich letztes Jahr wieder mit dem Team traf, zeigten sie mir die Resultate der Studie. Es wurden Unterschiede in physischen Anzeichen wie Blutdruck und Herzschlag gemessen sowie die individuelle Einschätzung der Teilnehmer, beispielsweise, ob sie weniger Stress empfanden. Die meisten Teilnehmer berichteten von einer Normalisierung des Blutdrucks und dass sie sich mehr in der Lage fühlten, mit schwierigen Situationen umzugehen. Nur wenige Teilnehmer berichteten, dass die Meditation keinerlei Auswirkungen auf sie gehabt habe.

Mit Hilfe von Geräten war es bei dieser Untersuchung möglich, physische Veränderungen festzustellen, die durch Mitgefühl hervorgerufen werden. Aber wir können dies auch recht einfach sehen, wenn wir unser eigenes Verhalten beobachten. Wenn wir wütend oder aufgeregt sind, atmen wir schneller und flacher. Sind wir glücklich und entspannt, dann atmen wir tiefer und ruhiger. Das wird auch in den buddhistischen Yoga-Texten erklärt. Dort wird gesagt, dass Mitgefühl der Wunsch sei, man selbst und andere möchten frei sein von Leid, während Liebe der Wunsch sei, man selbst und andere möchten glücklich sein. Jeder, der eine solche Nähe zu anderen empfindet, wird einen ruhigeren Herzschlag haben und sich allgemein entspannter fühlen. Das ist ein natürliches Zeichen des Wohlbefindens, das wir leicht feststellen können. Fühlen wir uns anderen zugeneigt und warmherzig, dann werden wir nicht so schnell ärgerlich, eifersüchtig oder verspüren den Wunsch, anderen zu schaden. Das ist ein natürlicher Prozess, der unsere innere Angespanntheit beeinflusst und somit unseren Herzschlag. Es ist also sehr klar, wie Liebe und Mitgefühl uns nutzen.

Wir haben hier jetzt hauptsächlich über die physischen Auswirkungen gesprochen. Auf der mentalen Ebene wirken Liebe und Mitgefühl Stress und Ermüdung entgegen, da wir wirklich helfen möchten. Erledigen wir zum Beispiel etwas Schwieriges für unsere Freunde oder Familienmitglieder, dann geht uns das meist leicht von der Hand. Tun wir jedoch exakt das gleiche für einen Fremden, dann kann es beinahe unerträglich erscheinen. Das kennt jeder von uns, und deshalb ist es wichtig, diese positiven Geisteszustände in uns zu stärken, wenn wir medizinisch tätig sind.

naturopath Heilpraktikerschule, Darmstadt, 28. Oktober 2014

*Aus dem Tibetischen von Daniela Hartmann
Redigiert von Heike Bergmann*