

Liebe Klient*innen,

ich hoffe, es geht Ihnen gut und dass Sie einen schönen Sommer hatten.

Mit wenigen Abstrichen, genauer, mit Masken, Luftreiniger und verstärkter Desinfektion herrschte in meiner kleinen Praxis nach dem letzten „Coronajahr“ schon fast wieder „Normalbetrieb“. Für manche war es ab dem Frühjahr gar ein besonders guter Moment, eine aufgeschobene Kur nachzuholen, oder auch eigene gesundheitliche Probleme jetzt ayurvedisch anzugehen. Fast war ein Aufatmen zu spüren – auch bei mir.

Dabei ist Corona leider immer noch ein ernst zu nehmendes Problem, auch wenn viele von Ihnen nicht nur die Situation, sondern auch die alarmistischen Auswüchse von allen Seiten sicher gründlich leid sind.

Neulich erhielt ich eine recht empörte Reaktion einer Klientin, die es wenig vertrauensbildend fand, als ich ihr erklärte, Ayurveda wäre mitnichten gegen z.B. Corona- Impfungen eingestellt. Dabei ist es ja gerade ein Stärke des ganzheitlichen Ansatzes im Ayurveda eingehend nach den besten Mitteln für die je individuelle, gesundheitliche Problemlage zu suchen. Es geht doch zunächst immer um die gründliche Abwägung von diagnostischen Kriterien, wie der Konstitution (prakrti), sowie der konkrete Situation in der sich ein Individuum körperlich und psychisch befindet (vikrti), die Frage, wie stabil bzw. vulnerabel ist jemand, was braucht er, und was verträgt er.

Das ist die Basis auf der man verantwortungsvoll und umsichtig versucht, inneres Gleichgewicht wieder entstehen zu lassen zu befördern. Die individuelle Immunität (ojas) spielt im Ayurveda eine sehr wichtige Rolle. Sie zu stärken gibt es eine weite Palette an Maßnahmen, von der Optimierung der Ernährung, über die Suche nach psychischer Balance, bis zu Massage und entgiftenden, entlastenden, stärkenden Ausleitungsverfahren, - diese vielleicht das umfassendste „fresh-up“, das Ayurveda zu bieten hat überhaupt.

Zudem gibt es eine Vielzahl von Pflanzen/-präparaten die nachweislich und nachhaltig, wenn auch „nur“ unspezifisch, die eigene Immunität stärken können.

Immer geht es bei der Wahl des therapeutischen Wegs darum, das beste verfügbare Mittel für eine konkrete Herausforderung zu finden.

Impfungen im heutigen Sinne kannten die Klassiker des Ayurveda natürlich nicht. Aber ihre Haltung war offen für neue Wege - „für den Weisen ist die ganze Welt ein Lehrer“

Auf einem soliden Fundament ist Ayurveda so über die Jahrhunderte gewachsen und hat dabei kontinuierlich Neues integriert. So ist es z.B. mit der Pulsdiagnostik, die eben erstmals bei Sahangadhara im 14. Jh gründlich beschrieben ist und nicht schon bei Caraka vor ca. 2000 Jahren. Wie das Leben selbst, das zu verstehen und zu schützen der Ayurveda angetreten ist, so ist der Ayurveda ein lebendiges Gebilde. Grundsätzlich gilt es dabei „neue Möglichkeiten, die im Gegensatz zu anderen Therapieansätzen noch nicht eine lange Erprobungsphase absolviert haben, genau zu evaluieren, um ihren Nutzen herauszufinden.

Im weltweiten Monitoring scheinen die modernen Impfstoffe gegen das Coronavirus statistisch gesehen nach einem Jahr und ca. sieben Milliarden verabreichten Impfdosen dabei – auch aus meiner Sicht - ziemlich gut da zu stehen. Ja, es gibt Nebenwirkungen und ja, in extrem seltenen Fällen sind diese auch gravierend. Es ist eine Frucht gegenwärtiger Wissenschaft, dass solch ein Impfung derart beschleunigt verfügbar ist, es ist, soweit mir bekannt, das erste Mal, dass so etwas möglich ist, und, es ist sehr verständlich, für Viele erst mal verunsichernd. Die belegte niedrige durchschnittliche Lebenserwartung früherer Zeiten war nicht zuletzt Folge der relativen Machtlosigkeit gegen Epidemien und Seuchen.

Als jemand, der in solchen Zusammenhängen eher über Wahrscheinlichkeiten als über prinzipielle Möglichkeiten nachdenkt, habe ich mich selber impfen lassen, und das obwohl ich meinen Zivildienst bei einem Menschen abgeleistet habe, der durch eine Impfung gegen das Pockenvirus im

Kindesalter tetraplegisch gelähmt war.

Umgekehrt halte ich Zwang auch bei diesem Thema für äußerst problematisch und wenig hilfreich, Das hat auch etwas mit dem Selbstbestimmungsrecht über Eingriffe am eigenen Körper zu tun. Da geht es mir genauso wie beim Thema Paragraph 218.

Man kann miteinander zu reden, versuchen sich gemeinsam über Problemlagen und Gefahren zu verständigen, am Ball bleiben, Kenntnisse auszutauschen, man kann versuchen Ängste, Vorbehalte zu nehmen, andere zu überzeugen, miteinander voranzukommen, gemeinsam geduldig zu sein - eine Entscheidung muss jeder nach bestem Wissen selber treffen. Auch das muss man aushalten können. Stigmatisierungen schaffen nur neue Probleme.

Unter dem Gesichtspunkt der Zwänge und Nöte die eine Pandemie für ein Gesundheitssystem bedeuten kann, können dann vorübergehend andere Schutzmaßnahmen erforderlich werden.

Work in progress. Fehler nicht ausgeschlossen. Individuelles Versagen und andere Glaubwürdigkeit kostende Ärgerlichkeiten auch nicht. Ich würde sagen, in dynamischen Prozessen ist das so.

Flexibilität von Vorteil. Und, es gilt die sozialen, psychischen und kulturellen Aspekte, die Alten und die Kinder und und und, nicht (noch einmal) professionell aus den Augen zu verlieren.

Für die meisten war das vergangene Jahr sicher auf die eine oder andere Art anstrengend, frei nach dem berühmten englischen Historiker Eric Hobsbawm „interesting times“, eine herausfordernde Zeit.

Gesundheit heißt im Ayurveda „swasthya“, was soviel wie „Ruhe im eigenen Selbst“ bedeutet. Versuchen wir also gesund, klar und gelassen zu bleiben.

Dazu wünsche ich Ihnen alles erdenklich Gute.

Ihr
Michael Krause

(Newsletter 16 - 7/2021)