

Naturheilpraxis
Dr. phil. Jörg Berchem
Heilpraktiker



“Gandhi-Medizin”

Mahatma Gandhis Weg zur Gesundheit

Dr. phil. Jörg Berchem

Mohandas Karamchand Gandhi, besser bekannt als Mahatma Gandhi, ist eine der herausragenden Persönlichkeiten der Neuzeit. Viele Menschen verehren oder würdigen ihn als Menschenrechtler und geistigen Führer. Was heute nur wenige wissen: Gandhi war ein Anhänger und Verfechter der Naturheilkunde.

Gandhi interessierte sich sehr für Gesundheit, er las zahlreiche Abhandlungen über Naturheilkunde und begann in den ersten Jahren des 20. Jahrhunderts Experimente in Naturheilkunde durchzuführen. Zunächst weigerten sich alle seine Mitarbeiter und Verwandten bei Krankheit und Unpässlichkeit Schlamm packungen und Wasseranwendungen über sich ergehen zu lassen. Lediglich sein Großneffe Prabhudas stellte sich freiwillig zur Verfügung und half damit Gandhi ein Gesundheitskonzept zu entwickeln. Erst später kam es immer häufiger vor, dass Menschen Gandhi auch wegen ihrer Gesundheitsprobleme aufsuchten.

Gandhi lehnte pharmazeutische Medikamente weitgehend ab, er fastete und experimentierte mit verschiedenen Diäten. Er hatte großes Vertrauen in Erd- und Wasserkuren und verschrieb seinen Mitarbeitern häufig Schlamm packungen.

“Indien braucht keine importierten Medikamente aus dem Westen, weil es über einen reichhaltigen Schatz von pflanzlichen Drogen verfügt, die auf dem Lande wachsen. Aber wichtiger noch als alle Medizin ist, den Menschen die richtige

Lebensart zu lehren.”¹

In diesem Sinne sieht Gandhi es als vorrangiges Ziel an, Krankheit erst gar nicht entstehen zu lassen: “Vorbeugung ist viel edler, wenn auch viel schwieriger in der Durchführung als Heilung.”²

1921 schrieb Gandhi das Büchlein *“Key to Health”* (“Wegweiser zur Gesundheit”). Er war stets sehr darüber verwundert, warum dieser Gesundheitsführer in Ost und West sein meist verkauftes Buch wurde.

Zwei Dinge sind zu beachten, wenn wir uns mit Gandhis Äußerungen zum Thema Gesundheit beschäftigen: Zum einen ist zu bedenken, dass Gandhi nicht für die Europäer, sondern für die einfachen Inder vor fast einhundert Jahren schreibt, also für Menschen, deren Kenntnisse der Hygiene, deren Klima, Lebensbedingungen und Lebensgewohnheiten sich von den unseren sehr deutlich unterscheiden.

Zum anderen ist Gandhi kein Wissenschaftler, kein Mediziner und kein Therapeut. Vielmehr ist er ein politischer und moralischer Führer, ein ethischer Philosoph und Freidenker.

In seinem Buch *“Key to Health”*, das er in hindi verfasste, bemüht er sich, den Indern seiner Zeit einige physiologische und allgemein medizinische Kenntnisse und Hygieneregeln einfach darzustellen, doch ist leicht zu merken, dass er sich hier auf einem Gebiet bewegt, das er zwar als wichtig erachtet, das aber doch nicht seines ist. Dabei ist sich Gandhi der Unvollkommenheit seiner medizinischen Ausführungen bewusst, gibt diese auch zu und schreibt kritisch: “Auch die ‘Wissenschaft’ der Medizin beruht auf unvollständigen Kenntnissen und ist zum großen Teil bloße Quacksalberei.”³

Sobald Gandhi aber von Hygieneregeln und medizinischem Allgemeinwissen abweicht und eigene Gedanken niederschreibt, verändert sich sein Sprachstil und sogleich wird sein ganz anders als naturwissenschaftlich geprägtes Menschenbild deutlich. Beispielsweise beschreibt er die Körper-Geist-Beziehung durch folgende Metapher: Die Farbe einer Rose, so schreibt er, stehe zu ihrem Duft in demselben Verhältnis wie der Körper zum Geist oder zur Seele. Der Duft, der an der Rose

1 Lit. 3: 3, 15-6-1947, pp. 184-5

2 Lit 2

3 Lit 1

wesentlich ist, sei unnachahmlich und unterscheide sie von einer Papierblume.

Gesundheit

Für Gandhi entspringt Krankheit einem Bruch mit den Gesetzen der Natur, entweder aus Unwissenheit oder willentlich. Daraus folgert er, dass eine rechtzeitige Rückkehr zu diesen Gesetzen eine Gesundung zur Folge haben sollte. "Eine Person, welche die Natur über die Maßen strapaziert hat, muss entweder die Strafen durch die Natur erdulden oder, um diese Strafen zu vermeiden, einen Arzt oder Chirurg aufsuchen. Jede Unterwerfung unter eine verdiente Strafe stärkt den Geist des Menschen, jeder Versuch sie zu vermeiden, schwächt ihn."⁴

Das Wesentliche der Naturheilkunde, so schreibt Gandhi, sei die Prinzipien der Hygiene, Gesundheitspflege und Ernährung zu erlernen und zu beachten.

"Der Mensch, der isst um zu leben, der Freund ist mit den fünf Kräften Erde, Wasser, Äther, Sonne, Luft und der ein Diener Gottes, dem Schöpfer alles diesen, ist, sollte nicht krank werden. Wird er dennoch krank, bleibt er ruhig, vertraut in Gott und stirbt in Frieden, wenn es sein muss. Wenn es Heilpflanzen in seiner Nähe gibt, mag er sie nutzen. So lebt und stirbt er ohne zu klagen."⁵

Wie auch in seinen politischen und moralischen Reden und Aufsätzen verlangt Gandhi ein hohes Maß an Selbstverantwortung von den Menschen. Jeder sei für sein Tun verantwortlich und müsse wählen, welchen Weg er geht.

"Es hängt zum großen Teil vom Menschen selber ab, ob er gesund oder krank sei. — Geist und Wille sind ebenso wichtig, ja wichtiger als der Körper. — Ein Leib, der frei ist von Krankheit und üblen Leidenschaften, und ein Geist, der sich von Einfachheit, Lauterkeit und Selbstbeherrschung bestimmen lässt, sind das kostbarste Gut, dass wir unseren Kindern hinterlassen können."⁶

Gandhis Ausführungen sind geprägt von seinem leidenschaftlichen Bedürfnis nach Gerechtigkeit, sittlicher Reinheit und Liebe. So wundert es nicht, dass er den Geist an erster Stelle nennt: "Körper und Seele sind beide wesentlich, die Seele aber ist viel wichtiger ... Wessen Charakter nicht lauter ist, der kann nicht als gesund bezeichnet

4 Lit 3, 15-9-21946, p. 311

5 Lit 3, 1-9-1946, pp. 285-6

6 Lit 1

werden.”⁷

Krankheit und Gesundheit sind eben nicht bloß die Ergebnisse unserer Handlungen, sondern auch unserer Gedanken. “Ein reiner Geist schafft einen reinen Körper.”⁸

Alle Religionen, so Gandhi, sähen im menschlichen Körper eine Wohnung Gottes. Der Körper sei dem Menschen nur verliehen, damit er damit in Demut Gott diene. “Ich bin überzeugt, dass die wichtigsten religiösen Vorschriften nicht nur den Geist, sondern auch den Körper gesund erhalten.”⁹

Gesundheit und Hygiene sind für Gandhi kein Eigennutz, sondern eine soziale Aufgabe und religiöse Verpflichtung. Der Mensch habe die Pflicht, den Körper innerlich und äußerlich rein zu erhalten, damit er ihn bei seinem Tode im Zustand der ursprünglichen Reinheit dem Schöpfer zurückerstatten könne. “Erfüllen wir unsere Verpflichtung zur Zufriedenheit des Höchsten, so wird er uns durch Verleihung der Unsterblichkeit belohnen.”¹⁰

Ernährung

Allgemeingültige Ernährungsregeln aufzustellen, hält Gandhi für unmöglich, da doch auch die Menschen so verschieden seien. Er ist jedoch gleichermaßen überzeugt, dass vegetarische Rohkost die gesündeste Nahrung sei, weil sie dem Verdauungssystem des Menschen am besten entspreche.

Bekanntermaßen neigt er in Bezug auf Ernährung zur Askese und empfiehlt, auf jeden Fall beim Essen zur Zurückhaltung. “Wer seinen Gaumen beherrscht, wird seiner übrigen Sinne mit Leichtigkeit Herr werden.”¹¹ Dies ist für ihn auch eine moralische Frage: Es sei ein Naturgesetz, dass die Natur gerade soviel hervorbrächte, um jedes einzelne Geschöpf zu ernähren. Wer mehr für sich beanspruche, als er zum Leben brauche, der stehle es den Armen.

Gandhi verurteilt alle Arten von Genussmitteln, “Wein, Opium, Tee, Kaffee und Kakao,”

7 Lit 1

8 Lit 2

9 Lit 2

10 Lit 2

11 Lit 1

gleichermaßen. Doch steht bei ihm auch hier nicht so sehr ein möglicher schädlicher Einfluss auf den Körper im Vordergrund, als vielmehr die geistige Reinheit und die politisch moralische Verantwortung des Einzelnen. “Lieber einen schwächlichen Körper zugrunde gehen lassen, als Wein auch nur als Heilmittel zu verwenden — ein Getränk, das zum Verderben von Millionen Menschen geworden ist.” — “Wenn wir mit unseren eigenen Augen die grausame Behandlung sehen könnten, der die gedungenen Arbeiter in den Plantagen ausgeliefert sind, würden wir nie mehr Tee, Kaffee oder Kakao trinken.”¹²

Wie kann man sich mit Lebensmitteln gesund ernähren, die zum Schaden für so viele Menschen beitragen? Fast möchte man annehmen, für Gandhi sind alle Dinge auf einer seelischen Ebene mit den Menschen, die damit umgehen, verbunden. So wird Kakao, der schlecht angebaut und unter unwürdigen Bedingungen geerntet und unfair gehandelt wurde, insofern gleichsam unrein. Menschen, die ihn genießen, erleiden eine Schwächung des Geistes und der Gesundheit, weil sie von der Ungerechtigkeit profitieren wollen und die unfairen Bedingungen des Welthandels durch Kauf und Konsum unterstützen.

Mit Blick auf den heutigen Weltmarkt, wo Kaffee und Kakao noch immer als Rohstoffe gehandelt werden, Kaffee zum Beispiel vielfach spekulativ verkauft wird, ehe er überhaupt erntereif ist und die Kleinbauern und Plantagenarbeiter nach wie vor mit Hungerlöhnen abgespeist werden, ist dies eine Frage, die nichts an Aktualität eingebüßt hat.

Zur Reinheit des Geistes — für Gandhi untrennbar mit der Gesundheit des Körpers verbunden — gehört eben auch die moralisch-ethisch korrekte Wahl der Lebensmittel.

Heilmittel

Gandhi ist kein Befürworter der Pharmazie. “Ich glaube, die Menschen haben wenig Grund, medizinische Drogen einzunehmen. 999 Fälle von 1000 können durch eine gut gewählte Ernährung, Wasser, Erdanwendungen und ähnliche Heilverfahren überwunden werden.”¹³

12 Lit 1

13 Lit 4, S. 199

“Naturheilkunde setzt voraus, dass die Behandlung so preiswert und einfach wie möglich ist. (...) Naturheilkunde bedeutet eine Verbesserung in der Lebensanschauung des Einzelnen. Naturheilkunde bedeutet, sein Leben im Einklang mit den Gesetzen der Gesundheit zu regeln. — Es bedeutet nicht, die kostenlose oder gebührenpflichtige Medizin der Hospitäler anzunehmen. Jemand, der eine kostenlose Behandlung eines Hospitals annimmt, akzeptiert Almosen. Der aber, welcher Naturheilkunde annimmt, bettelt niemals. Selbsthilfe steigert den Selbstrespekt. Er unternimmt Schritte sich selbst zu heilen, indem er Gifte aus dem System eliminiert und vorbeugt, dass er in der Zukunft nicht wieder krank wird.”¹⁴

Gandhi beschreibt sehr einfache Verfahren als Heilmittel, vor allem ordnungstherapeutische. Er hebt die Bedeutung von Luft, Wasser und Erde sowohl für die Gesundheit als auch für die Gesundung Kranker hervor. Dabei verweist er auch auf die ihm bekannten Schriften deutscher Naturärzte (Kühne und Just).

Die Reinhaltung der Natur und des Körpers sei eine grundlegende Verpflichtung: “Jeder, der die Luft verpestet, unbesonnen auf die Erde ausspuckt, Müll und Abfall herumwirft oder auf andere Weise die Erde verschmutzt, sündigt gegen Mensch und Natur. Der Körper des Menschen ist der Tempel Gottes. Jeder, der die Luft verschmutzt, die diesen Tempel betreten soll, entweihet und schändet ihn.”¹⁵

Es verwundert also nicht, wenn sich Gandhi mit der modernen Schulmedizin schwer tut: “Meine Liebe zur Naturheilkunde und den traditionellen Heilweisen macht mich nicht blind gegenüber den Errungenschaften, welche die westliche Medizin gemacht hat, obgleich ich diese Medizin als schwarze Magie stigmatisiert habe. Ich habe diese harten Worte benutzt und ich ziehe sie nicht zurück, weil diese Medizin die Tierversuche billigt und so viel Schreckliches beinhaltet und weil sie vor keiner Praktik zurückschreckt, wie schlecht sie auch sei, solange sie das Leben des Körpers verlängert, und weil sie die unsterbliche Seele ignoriert, die in dem Körper wohnt. Ich halte mich an die Naturheilkunde trotz ihrer Beschränkungen und trotz der faulen Anmaßung der Naturheiler.”¹⁶

Impfungen lehnt Gandhi rigoros ab, nicht nur wegen der Inhaltsstoffe, die er für

14 Lit 3, 2-6-1946, S. 165

15 Lit 3, 7-4-1946, S. 69

16 Lit 3, 11-8-1946, S. 259

unrein erachtet, sondern er hält auch die Wirksamkeit für fragwürdig. “Die Impfung ist eine Barbarei und gehört zu den allerverhängnisvollsten Irrtümern unserer Zeit.”¹⁷ Im Hinblick auf die damals per Gesetz verordnete Pockenimpfung verlangt er trotz der Gefahr einer Bestrafung sich der Wahrheit zu verpflichten und Entscheidungsfreiheit zuzulassen.

Sexualität

In seinen Ausführungen zur Sexualität betont Gandhi die Bedeutung der Enthaltbarkeit. Nur alle vier bis fünf Jahre sei Geschlechtsverkehr sinnvoll und könne so praktiziert weder Körper noch Geist schaden. — Warum diese Ablehnung? Sicherlich ist es keine Ablehnung der Körperlichkeit, denn an anderer Stelle schwärmt Gandhi von der Ästhetik des nackten menschlichen Körpers, und unbekleidet oder möglichst wenig bekleidet zu gehen, hält er für das Gesundeste und Natürlichste. Aber Gandhi sieht freilich die damaligen sozialen Probleme einer Sexualität ohne Enthaltbarkeit: Er beklagt, dass Kinder Eltern werden, und sich die Menschen “sinnlos” und “über den Verstand hinaus” vermehren. Sexualität ist für Gandhi vor allem auf die Fortpflanzung reduziert, so wie er ja auch das Essen auf die Ernährung zum Lebenserhalt reduziert. Da er die ihm bekannten Methoden der Empfängnisverhütung ablehnt, wird für ihn die sexuelle Enthaltbarkeit zur moralischen Pflicht. Auf diese Weise will er auch eine Reinheit in den Beziehungen zwischen Mann und Frau schaffen.

Zusammenfassung

Gandhi fokussiert auf das subtilste und doch schwierigste Problem unseres Lebens: die Deutung des Leibes durch die Seele, die Verwandlung des Körperlichen in das Geistige.

Gesundheit des Geistes und des Körpers hängen ab von unserer Erkenntnis und unserer Befolgung der Naturgesetze, von unserem physischen Verhalten, von der Einfachheit und der Enthaltbarkeit.

Mit seinen strengen Regeln und Anforderungen ist Gandhi aber keinesfalls missionarisch. In seinem *“Key to Health”* schreibt er selbst, für wen er das Buch

17 Lit 1

geschrieben und für wen es keinen Wert hat: "Nicht für die ist es geschrieben, die an der Möglichkeit zweifeln, die Fesseln unserer sinnlichen Begierden zu brechen, nicht für die, die mit ihrem eigenen Verhalten wohl zufrieden sind, sondern für die, die Ernst machen wollen und die den Mut haben, wirklich an ihrer Besserung zu arbeiten."¹⁸

Romain Rolland, der große Pazifist, Bewunderer und Biograph Gandhis, sagt, dass Gandhi von keinem Menschen mehr verlange, als er zu leisten fähig sei, dann aber auch alles, wessen er fähig sei.

Auch von den Therapeuten verlangt Gandhi eine moralisch-ethische Verpflichtung und Kenntnis des Ramanama, was soviel wie "ideale Lebensform des Menschen" bedeutet.

"Wenn irgendjemand in dieser Kunst (d.h. nach den Regeln der Natur zu leben, Anm. d. Verf.) Perfektion erreichen würde, gäbe es keine Krankheit mehr. Und, während in Anerkennung und Respektierung der Gesetze der Natur um Krankheit zu heilen, sie dennoch auftrate, so läge die einzige Arznei in Ramanama. Aber diese Heilung durch Ramanama kann nicht mal eben so im Nu erreicht werden. Um den Patienten zu überzeugen, muss der Therapeut selbst eine lebende Verkörperung des Ramanama sein."¹⁹

Wenn wir uns auch nicht gern als Führer und Vorbild für unsere Patienten verstehen mögen, so sind wir doch zwangsläufig ihre Wegbegleiter und Weggefährten, ihre Vertrauten und Hoffnungsträger. Es lohnt sich, darüber gelegentlich nachzudenken.

"Furchtlose und unnachgiebige Befolgung der Wahrheit und Gerechtigkeit ist die Grundlage wahrer Gesundheit."²⁰

18 Lit 1

19 Lit 4, S. 260

20 Lit 1

Bibliographie

Lit 1 M. K. Gandhi: *Key to Health*, Madras 1921, S. Ganesan.

Lit 2 M. K. Gandhi. Rede im Februar 1921 zur Eröffnung der Tibbi-Schule in Delhi.

Lit 3 M. K. Gandhi. Harijan: (1933-1956) English Weekly Journal gegründet von Gandhi.

Lit 4 M. K. Gandhi: *An Autobiography or The Story of My Experiments with Truth*. Navajivan Publishing House, Ahmedabad.

