

Heilkunst und -tradition weltweit

Die Medizin der Maya | Dr. rer. nat. Anne-Kathrin Ziebandt und Doris Braune

Die in Mittelamerika beheimateten Maya bildeten eine wichtige Hochkultur, die um 900 nach Christus niederging. Mit der Eroberung Mittelamerikas durch die Spanier und der Christianisierung wurden viele Schriften zerstört und viel Wissen ging unwiederbringlich verloren. Es gibt nur wenige schriftliche Quellen wie das Chilam Balam, in denen Medizinwissen erhalten ist. Glücklicherweise wurde viel Heilwissen mündlich weitergegeben und ist so überliefert worden. Auch heute noch leben Maya in mehreren Ländern Mittelamerikas. Darunter befinden sich auch Heiler und Heilerinnen, die ihr traditionelles Wissen anwenden.

Die Medizin der Maya ist eingebunden in deren spirituelle Weltanschauung. Himmel, Erde und Unterwelt sind nach dem Glauben der Maya in enger Beziehung zueinander und das Leben ist ein Kreislauf aus Sterben und Wiedergeburt. Der Mensch steht in integraler und interaktiver Beziehung zum Kosmos. Durch genaue Beobachtung von Naturerscheinungen und Kosmos wurden jahreszeitliche und kosmische Rhythmen aufgedeckt, woraus sich der Maya-Kalender entwickelte. Menschen, Pflanzen und Tiere unterliegen den Gottheiten. So bittet ein Heiler oder eine Heilerin beim Ernten einer Heilpflanze deren Schutzgeist um den Segen für die Heilung. Eine besonders große Bedeutung für Gesundheit und Fortpflanzung spielen der Schöpfergott Itzamná und die Mondgöttin Ixchel, die auch als Göttin der Heilkunst und Fruchtbarkeit verehrt wird.

Die Medizin ist die Frucht von Jahrtausende langer Erfahrung der Beziehung zwischen Mensch und Natur und zwischen den Menschen. Lebt man mit den sozialen und Naturgesetzen in Harmonie, befindet man sich im Gleichgewicht und ist gesund. Krankheiten entstehen, wenn die Balance zerstört ist zum Beispiel infolge von Nahrung, Klima, Infektionen, Konstitution, Emotionen, Ereignissen oder Verhalten. Die Ebenen von Körper, Geist und Seele beeinflussen sich wechselseitig und bei Krankheiten ist die Seele mitbetroffen – diese Ebene wird mitbehandelt.

Heiler und Heilerinnen (*curanderos/curanderas*) verfügen über Wissen über den Körper und menschlichen Geist, die Heilkraft von Pflanzen und den Einfluss der Götterwelt auf den Heilungsprozess. Ihre Aufgabe besteht darin, Gesundheit zu erhalten oder wiederherstellen.



Abb.: Doña Rosa (Heilerin u. Hebamme) und Micaela Ico Ybsutidta (Gründerin von OMIECH u. Leiterin des Bereichs der Frauen u. Hebammen) aus Chiapas (Mexiko) Foto: Doris Braune

Dabei spielen neben Heilpflanzen und manuellen Therapien auch Heilungsrituale, Gebete und Opfergaben eine Rolle. In verschiedenen Regionen gibt es unterschiedliche Ausprägungen der Medizinmethoden.

Traditionell arbeitende Heiler und Heilerinnen werden heute sehr geschätzt und spätestens dann zu Rate gezogen, wenn die moderne Medizin nicht hilft. Gleichzeitig führten und führen scheinbare Verheißungen der Moderne dazu, dass sich junge Menschen kaum noch für das traditionelle Heilwissen interessieren, es nicht wertschätzen und so die Gefahr besteht, dass viel Überliefertes verlorengeht.

Darüber hinaus ist es wichtig, das Wissen der Maya zu dokumentieren und zu schützen – auch vor einseitiger Ausbeutung wie Biopiraterie.

Der Schutz des Regenwaldes und mit ihm die Erhaltung der Artenvielfalt und Heilpflanzen ist enorm wichtig. Es gibt Ansätze, das Heilwissen der Maya zusammenzutragen und zu schützen, wie bei der Organisation Indigener Ärzte aus Chiapas OMIECH (Mexiko). In Belize gibt es durch die Initiative von Dr. Arvigo ebenfalls Zusammenschlüsse von Heilerinnen und Heilern. Hier wird die Weitergabe von Wissen an die junge Generation durch Projekte unterstützt. In Guatemala lief ein Forschungs-

projekt mit der ETH Zürich (Macocc-Projekt), in dem sich Wissenschaftler und Heiler auf Augenhöhe über die Behandlung von Krebs austauschten und sich mit gegenseitigem Interesse begegneten. Bei einem Projekt mexikanischer Ärzte und Heiler aus Yucatan (Mexiko) wurden Parallelen in der Denk- und Arbeitsweise zwischen Traditioneller Chinesischer Medizin und Mayamedizin aufgedeckt.

Ätiologie und Einteilung von Krankheiten

Die Maya unterscheiden zwischen physiologischen Ursachen von Krankheiten und emotionalen, energetischen oder übernatürlichen Ursachen. Dabei ist jedoch hervorzuheben, dass Krankheiten immer auch die spirituelle Ebene betreffen und sich nicht auf die körperliche Ebene reduzieren lassen. Ernährung und Klima können eine Rolle spielen. Teilweise werden Krankheiten allein mit manueller Therapie und Heilkräutern behandelt, dennoch sollte die Wurzel und nicht nur die Symptome behandelt werden, um zur Heilung zu führen – die spirituelle Ebene sollte eingeschlossen werden. Hierfür werden spirituelle Heilmethoden herangezogen wie Kräuterbäder, Räuchern oder Gebete.

Das Eindringen von „üblen Winden“ (Wind – *ik'*) stellt nach Auffassung der Maya eine wichtige Ursache für Krankheiten dar. Das kann Wind als klimatischer Faktor sein, aber auch spirituelle Erkrankungen können eine Form von „Wind“ darstellen. In der Folge kann es beispielsweise zur Stagnation des Blutflusses kommen, was sich in Krankheiten zeigt.

Das Denken der Maya ist geprägt von Dualitäten. So lassen sich viele Krankheiten aufgrund der Thermik in Hitze- und Kältekrankheiten einteilen. Fieber, Ausschläge, Schwitzen oder Unruhe sind Zeichen von Hitze, wohingegen Kälte zur Stagnation von Blut führen und sich unter anderem in Lähmungen, Unfruchtbarkeit oder Gelenkerkrankungen zeigen kann. Rasche Temperaturwechsel sowohl klimatisch als auch in Form von warmem oder kaltem Essen oder Kräutern begünstigen Krankheiten.

Pasmo ist eine Erkrankung, die verursacht wird, wenn der überhitzte Körper plötzlich Kälte ausgesetzt ist zum Beispiel durch kalte Speisen und Getränke oder Baden in kaltem Wasser. Warme Ursachen und Krankheiten werden mit kalten Kräutern beziehungsweise Nahrung behandelt, bei kalten umgekehrt, um das thermische Gleichgewicht wiederherzustellen.

Im Folgenden sind wichtige Erkrankungen zusammengestellt:

Kummer (*Pesar*) kann beispielsweise durch einen Verlust oder eine Trennung verursacht werden und steht in Verbindung mit **Trauer** (*Tristeza*), ein depressionsartiger Zustand. Typische körperliche Symptome sind Seufzen, Schweregefühl im Brustbereich (vor allem im Herzen), Husten oder Keuchen bis hin zu Hauterkrankungen.

Böser Blick (*Mal de ojo*): Besonders Babys sind anfällig. Ein neidvoller, starrer Blick einer Person kann ausreichen, um zu erkranken. Es können Symptome wie Augenerkrankungen, Hautausschläge oder Schlafstörungen auftreten.

Neid (*Envidia*) ist sehr schädlich, insbesondere die schwere Form von Misgunst (*Maldad*). Es können sich Symptome zeigen wie Schläfenkopfschmerzen, Schwächegefühl, Energielosigkeit, schmerzende Gelenke oder Fieber. Davon betroffene Personen sind oft apathisch, es treten Schlaf- und Appetitlosigkeit auf. Zum Teil wurden hier Schwarzmagier (*Hechiseros*) aufgesucht, um die beneidete Person zu verwünschen und ihr bewusst zu schaden. Daher ist es oft Aufgabe von Heilern, die negativen Übertragungen wieder aufzulösen.

Schreck oder Schock (*Susto*), der durch ein emotionales Trauma, wie den unerwarteten Tod eines nahen Angehörigen, aber auch durch

einen beängstigenden Film ausgelöst werden kann, zeigt sich in einem springenden, kräftigen, oberflächlichen Puls. Außerdem treten häufig Schlaflosigkeit, Unruhezustände, Alpträume sowie Appetitlosigkeit und Verdauungsstörungen auf, die in der Folge zu Anämie oder Erschöpfungszuständen führen können. Emotionale und spirituelle Erkrankungen werden bei Schwangeren auf das Baby übertragen. Forschungen der Epigenetik bestätigen dieses alte Heilerwissen.

Die Anamnese umfasst die Erfassung körperlicher Symptome aber auch Fragen zum sozialen Umfeld. Zusätzlich wird bei darin geschulten Heilern und Heilerinnen die Pulstastung herangezogen. So wird über den Puls Kontakt zur Seele des Patienten aufgenommen, was ihnen Aufschluss über die körperlichen, geistigen und seelischen Symptome gibt. Wenn beispielsweise eine Geburt nicht vorangeht, kann über das Pulstasten Kontakt zum Ungeborenen aufgenommen werden, um es zu bitten, auf die Welt zu kommen; oder sie nehmen Kontakt zum Göttlichen auf und bitten um Beistand. Das geschieht immer in zeremonieller Weise, zum Beispiel durch Räuchern, Kerzen oder Gebete. In dieser Behandlung wird nicht in körperlich, geistig oder seelisch unterschieden, sondern der kranke Mensch wird als Ganzes und auch Teil seines sozialen Umfeldes gesehen.

Heilmethoden der Mayamedizin

Es gibt eine Vielzahl von verschiedenen Methoden, die angewandt werden, wie Kräutherapie, Massagen, der Chiropraktik ähnelnde Knocheneinrenkungen, Heilen über den Puls, Gebete, spirituelle Zeremonien aber auch Bäder oder Schwitzhütten (*Temascal*). In einigen Gegenden wird außerdem mit Akupunktur (*pinchar*) beziehungsweise Akupressur gearbeitet.

Viele Heiler und Heilerinnen sind auf eine oder mehrere Methoden spezialisiert, wie Massage-therapeuten (*sobadero, -a*), Knochenheiler (*huesero, -a*), Hebammen (*partera*), Kräuterheiler (*hierbero, -a*) oder Pulstaster (*pulsadoro, -a*). Gebete und Zeremonien sind ein wichtiger Teil der traditionellen Heilkunst der Maya.

Pflanzenheilkunde

Die Pflanzenheilkunde spielt eine wichtige Rolle zur Behandlung von Krankheiten. Sie werden meist in Form von Tees, Tinkturen, Sirup, Einreibungen, Bädern oder Dampfbädern verabreicht.

Das Denken in Dualitäten spiegelt sich auch in der Kräutermedizin wider: Heilpflanzen werden aufgrund ihrer thermischen Qualität in

kalte und heiße Pflanzen eingeteilt. Mit kalten Kräutern aber auch kalter Nahrung wie Papaya, Zitrusfrüchten oder Portulak werden Hitzezustände behandelt, während bei Kältekrankheiten energetisch heiße Heilkräuter oder Nahrung wie Chili, Kaffee oder Amaranth zur Wiederherstellung der Balance herangezogen werden.

Daneben spielt die Signaturenlehre eine wichtige Rolle. Die Farbe einer Heilpflanze kann einen Hinweis auf ihre Anwendung geben. Beispielsweise haben rote Pflanzen einen Einfluss auf das Blut und werden häufig bei Frauenleiden eingesetzt, zum Beispiel Hibiskus, dessen Blüten zum Stillen von Blutungen oder bei Anämie verabreicht werden.

Die moderne Forschung und Ethnobotanik bestätigen volksheilkundliche Wirkungen von Heilpflanzen. Gleichwohl ist herauszustellen, dass die Mischung der Wirkstoffe in einer Heilpflanze die entscheidende Wirkung ausübt und nicht ein isolierter Wirkstoff. In der Praxis werden oft Mischungen von Heil-



Dr. rer. nat. Anne-Kathrin Ziebandt

Nach dem Studium der Humanbiologie arbeitete Anne-Kathrin Ziebandt als Wissenschaftlerin an den Universitäten Greifswald und Tübingen. Parallel folgte eine Ausbildung zur Heilpraktikerin. Seit 2010 arbeitet sie in ihrer Praxis vor allem mit Traditioneller Chinesischer Medizin (TCM) und seit 2018 mit Arvigo®-Therapie. Daneben ist sie als Dozentin und Autorin tätig.

Kontakt:

Praxis für Chinesische Medizin und Massagen
Brunnenstraße 32
72074 Tübingen
ziebandt@arvigotherapie.de
www.tcmpraxis-ziebandt.de
www.arvigotherapie.de

pflanzen verabreicht, die so synergistische Effekte ausüben.

Hebammen (*parteras*) verfügen über ein umfangreiches Wissen, wie sie Massage, Heilkräuter, Pulstasten sowie Zeremonien und Gebete nutzen können, um Frauen während ihrer Schwangerschaft und Geburt zu unterstützen. Diese Art der Geburtshilfe beinhaltet die medizinische, soziale und emotionale engmaschige Betreuung der Schwangeren und ihrer Familie ab der Frühschwangerschaft. Es gibt eine spezielle abdominale Massage für Frauen (*sobada*), die während der Schwangerschaft durchgeführt wird und sowohl Gesundheit und Schwangerschaft unterstützt, als auch auf eine unkomplizierte Geburt vorbereitet. Jedes Kind, das mit Hilfe der traditionellen Hebammen zur Welt kommt, darf dies in seinem Rhythmus und dem seiner Mutter tun. Schwangere, die vom Beginn der Schwangerschaft an durch die traditionell arbeitenden Hebammen



Doris Braune

Seit 1994 ist Doris Braune tätig als Heilpraktikerin in der Fachrichtung klassische Homöopathie und als engagierte Mitfrau im Feministischen Frauengesundheitszentrum Stuttgart e. V. (ff*gz Stuttgart). Schwerpunkt ihrer Praxistätigkeit ist die Frauenheilkunde mit einem wertschätzenden und ganzheitlichen Blick. Seit 1999 steht sie in Kontakt mit dem indigenen Projekt OMIECH in Mexiko/Chiapas. Veröffentlichungen zum Thema Frauenheilkunde, auch der Medizin der Maya, sind im Bellis-Verlag erschienen.

Kontakt:

Praxis für Klassische Homöopathie
Scillawaldstraße 75
70378 Stuttgart
info@homoeopathie-praxis-braune.de
www.homoeopathie-praxis-braune.de

begleitet wurden, weisen erfahrungsgemäß komplikationslose Geburten auf.

Eine Frau sollte sich zwei Jahre Zeit lassen zwischen ihren Schwangerschaften, um ihrem Körper zu erlauben, sich vollständig zu regenerieren.

Das **Pulstasten** hat eine große Bedeutung in der Maya-Medizin sowohl in der Diagnose als auch in der Behandlung. Dies ist allerdings die „höchste Kunst“ der traditionellen Mayamedizin, die nur einige der *curanderos/curanderas* praktizieren können.

Die Maya haben ihr eigenes System der **Akupunktur** (*Pinchar*), das Ähnlichkeiten zur chinesischen Akupunktur aufweist, und unter anderem auf der Halbinsel Yucatan (Mexiko) verbreitet ist. Dabei werden zwei verschiedene Techniken angewandt: Nadeln und Akupressur zur Stimulation einzelner Punkte, daneben aber auch das Blütenlassen an einzelnen Punkten zur Ausleitung. Dies bewirkt, dass „Wind“ aus dem Körper eliminiert und/oder stagniertes Blut bewegt wird. Dabei werden als „Nadeln“ vor allem Dornen und Stacheln von Rochen benutzt. Interessanterweise gibt es hier viele Ähnlichkeiten zur chinesischen Akupunktur – sowohl in der Denkweise als auch Überschneidungen einer Vielzahl von Akupunkturpunkten.

Zeremonien haben eine große Bedeutung und werden in wichtigen Lebensphasen durchgeführt: Bevor ein Baby laufen kann, bei Frauen in der Zeit der Menarche und in der Menopause. Auch im Laufe der Jahreszeiten werden spezielle rituelle Zeremonien durchgeführt, zum Beispiel in der Zeit der Aussaat und der Ernte, um der Erde und den natürlichen Zyklen des Wachsens und Vergehens Respekt entgegenzubringen (*primicias*). Sie markieren wichtige Ereignisse im Leben und die Zyklen der Natur. **Räuchern** (*ahumado*) ist wichtiger Bestandteil von Zeremonien und Heilungsritualen, insbesondere Copal wird hierfür häufig verwendet. Es handelt sich hierbei um ein Baumharz und symbolisiert das Blut der neun Mayagötter. Ebenso werden oft Zweige bestimmter Heilkräuter (z. B. Basilikum) oder Kerzen bestimmter Farben verwendet, Opfergaben wie Mais, das als heiliges Nahrungsmittel gilt, rohe Eier und lebende Hühner, Schnaps (z. B. *Posh*) oder Schokolade. Davor wird bisweilen ein spirituelles Kräuterbad genommen.

Anwendung in der modernen Praxis

Auch im Westen können wir viel von den Maya lernen. So ist ihre Weltansicht, in der Natur und Mensch eng miteinander verbunden sind, ge-

rade heute, wo Klimawandel und die Ausbeutung von Ressourcen der Erde ein großes Thema sind, aktueller denn je. Es ist wichtig, ja im Grunde überlebenswichtig, diese Zusammenhänge anzuerkennen und den natürlichen Rhythmen der Natur zu folgen, um in Harmonie leben zu können. Ebenso können wir viel von den Zusammenhängen und Beziehungen zwischen Körper-, Geist- und Seelenebene lernen. Eine manuelle, ganzheitliche Therapieform mit Wurzeln in der Mayamedizin, die auch im Westen angewandt wird, ist die Arvigo®-Therapie (Synonym: ATMAT = Arvigo Technique of Maya Abdominal Therapy®). Damit werden Organe des Bauchraumes wie der Uterus unterstützt, in ihre optimale Position zurückzuführen. Außerdem wird der ungehinderte Fluss von Blut, Körperflüssigkeiten und Energie (*Chu'el*) im Abdominalraum unterstützt. Der Zustand der Homöostase (Balance) wird gefördert. Die Therapie wirkt sich nicht nur auf die körperliche Ebene aus, sondern schließt die energetische und emotionale Ebene mit ein. Entwickelt wurde sie von Dr. Rosita Arvigo, die Schülerin bei dem berühmten Maya-Heiler Don Elijo Panti aus Belize war.

Fazit

Die Medizin der Maya ist sehr komplex und beinhaltet wertvolles Wissen, das teilweise auch in der westlichen Welt genutzt und angewandt werden kann. Die Maya unterscheiden nicht zwischen körperlichen und spirituellen Krankheiten, sondern alle Ebenen stehen in enger Wechselwirkung. Das traditionelle Wissen muss geschützt und die Menschen vor Ort darin unterstützt werden. Es gibt bereits einige vielversprechende Projekte, die dieses Wissen und die Kultur schützen. ■

Keywords: Maya, Ethnomedizin, Heilwissen, indigene Medizin

Literaturhinweis

- [1] Anne Simons: *Maya-Medizin, Media Maya*, 2013
- [2] Hernán García, Antonio Sierra, Gilberto Balám: *Wind in the Blood*, North Atlantic Books, 1999
- [3] Michael Balick, Rosita Arvigo: *Messages from the Gods*, Oxford University Press, 2015
- [4] Rosita Arvigo, Nadine Epstein: *Die Mayahaushausmedizin*, Integral Verlag, 2001
- [5] OMIECH: *La Medicina Maya, Revista No.1*, 2010
- [6] *Medizin der Maya (Film)*, Bellis-Verlag, 2018
- [7] Beatrice Torres Waight: *Fire Heart - The Life and Teachings of Maya Medicine Woman*, Katherine Silva, 2011
- [8] Eva Maria Sengfelder, Anne-Kathrin Ziebandt: *Die Arvigo-Therapie*, CO.med August 2019
- [9] Sven Gronemeyer: *Das indigene Medizinsystem. Krankheit und Heilung. Hausarbeit*, Bonn, 2001
- [10] Roland Scholz: *Macocc-Projekt*, ETH Zürich, 2015