

Deutsch lernen und unterrichten – Arbeitsmaterialien

Top-Thema mit Vokabeln

Mitgefühl als Medizin

In der tibetischen Medizin ist nicht nur der Körper wichtig. Auch die Lebenseinstellung eines Menschen spielt eine sehr große Rolle. Denn wenn es jemandem gut geht, beeinflusst das auch die Gesundheit.

In der tibetischen Medizin ist der **Geist** sehr wichtig. Denn die Lebenseinstellung eines Menschen beeinflusst auch das **Wohlbefinden**. Die Ärztin Katrin Jäger hat sich mit der tibetischen Medizin beschäftigt und zwei Kapitel eines über 800 Jahre alten medizinischen Buches übersetzt. Sie kennt die tibetische Medizin gut. "Die Einstellung eines Menschen **spiegelt sich** im Körper **wider**", erklärt Jäger. Ein einfaches Beispiel dafür sind **Lachfalten**. Nur jemand, der häufig lacht, bekommt sie. Man erkennt also an den Falten im Gesicht, ob jemand eine positive Lebenseinstellung hat.

"Das **Wertvollste** in unserem Leben ist Mitgefühl", sagt der Dalai Lama. "Es gibt uns all das, was wir wollen: ein glückliches Leben, Gesundheit, mehr Freunde, mehr Lächeln." In Tibet glaubt man, dass ein Mensch, der versucht die Welt und andere Menschen zu verstehen, ein gesünderes Leben hat, als jemand, der die Welt als feindlichen Ort **betrachtet**.

"Zur **Vorbeugung** ist tibetische Medizin sehr gut", sagt der Dalai Lama. Aber schlimme Krankheiten kann man nicht nur mit der richtigen Einstellung **heilen**. Die Tibeter nutzen Medikamente für **akute Beschwerden** und ihre tibetische Medizin für **chronische** Krankheiten, oder schwierige **Lebenslagen**.

Ihr Deutsch ist unser Auftrag!
DW-WORLD.DE/didAktuelles

© Deutsche Welle

Deutsch lernen und unterrichten – Arbeitsmaterialien

Top-Thema mit Vokabeln

Glossar

Mitgefühl, das – das Gefühl, das man hat, wenn jemand anderes Schmerzen hat, trauert oder etwas Schlimmes erlebt; die Anteilnahme

Lebenseinstellung, die – die Art und Weise, wie man sein Leben lebt

etwas spielt eine große Rolle – etwas ist sehr wichtig

Geist, der – die Seele; die Psyche

Wohlbefinden, das – ein körperlicher Zustand, in dem es einem Menschen gut geht

etwas spiegelt sich in etwas wider – hier: etwas nimmt Einfluss auf etwas

Lachfalten, die – Linien in der Haut, die man um den Mund und die Augen herum bekommt, wenn man viel lacht

jemand betrachtet etwas als etwas – jemand sieht etwas als etwas

Wertvollste, das – das, was den größten Wert hat; das, was am Wichtigsten ist

etwas heilen – eine Krankheit durch eine medizinische Behandlung dazu bringen, dass sie weg geht

Vorbeugung, die – hier: durch ein bestimmtes Verhalten verhindern, dass eine Krankheit kommt

akut – hier: so, dass eine Krankheit plötzlich gekommen ist

Beschwerden, die – hier: die gesundheitlichen Probleme

chronisch – ständig; dauernd

Lebenslage, die – eine bestimmte Situation im Leben

Ihr Deutsch ist unser Auftrag!

DW-WORLD.DE/didAktuelles

© Deutsche Welle

Deutsch lernen und unterrichten – Arbeitsmaterialien

Top-Thema mit Vokabeln

Fragen zum Text

Die tibetische Medizin betrachtet nicht nur den Körper, sondern ...

1. befragt auch Geister.
2. auch den Geist.
3. auch die Zähne.

Jemand, der viel und häufig lacht, bekommt ...

1. Lachkrämpfe.
2. Weinfalten.
3. Lachfalten.

Eine Krankheit, die plötzlich gekommen ist, ist ...

1. chronisch.
2. akut.
3. nicht heilbar.

Arbeitsauftrag

In Tibet glaubt man, dass eine positive Lebenseinstellung auch die Gesundheit positiv beeinflusst. Was ist Ihnen persönlich für Ihre positive Lebenseinstellung wichtig? Unterhalten Sie sich mit Ihrem Kurs darüber, was Ihnen und den anderen im Leben wichtig ist.

Ihr Deutsch ist unser Auftrag!

DW-WORLD.DE/didAktuelles

© Deutsche Welle