

Verfahrens-Kurzbeschreibung

Die Fünf Tibeter

Begriff: Bei den Fünf Tibetern handelt es sich um ein ganzheitlich-spirituelles, körperorientiertes Verfahren, das im Wesentlichen aus der Anwendung von fünf Körper- bzw. Energieübungen besteht. *Andere Bezeichnungen:* "Tibeter", "5 Tibeter".

Ziele: Gesundheit, Vitalität, körperliches und geistiges Wohlbefinden, Stimulation aller den Körper regulierenden Systeme, Verjüngung von Körper und Geist, Bewußtseinserhöhung, Hebung des Energieniveaus.

Geschichte: In seinem erstmals 1939 in den U.S.A. erschienenen Buch beschreibt Peter Kelder sein Wissen über fünf angeblich uralte tibetische Riten. Kelder beruft sich auf einen pensionierten Offizier der Britischen Armee, der die Riten bei einem Aufenthalt in einem tibetischen Kloster gelernt hat. Durch die Anwendung der Übungen und das Leben im Kloster hatte der Offizier sich angeblich um Jahre verjüngt. Seit Anfang der 90er Jahre ist die Neuauflage des Buches von Peter Kelder in Deutschland ein Bestseller.

Vorgehensweise: Es gibt fünf verschiedene Übungen, die einmal täglich in einer festen Reihenfolge hintereinander durchgeführt werden. Bei der ersten Übung sollen die Übenden aufrecht stehen, die Arme ausbreiten und sich bis zum Auftreten eines leichten Schwindelgefühls um sich selbst drehen. Die übrigen Übungen erinnern an einfache Yoga-Stellungen. Es handelt sich in erster Linie um Bewegungen und Dehnungen der Wirbelsäule. In der ersten Woche soll jede Übung dreimal wiederholt werden, jede Woche steigt die Anzahl der Wiederholungen um zwei Übungen bis zu 21 Mal. Eine genaue Beschreibung der Übungen befindet sich in Peter Kelders Buch.

Bei der Durchführung der Übungen spielt das richtige Atmen eine große Rolle. Daneben gibt es Regeln zur Ernährung und Lebensführung. Die Übungen können einzeln oder in der Gruppe durchgeführt werden. Sie können mit Hilfe des Buches im Selbststudium oder in Kursen erlernt werden.

Theorie: Die Theorie beruht auf der östlichen Vorstellung von den Chakren. Durch die Durchführung der Übungen soll die Drehgeschwindigkeit der sieben Chakren oder Energiewirbel gesteigert werden. In einem gesunden Körper dreht sich jeder dieser Energiewirbel mit hoher Geschwindigkeit, sodaß die Lebensenergie frei fließen kann. Wenn einer oder mehrere Wirbel anfangen, sich langsamer zu drehen, dann ist die Lebensenergie behindert, oder blockiert - das ist eine andere Bezeichnung für Altern und Krankheit. Indem die Energiezentren durch die Übungen dazu gebracht werden sollen, sich wieder normal zu drehen, soll Jugend und Gesundheit wiederhergestellt werden. Eine eher naturwissenschaftliche Ergänzung zu dieser Theorie besagt, daß durch die Durchführung der Übungen die Ausschüttung des "Todeshormons" gehemmt werden soll. Auf die Existenz eines "Todeshormons" gibt es allerdings bisher keine überzeugenden Hinweise.

Ethische Unbedenklichkeit: Ziele und Vorgehensweise widersprechen nicht humanen Grundsätzen. Die Übungen sollen der Selbstregulierung und Selbstheilung dienen. Sie sind als solche unbedenklich. Die teilweise unhaltbaren Versprechungen der AnbieterInnen, z. B. auf ewiges Leben, sind *bedenklich*, auch wenn davon ausgegangen werden kann, daß die meisten NutzerInnen nicht daran glauben.

Erprobtheit, Risiken und Wirksamkeit: Es liegen keinerlei wissenschaftlichen Untersuchungen zu den "Tibetern" vor, deshalb können keine zuverlässigen Aussagen über Nebenwirkungen und Risiken sowie über die Wirkungsweise gemacht werden. Von den AnbieterInnen wird allerdings bei Schilddrüsen- oder Rückenproblemen vor der Selbstanwendung der Übungen gewarnt. Eine Reihe subjektiver Erfahrungsberichte spricht von positiven Wirkungen hinsichtlich der angegebenen Ziele. Das Verfahren muß insgesamt als *unerprobt* und *ohne ausreichenden Wirkungsnachweis* angesehen werden.

Gesamtbewertung: *Ethisch* mit Einschränkungen *vertretbar*. Da die "Fünf Tibeter" als *unerprobt* und *ohne ausreichenden Wirkungsnachweis* gelten müssen, sollten Personen mit psychischen Störungen von Krankheitswert vorsichtshalber auf die Anwendung *verzichten*.

Autorin: *Claudia Webinger (1995), überarbeitet (2002)*

Einführende Literatur:

Peter Kelder (1989), *Die Fünf "Tibeter"*, *Das alte Geheimnis aus den Hochtälern des Himalaya läßt Sie Berge versetzen*, Wessobrunn (Integral).