südostasien
Zeitschrift für Politik • Kultur • Dialog

1 | 2026, Laos,
Autor*in: Manyphone Vongphachanh

„Wir sollten Heiler sein, nicht Zerstörer“



Jer Yang sitzt neben ihrem Mann und hält ein Bündel Pflanzenmedizin. Faj kum mab wird bei Körperschmerzen eingesetzt. © Manyphone Vongphachanh

Laos: Die traditionelle Medizin und die naturbewahrenden Glaubensvorstellungen der Hmong werden seit Generationen mündlich überliefert.

In den Hochländern von Laos, im entlegenen Dorf Pho in der Provinz Xieng Khouang, glauben Mai Lor und ihre Hmong-Gemeinschaft, dass schwere Krankheiten entweder wetterbedingt sind oder auf einen ‚Seelenverlust‘ zurückgehen, der von Geistern verursacht wird. Die Heilmethoden für beide Ursachen werden häufig kombiniert: Medizinalpflanzen anwenden und Schaman:in werden.

„Die Körper meiner Familienmitglieder waren wie glühende Kohlen, als sie krank waren. Ich musste *suav ntism* (Beifuß) kochen und ihnen als Medizin ins Essen geben, und danach ging es ihnen wieder gut“, erzählt Lor, eine Hmong-Frau Mitte fünfzig, vor ihrem Holzhaus mit Lehmboden.



Ein medizinischer Schrein im Haus einer Schamanin in der Provinz Xieng Khouang. © Manyphone Vongphachanh

Lor greift häufig auf traditionelle Hmong-Pflanzen zur Heilung zurück. Sie verwendet Beifuß gegen Fieber, *sab yeeb* (Ngai-Kampfer) gegen Körperschmerzen und Kopfschmerzen sowie *nplooj ntse tug* (Pfeilwurz) bei Lebensmittelvergiftungen.

Dabei wählt sie sehr gezielt bestimmte Pflanzenteile aus. Vom Kochen der Beifußwurzeln über einen dampfenden Pfeilwurz-Aufguss bis zu einem Hauch Kampfer gleicht es einer Symphonie der Naturheilmittel, deren ätherische Öle und weitere Inhaltsstoffe beim Einnehmen oder beim Auftragen auf die Haut wirken.

Nach dem Glauben der Hmong gehören der *txiv neeb* (Schamane) und der *txiv tsuaj* (Kräuterkundige) zu den angesehensten Mitgliedern der Gemeinschaft. Diese Überzeugungen wurzeln tief im Animismus, der davon ausgeht, dass alles in der Natur eine Seele besitzt und respektiert werden muss.

Die Hmong sind eine ethnische Minderheit deren Siedlungsgebiete sich vor allem über die Berg- und Hochlandregionen von Laos, Vietnam, Thailand und China erstrecken. Ihre Sprachen gehören zur Hmong-Mien-Sprachfamilie und wurden traditionell vor allem mündlich weitergegeben. Die Lebensweise der Hmong ist eng mit der Natur verbunden: Subsistenzwirtschaft, insbesondere Wanderfeldbau, sowie ein tief verwurzelter animistischer Glaube prägen ihre Beziehung zu Wald, Land, Ahnen und Geistern. Daraus hat sich über Generationen ein umfangreiches Wissen über Heilpflanzen und traditionelle Medizin entwickelt, das kulturell und spirituell fest eingebettet ist.

Jer Yang, eine 75-jährige Hmong-Schamanin und Kräuterkundige, hat die kombinierte Kraft natürlicher und spiritueller Heilmittel selbst erfahren. Als sie im Alter von acht Jahren schwer erkrankte, glaubten die Dorfbewohner, ein bösartiger Geist habe ihre Seele geraubt. Auf Anraten der Gemeinschaft nahm Jer Yang mit Anfang Dreißig ihre Rolle als Schamanin an.

„Es ist nicht leicht, eine weibliche Hmong-Schamanin zu sein. Während all der Jahre haben viele hinter meinem Rücken geredet und gesagt, ich sei nicht so gut wie männliche Schamanen, obwohl ich versucht habe, ihnen zu helfen“, sagt Yang. „Doch das hat mich nicht davon abgehalten, Menschen zu heilen.“

Krankheiten, die zunächst unheilbar erscheinen, haben viele Hmong-Schaman:innen erfahren. Viele, so auch Yang, nennen ihre eigenen Erkrankungen und die anschließende spirituelle Genesung als entscheidenden Grund, sich der traditionellen Medizin und dem Schamanismus zuzuwenden.



Eine junge Hmong-Frau sammelt Heilkräuter. Leider interessieren sich die meisten Jugendlichen kaum für das traditionelle Heilwissen. © Manyphone Vongphachanh

„Die Rezepte, wie ich Medizin koche oder finde, stammen aus meinen Träumen. Manchmal erscheinen mir Geister oder Menschen, die mir sagen, was ich tun oder wo ich die Pflanzen finden soll“, erklärt Yang.

Yang berichtet, wie Geister ihr im Traum erscheinen und sie anleiten, Waldmedizin richtig auszuwählen und anzubauen – ein Ausdruck ihrer intuitiven Rolle und der engen Verbindung ihrer Gemeinschaft mit der Umwelt. Vor dem Sammeln von Heilpflanzen bittet sie stets die Waldgeister um Erlaubnis. Sie unterscheidet sorgfältig zwischen medizinischen und nicht-medizinischen Pflanzen und vermeidet es, große Bäume zu fällen oder Wildtiere zu jagen, um die Geister nicht zu erzürnen.

„Hmong-Schaman:innen und Kräuterkundige dürfen in der Regel keine Tiere töten oder jagen, besonders keine Wildtiere. Ich rate meinen Patient:innen manchmal, diese Tiere nicht zu essen, da dies Krankheiten auslösen könnte“, sagt Yang. „Wir sollten Heiler sein, nicht Zerstörer.“

Eine verblassende Tradition

Die Spiritualität und Kräutermedizin der Hmong prägen ihre Beziehung zur Natur und machen sie zu Hütern der Biodiversität. Trotz ihrer Bedeutung fällt es jedoch den Älteren wie Yang und Lor zunehmend schwer, ihr Wissen an die junge Generation weiterzugeben, weil viele von ihnen in die Städte abwandern. Yang und Lor besuchten nur die Grundschule und konnten keine ausreichenden Kenntnisse der laotischen Sprache und Schrift erwerben. Wissen über Heilpflanzen und den Respekt vor der Natur wird daher meist mündlich weitergegeben.

In einem englischsprachigen Klassenzimmer in Phonesavanh sagen drei von fünf jugendlichen Hmong-Schüler:innen, dass sie kaum etwas über traditionelle Medizin wissen: „Traditionelle Medizin ist heute schwerer zu finden, da nur ältere Menschen wissen, wie man sie nutzt oder im Dschungel findet. Moderne Medikamente in nahegelegenen Krankenhäusern und Apotheken sind viel bequemer“, sagt der 13-jährige Nutfasai.

Yang sorgt sich um die Zukunft der traditionellen Medizin. Von ihren fünf Kindern interessiert sich nur die jüngste Tochter dafür – nimmt es jedoch laut Yang nicht ernst.

„Meine größte Sorge ist, dass der jungen Generation das Wissen über den Anbau traditioneller Heilpflanzen fehlt“, sagt sie. „Einige zeigen zwar Interesse, doch andere haben die traditionelle Medizin aufgegeben, vielleicht wegen ihrer Vorliebe für das Stadtleben, das oft von der Natur losgelöst ist.“

Diese Sorge teilt auch Mai Lor: „Ich kann die Namen dieser Pflanzen weder auf Laotisch noch auf Hmong schreiben, da sie mir mündlich von den Älteren meiner Familie beigebracht wurden“, erklärt sie.

„Quelle der Biodiversität und Herz des Ökosystems“

Obwohl diese Praxis scheinbar im Widerspruch zu den Glaubensvorstellungen der Hmong steht, argumentieren viele Biolog:innen und Anthropolog:innen anders. Sie weisen darauf hin, dass jeweils nur kleine Waldflächen genutzt werden, was die Regeneration fördert und vielfältige Tierarten anzieht. Für viele Hmong-Frauen ist diese Landwirtschaft die einzige Lebensgrundlage, die es ihnen erlaubt, in der Region zu bleiben und ihre Heiltraditionen fortzuführen – dennoch gilt sie als nicht nachhaltig und wird von Politik und Medien häufig abgelehnt.



Hmong-Dorfbewohner beginnen in der Provinz Vientiane mit der Rodung für den Reisanbau. © Mouah Lee

Doch der Verlust dieser Lebensweise würde mehr Abwanderung in die Ebenen bedeuten, die Bergregionen für andere wirtschaftliche Aktivitäten öffnen und einen möglichen Verlust an Biodiversität nach sich ziehen, da Hüterinnen wie Lor und Yang kaum überleben könnten.

Das Ziel, Brandrodung im Namen des Umweltschutzes zu beenden, übersieht zudem die zentrale Rolle indigener Frauen. Laut einer Studie der Asiatischen Entwicklungsbank „Women's Access to Land, Forests, and Water" ist der Wanderfeldbau „Quelle der Biodiversität und Herz des Ökosystems; die Frau ist das Herz des Wanderfeldbaus und damit zugleich Ursprung des Ökosystems sowie Quelle menschlichen Lebens und familiärer Versorgung".

Die Abschaffung dieser Praxis würde ein erhebliches Gender-Problem schaffen, da moderne Berufe Frauen von ihrer traditionellen Lebensweise trennen und sie neuen Formen von Ausbeutung und Verwundbarkeit aussetzen.

„Wir werden weiterhin unserem Lebensweg folgen – einem Gleichgewicht zwischen Medizin und Lebensunterhalt", sagt Yang. „Es ist eine Tradition unserer Vorfahren, und ich hoffe, dass auch die Nachfolgenden sie wählen werden, wenn sie in modernen Berufen keinen Erfolg finden."

Dieser Artikel erschien zuerst in der Laotian Times und wurde vom Earth Journalism Network gefördert.

Übersetzung aus dem Englischen: Simon Kaack

Autor:in

Manyphone Vongphachanh

Manyphone Vongphachanh ist begeisterte Geschichtenerzählerin und Schriftstellerin. Sie hat an der Fakultät für Literaturwissenschaften der Nationalen Universität von Laos studiert und arbeitet als Journalistin bei der Laotian Times.



Dieser Text erscheint unter einer Creative Commons Namensnennung 4.0 International Lizenz.