

Prof. Dr. Tobias Esch

Der SELBST HEILUNGS CODE

Die Neurobiologie
von Gesundheit und
Zufriedenheit



»Der Schlüssel zu IHRER Gesundheit!«
Dr. med. Eckart von Hirschhausen

BELTZ

Prof. Dr. med. Tobias Esch
Der Selbstheilungscode

Prof. Dr. med. Tobias Esch

Der
**Selbst-
heilungs-
code**

Die Neurobiologie von Gesundheit
und Zufriedenheit

Mit einem Vorwort von
Dr. med. Eckart von Hirschhausen

BELTZ

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme.

Die im Buch veröffentlichten Hinweise wurden mit größter Sorgfalt und nach bestem Gewissen vom Autor erarbeitet und geprüft. Eine Garantie kann jedoch weder vom Verlag noch vom Verfasser übernommen werden. Trotz sorgfältiger inhaltlicher Kontrolle können wir auch für den Inhalt externer Links keine Haftung übernehmen. Für den Inhalt der verlinkten Seiten sind ausschließlich deren Betreiber verantwortlich. Die Haftung des Autors bzw. Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen.



Dieses Buch ist erhältlich als:

ISBN 978-3-407-86443-7 Print

ISBN 978-3-407-86480-2 E-Book (PDF)

ISBN 978-3-407-86453-6 E-Book (EPUB)

1. Auflage 2017

© 2017 im Beltz Verlag

in der Verlagsgruppe Beltz · Weinheim Basel

Werderstraße 10, 69469 Weinheim

Alle Rechte vorbehalten

Lektorat: Judith Roth, Frankfurt ■

Umschlaggestaltung: www.anjagrimmgestaltung.de,

www.stephanengelke.de (Beratung)

Bildnachweis: © Beltz Verlag ■

Satz, Layout, Herstellung: Antje Birkholz

Druck und Bindung: Beltz Bad Langensalza GmbH, Bad Langensalza

Printed in Germany

Weitere Informationen zu unseren Autoren und Titeln finden Sie unter:

www.beltz.de

*Für Maren,
Kaya und Ben*

»Es gibt nichts Gutes, außer man tut es!«
Erich Kästner

Inhalt

Vorwort von Dr. med. Eckart von Hirschhausen 9

Zur Einstimmung 13

Selbstheilung und Stress – ein ungleiches Paar 25

Was soll der Stress? – und vor allem: Was soll er nicht? 32

Was Katzenklos mit Homöostase zu tun haben – und wie
Ratten den Stress aus der Taufe hoben 37

Wie Stress entsteht – und was er tief in unserem Körper
auslöst 42

Was nasskalte Tücher mit Entspannung zu tun haben –
und wie buddhistische Mönche zur Stressbewältigung
beitrugen 52

Wie eine gesunde Antwort auf Stress abläuft – und was
ihr manchmal trotzdem im Weg steht 61

Alle Wege führen zum Hirn – und darüber hinaus 71

Warum wir tun, was wir tun – aus neurobiologischer
Perspektive 77

Was uns wann zu bewegen scheint – der Aspekt der
Reifung 87

Open your mind – die aktive Verknüpfung von Körper und
Geist 103

Emotionen, das »Gedächtnis der Gefühle« und die »Macht
des Unbewussten« 104

Unser Verhalten zwischen Emotionen und Erwartungen –
die wachsende Macht der Gedanken 112

Wie der Kopf den Körper heilen kann – etwas mehr
Achtsamkeit, bitte! 125

Den ganzen Menschen ins Zentrum stellen – nicht nur seinen Körper **144**

Gesundheit – was ist das überhaupt? **149**

Die Perspektive erweitern – um Perspektiven zu schaffen **171**

Die Beziehung zwischen Arzt und Patient – warum sie so entscheidend ist **183**

Placebo – vom verhassten Methodenfehler zum »place to be« **194**

Mind-Body-Medizin – interdisziplinär, fördernd und fordernd **206**

BERN – ein ganzheitlicher Ansatz auf vier Säulen **213**

Erste Säule: Stressreduzierendes Verhalten **217**

Zweite Säule: Ausreichend Bewegung **233**

Dritte Säule: Regelmäßige innere Einkehr und Entspannung **244**

Vierte Säule: Achtsamer Genuss und gesunde Ernährung **270**

Gemeinschaft, Glaube, Schlaf und Flow – was noch zur Selbstheilungskompetenz beitragen kann **282**

Grenzen und Gefahren – den kritischen Blick bewahren **300**

McMindfulness – Achtsamkeit als Lifestyle-Produkt **302**

Selbstoptimierung – alles rausholen, was drinsteckt **306**

Selbstheilung und Ethik – braucht es das? **310**

Ausklang der Reise **316**

Danksagung **319**

Weiterführende Links **323**

Register **327**

Vorwort

von Dr. med. Eckart von Hirschhausen

Tobias Esch ist einer der besten Ärzte, Wissenschaftler und Visionäre für das Gesundheitswesen, die ich kenne. Deshalb freue ich mich, dass es jetzt dieses Buch gibt. Eine praktische, verständliche und motivierende Einführung in das Phänomen der Selbstheilung. Sie werden erfahren, was Sie alles für sich, Ihren Körper und Ihre Seele tun können, und warum es Quatsch ist, zwischen Körper und Seele unterscheiden zu wollen.

Seit vielen Jahren untersucht Tobias Esch die Zusammenhänge von Meditation, Gehirn und einem gesunden Körper, und hat dabei sowohl die Neurobiologie als auch das Spirituelle im Blick. Als Visionär, der mit Herzblut und großem Einsatz daran mitarbeitet, dass die Erkenntnisse der Psychologie, Neurobiologie und integrativen Medizin Einzug halten in die ärztliche Praxis und die Köpfe und Herzen der Menschen. Aber auch als Wissenschaftler, der nichts behauptet, was die Forschung nicht gut belegen kann. Nach Jahren an der renommierten Harvard University baut er jetzt an der Universität Witten/Herdecke eine integrative Gesundheitsversorgung auf, damit die Kerngedanken aus diesem Buch für viele Menschen Alltag in der Versorgung werden – auch auf Kassenrezept! Und er setzt sich mit dem Projekt »Open Notes« dafür ein, dass Patienten transparenter über ihre Befunde informiert und in die daraus folgenden Therapieschritte einbezogen werden.

Dieses Buch über den *Selbstheilungscode* ist jedem zu empfehlen, ob er nur neugierig ist, mit Gesundheitsproblemen kämpft, vorsorgen möchte oder selber therapeutisch tätig ist. Es ist eine Fundgrube für

gesunde Ideen, wie Glück und Zufriedenheit trainierbar werden. Es gilt, einen echten Paradigmenwechsel herbeizuführen. Weg von einem defizitorientierten Reparaturbetrieb, der in Kosten und Kennziffern denkt, hin zu einem Verständnis von Gesundheit und Selbstheilung, die im Alltag entstehen: durch die Summe unserer täglichen Gedanken, Gefühle und Handlungen. Und unserer Beziehungen, denn Glück kommt selten allein. Selbstheilung entsteht ebenso im Miteinander.

Je mehr zufriedene Menschen es gibt, desto besser geht es uns allen. Zufriedene müssen nicht ständig zum Arzt, unnötige Untersuchungen und Pillen in Anspruch nehmen, und verbrauchen auch klimatechnisch weniger Ressourcen, denn kabarettistisch formuliert: Kapitalismus heißt, du kaufst lauter Dinge, die du nicht brauchst, von Geld, das du nicht hast, um Leute zu beeindrucken, die du nicht magst.

Der Motor dieses Systems, das auf äußeres statt auf inneres Wachstum zielt, ist die permanente Unzufriedenheit und ein seelischer Hunger, der mit Dingen nicht zu stillen ist. Um aus diesem kranken Spiel, das uns und unseren Planeten an die Grenzen gebracht hat, auszusteigen, sollten wir uns fragen: Was brauchen wir wirklich? Was ist wichtig im Leben? Und wenn wir Liebe, gute Beziehungen und Glück an die erste Stelle unserer Prioritäten und Entscheidungen setzen: Was macht das mit uns und unserem Leben? Wir können mit den Ideen aus diesem Buch unser Leben verlängern und vertiefen. Und weglassen, was es verkürzt.

Wer dieses Buch über den *Selbstheilungscod*e liest erfährt zum Beispiel, dass individuelle Gesundheit und Gemeinschaft nicht zu trennen sind. Tobias Esch spart auch die unangenehmen Wahrheiten unserer Zeit nicht aus. Denn wir leben in keiner »heilen Welt«. Vieles ist in Deutschland sehr viel besser und angenehmer als im Rest der Welt, aber auch hierzulande haben wir Gesundheitsprobleme, die sich weder mit einer Pille noch durch Meditieren wegzaubern lassen:

Feinstaub tötet 10-mal mehr Menschen durch Lungen- und Herz-Kreislauf-Erkrankungen als direkt im Autoverkehr sterben. Wer als Kind von Armut betroffen ist, hat auch ein höheres Risiko für viele Erkrankungen und eine um Jahre geringere Lebenserwartung. Und quer durch alle Schichten gilt: Das Wissen um Gesundheit ist sehr ungerecht verteilt. Deshalb schätze ich es so außerordentlich, dass Tobias Esch hier ein Buch vorlegt, das wirklich jeder verstehen und anwenden kann.

Tobias Esch begegnet zu sein, ist für mich ein echter »Glücksfall«. So konnten wir in einem gemeinsamen Projekt meiner Stiftung HUMOR HILFT HEILEN die Wirksamkeit meines Online-Glückstrainings an gestressten Call-Center-Mitarbeitern untersuchen. Die Ergebnisse wurden in einer internationalen Fachzeitschrift veröffentlicht und zeigten, wie die positive Psychologie in die Praxis kommen kann. Tobias Esch hat mein Buch *Wunder wirken Wunder* stark inspiriert und dafür gesorgt, dass es wissenschaftlich auf dem neuesten Stand ist. Bei seiner ganzen Karriere ist Tobias Esch Mensch geblieben und ich bin glücklich, ihn meinen Freund nennen zu dürfen. Ein Freund, dem die Themen Selbstheilung und gute Medizin so wichtig sind, dass er gerne alles um sich herum vergisst, wie ich aus eigener Erfahrung weiß.

Als wir im letzten Karneval zusammen feierten, kam er fast unkenntlich sehr witzig verkleidet mit schwarzer Perücke, dicken »Gold«-Ketten und dunkler Atze-Schröder-Sonnenbrille. Zufällig trafen wir einen bekannten Gesundheitsexperten, und sofort entspann sich eine rege Diskussion über offene Arzt-Patienten-Kommunikation und Selbstheilungspotenziale auf höchstem Niveau im Proll-Outfit beim Kölsch! Es verging eine halbe Stunde, bis uns die Absurdität der Situation klar wurde, und Tobias zumindest mal die Sonnenbrille absetzte. Dann wurde mit offenem Visier und Herzen weiter gefeiert – denn wer nicht genießt, wird ungenießbar.

Ich wünsche Ihnen viel Freude mit Ihrer Selbstheilung, die kurioserweise auch damit beginnt, dass wir nicht nur an uns selber denken – mehr möchte ich aber gar nicht verraten, das finden Sie gleich selbst heraus.

Den Schlüssel zu Ihrer Gesundheit haben Sie im wahrsten Sinne gerade in der Hand!

Herzlich,

Ihr

Eckart v. Jinnell



© Michael Zargarinejad

Zur Einstimmung

Als Allererstes möchte ich Sie »ent-täuschen« – ja, ich weiß, das fängt ja gut an! Aber ich möchte tatsächlich jeder Form von Täuschung oder falscher Erwartungshaltung vorbeugen, die früher oder später doch nur in Frustration münden würde. Das wäre – auch im Sinne von Selbstheilung – ungesund, und deshalb möchte ich Ihnen zunächst einmal sagen, was dieses Buch *nicht* ist.

Falls *Der Selbstheilungscode* Assoziationen in Ihnen geweckt haben sollte, die etwas mit mysteriösem oder esoterischem Geheimwissen zu tun haben, dann liegen Sie hier komplett falsch. Dies ist auch kein Krimi für Fans von Verschwörungstheorien. Und wenn Sie sich ein Allheilmittel gegen jede nur denkbare Krankheit erhofft haben, das man einfach nur querlesen muss, um im Handumdrehen wieder kerngesund zu werden, werden Sie hier ebenfalls nicht fündig. Auch Selbstheilung ist begrenzt, weshalb ich Ihnen hier keine Wunder und magischen Heilungen versprechen werde – wenn überhaupt etwas die Bezeichnung »Wunder« verdient, dann am ehesten noch der menschliche Körper (und der Geist darin), sprich: Sie selbst sind das Wunder beziehungsweise wohnen längst in ihm. Aber das hat mit Magie nur sehr wenig zu tun, wie wir noch sehen werden. Das »Magische« passiert vielleicht, wenn wir das Innewohnende wieder zulassen, es »wahr-nehmen« und uns selbst Heilung wieder zutrauen.

Dieses Buch ist auch kein klassischer Ratgeber oder gar ein medizinisches Lexikon, in dem Sie zielgenau nachschlagen können, was Sie bei einzelnen Beschwerden und Krankheiten zu tun haben, um wieder auf die Beine zu kommen. Und erst recht ist es kein Ersatz

für ärztliche und/oder therapeutische Behandlung und sonstige Unterstützung von wohlwollenden Mitmenschen – das möchte ich an dieser Stelle sogar ausdrücklich betonen!

Für Selbstheilung gibt es keine Bedienungsanleitung, die man einfach von A bis Z befolgen muss, um am Ende ein perfektes Ergebnis zu erhalten. Wir sind keine Maschinen. Leben ist Veränderung, Prozess, Entwicklung, und deshalb kann es auch keine fertigen Rezepte geben, keine Garantieverprechen, keine in Stein gemeißelten Weisheiten und erst recht kein Health to go.

Was erwartet Sie hier nun also? Was sich hinter dem »Code« verbirgt, ist vielmehr ein grundsätzliches Verständnis, das helfen kann, Ihre Selbstheilungskräfte zu reaktivieren oder zu stärken. Es geht mir also zunächst einmal um das große Bild. Bevor es beim Thema Selbstheilung individuell ganz konkret werden kann, braucht es eine Grundorientierung – und die will ich Ihnen an die Hand geben beziehungsweise ich möchte Ihnen helfen, jene Orientierung selbst zu finden. Stellen Sie sich dieses Buch also zunächst als eine Art Schlüssel zu einem wunderschönen, weitläufigen Anwesen vor, auf dem Sie sich dann frei bewegen können, das Sie gleichzeitig aber auch instand halten und pflegen sollten.

Selbstheilung ist ein äußerst komplexes Phänomen, das wir in der Forschung noch lange nicht vollständig erklären können. Doch genau diese Komplexität ist es am Ende auch, die uns allen die vielfältigsten

Gesundheit ist so vielfältig wie die Menschen selbst

Ansatzpunkte liefert, selbst positiven Einfluss auf unsere Gesundheit nehmen zu können. Wir müssen nicht zwangsläufig alles bis ins kleinste Detail verstehen, um davon profitieren zu können. Selbstheilung

hat weniger mit dem IQ zu tun als vielmehr mit etwas, das man »Mind-Body-Intelligenz« nennen könnte. Was genau darunter zu verstehen ist, wird sich Ihnen im Laufe der Lektüre erschließen.

Mir geht es also in erster Linie darum, mit möglichst einfachen Worten zu vermitteln, was wir heute über die Zusammenhänge und

Funktionsweisen von Selbstheilung wissen, weil ich davon überzeugt bin, dass dieses Wissen – im besten Sinne von *Patientenkompetenz* – nicht das Wissen von Experten oder Spezialisten bleiben sollte. Das ist aus meiner Sicht ein ganz zentraler Baustein: Wissen, Verstehen und Vertrauen statt Fremdbestimmung und dem Gefühl, ausgeliefert zu sein. Eine gelingende, um nicht zu sagen: eine *gesunde* Arzt-Patienten-Beziehung spielt daher ebenfalls eine entscheidende Rolle. Dabei ist das, was entsteht – auch die Gesundheit –, vielfältig wie die Menschen selbst.

Neben einer Grundorientierung finden Sie auch Tipps, Übungen und Anregungen, ganz konkret etwas für Ihre Gesundheit und Zufriedenheit zu unternehmen, Neues zu testen, womöglich Altes wiederaufzugreifen und in Ihren Alltag zu integrieren (siehe ab Seite 213 ff.). Der *Selbstheilungscode* möchte Ihnen nämlich auch Zugang zu einem großen Werkzeugkasten oder Geräteschuppen bieten, aus dem Sie sich jederzeit bedienen können, um Ihr Anwesen in Schuss zu halten. Wollen Sie Ihren Beitrag dazu leisten – und das möchte ich Ihnen natürlich ans Herz legen –, empfiehlt es sich, auch hier ein wenig Ordnung zu halten, um den Überblick zu bewahren. Wählen Sie das aus, was ganz individuell zu Ihnen passt, und probieren Sie es einfach aus! Nicht zuletzt, um Selbstwirksamkeit erfahren und eigene Ressourcen und Potenziale mit allen Sinnen wahrnehmen und erleben zu können. Auch das ist eine wichtige Botschaft: Selbstheilung darf gerne Spaß machen!

Selbstheilung
darf gerne Spaß
machen

Hier ein paar Schlagworte, denen Sie im Laufe dieses Buches begegnen werden: Achtsamkeit und Meditation; Motivation, Belohnung und Verhalten; Lebensstil, Entspannung, Bewegung und Ernährung; soziale Beziehungen, Altruismus und Gemeinschaft; Selbstfürsorge, Medikamente und ärztliche Eingriffe; innere Haltung, Optimismus und Positive Psychologie; Akzeptanz, Dankbarkeit, Vertrauen, Sinnhaftigkeit und Erwartungen; Rituale, Spiritua-

lität und Glaube; außerdem Begriffen wie Kohärenz und Präsenz, Salutogenese und Placebo, Flow und Resilienz; Neuroplastizität, Gammawellen, Dopamin, Adrenalin, Kortisol, Oxytocin, endogene Opiate, Stickstoffmonoxid oder limbisches System, insbesondere Amygdala und Hippocampus. Und viele mehr. Sie werden unter anderem erfahren, was ein Glückstедdy mit Selbstheilung zu tun haben kann, was schon frühe Buddhisten mit dem »Affengeist« umschrieben und warum wir uns alle auf einen dreibeinigen Stuhl setzen sollten – uns selbst und unsere Gesundheit.

Ich würde zu gerne wissen, welche inneren Bilder Sie gerade vor Augen haben. Was hat diese Aufzählung in Ihnen ausgelöst, bei welchen Wörtern haben Sie etwas in sich gespürt? Wie fühlen sie sich an? Welche Erwartungen schwingen dabei mit?

Ganz bewusst habe ich all die Begriffe erst einmal weitestgehend unkommentiert aufgeführt. Damit wollte ich einen weiteren entscheidenden Aspekt des *Selbstheilungscodes* verdeutlichen, nämlich den Unterschied zwischen nüchterner Aufzählung (meinerseits) und persönlicher Wahrnehmung (Ihrerseits), also einer vermeintlich objektiven Darstellung und subjektiver Wirkung. So individuell Ihre persönliche Wahrnehmung ist, Ihre Gefühle, Gedanken und inneren Bilder, so einzigartig ist auch Ihr »innerer Arzt«, wie unsere Selbstheilungskräfte auch genannt werden.

Sie merken schon: Selbstheilung funktioniert nicht eindimensional, dafür sind Körper und Geist zu vielschichtig miteinander verwoben und beeinflussen sich gegen- und wechselseitig in einem fortlaufenden Prozess. Im Grunde ist es unmöglich, diese permanente Dynamik in einem Buch abzubilden, das Zeile für Zeile von links nach rechts und von oben nach unten sowie Seite für Seite von vorne bis hinten gelesen werden möchte. Natürlich können Sie einzelne Absätze oder ganze Kapitel überspringen oder in beliebiger Reihenfolge lesen – dennoch bleibt so ein Buch eine recht statische und lineare Angelegenheit, die nicht so recht zu dem Phänomen der

Selbstheilung passen mag. Man könnte sogar behaupten, dass bei diesem Thema die Form des Buches den größtmöglichen Gegensatz zu seinem Inhalt darstellt. Unser Körper, unser Geist, unser Gehirn, sie alle funktionieren weder linear noch statisch, und Selbstheilung, Gesundheit und Zufriedenheit genauso wenig.

Wir alle verfügen im Normalfall über die prinzipiell mehr oder weniger gleiche biologische Hardware, also über einen Körper, der uns mit den gleichen Funktionsweisen und Regelsystemen und den gleichen biologischen Prinzipien hinsichtlich unserer körperlichen und geistigen Entwicklung zur Verfügung gestellt wurde. Für jeden einzelnen Menschen bedeutet das ein schier unendliches neu-

Jeder verfügt über Selbstheilungskompetenz

robiologisches Potenzial. Einiges ist individuell vorgeprägt, es gibt so etwas wie einen genetischen – auch vorgeburtlich-frühkindlichen – Ausgangspunkt (die »Werkseinstellung« beziehungsweise »Grundausstattung«) oder einen Korridor, in dem unser Leben stattfindet. Einiges wird durch unsere Sozialisation geprägt: die Familie, das soziale Umfeld, nicht zuletzt unser Beruf, und auch der kulturelle Hintergrund, aus dem wir stammen und in dem wir leben. Und es gibt einiges – und das ist die gute Nachricht! –, das wir selbst in die Hand nehmen können. Nageln Sie mich nicht fest, ob es exakt 40 Prozent sind oder etwas weniger oder vielleicht sogar viel mehr. Auch das kann so individuell sein wie unser Fingerabdruck, weshalb es in meinen Augen unseriös wäre, Ihnen pauschal eine bestimmte Zahl zuzurufen, die für alle Menschen gleichermaßen gilt. Zumal es aufgrund der erwähnten Komplexität mehr Überschneidungen als klare Grenzen gibt. Ein exakter Wert ist auch erst einmal nicht entscheidend. Wichtig ist nur die Erkenntnis, dass jeder von uns über Selbstheilungskompetenz verfügt und diese stärken und einsetzen kann, und zwar unabhängig von seinem aktuellen Gesundheitszustand, unabhängig von seinem Alter, unabhängig von den weiteren Lebensumständen. Übrigens kann das, was für die Tendenz zur in-

neren Heilung gilt, prinzipiell auch auf das »Glück«, besser: unsere Lebenszufriedenheit, übertragen werden. Wie wir später noch sehen werden.

Diese beschriebenen Einflussmöglichkeiten werden immer noch weitestgehend unterschätzt, von Ärzten genauso wie von Patienten. Mit anderen Worten: Es kann zwar niemals Garantie auf Heilung geben, aber es gibt in jeder Phase unseres Lebens eine Chance, positiven Einfluss auf die eigene Gesundheit und Zufriedenheit nehmen zu können. Eine *erstaunlich große* Chance, die wir ergreifen sollten!

Jetzt haben Sie vielleicht schon ein grobes Bild davon, was Sie in diesem Buch erwartet, fehlt noch ein Hinweis, *wer* Sie dort erwartet. Daher noch ein Wort zu meiner Person, damit Sie wissen, mit wem Sie es hier zu tun haben. Bereits vor meinem Medizinstudium habe ich zwei Jahre als Pflegehelfer auf einer Krebsstation gearbeitet, und dabei sind mir zwei Dinge besonders aufgefallen: Zum einen, dass sich die Medizin um alles Mögliche kümmert, aber nicht immer um das, was die Menschen eigentlich wollen. Grenzwerte, Behandlungsstandards und Standardbehandlungen stehen oft über dem, was Patienten konkret für ihr Wohlbefinden brauchen. Zum anderen beschäftigt mich seither eine Frage, die sich bis heute wie ein roter Faden durch meine berufliche Laufbahn zieht: Wieso gelingt es manchen Menschen besser als anderen, mit gesundheitlichen und/oder persönlichen Krisen umzugehen?

Von diesem Ausgangspunkt führte mich mein Weg nach dem Studium der Humanmedizin über die Neurologie an der Universität Witten/Herdecke zu Prof. Dr. Gustav Dobos in die Klinik für Naturheilkunde und Integrative Medizin in Essen. Spätestens hier gewann meine Ausgangsfrage noch einen zusätzlichen Aspekt hinzu: Was passiert, wenn man den Patienten als ganzen Menschen mehr in den Mittelpunkt der Gesundheitsversorgung stellt, ihm also mehr zutraut, mehr zumutet, ihn mehr beteiligt und aktiviert – ihm mehr »Rechte«, aber eben auch mehr »Pflichten« übergibt?

Neugierig auf weitere Antworten ging es für mich in die USA: nach Harvard in die Mind-Body-Medizin, wo ich bei Prof. Dr. Herbert Benson, dem Pionier ebenjener Disziplin, arbeiten durfte und gleichzeitig im Bereich Neurowissenschaften an der State University von New York forschte. Parallel dazu kam ich auch in Kontakt zu Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn, dessen Programm der Achtsamkeitsbasierten Stressreduktion (kurz: MBSR – für Mindfulness-Based Stress Reduction) von Massachusetts aus mittlerweile weltweite Verbreitung erfahren hat; auch er ein Vorreiter, der meine Arbeit prägte: Schon seit 1994 (ich war im Rahmen eines Auslandsstudiums erstmals auf ihn gestoßen) hatte ich sein Wirken mit Faszination verfolgt und ihn mehrfach treffen dürfen.

Als Gastwissenschaftler und Gastdozent, zuletzt im Rahmen einer Gastprofessur, blieb ich New York und Harvard verbunden, kehrte aber zunächst nach Deutschland zurück, um als Allgemeinmediziner und Hausarzt mit dem Zusatz Naturheilverfahren zu praktizieren und mich an der Charité in Berlin den Themen Arzt-Patienten-Kommunikation und Stressbewältigung zu widmen. Dann bot sich mir die Gelegenheit, an der Hochschule Coburg den ersten Studiengang zur Integrativen Gesundheitsförderung in Deutschland mit aufzubauen und zu leiten, also auf dem Feld der Ausbildung in den Gesundheitsberufen aktiv zu werden, bevor sich – zumindest geografisch – ein Kreis schloss und ich an die Universität Witten/Herdecke zurückkehrte, nun als Professor für Integrative Gesundheitsversorgung und Gesundheitsförderung.

Um es kurz zu machen: Was mich seit über 25 Jahren als praktizierender Arzt und Wissenschaftler fasziniert und antreibt, ist der Versuch, die Ansätze der modernen Schulmedizin – das heißt der bei uns etablierten Medizin – sowie der Naturheilverfahren (wenn man so möchte: die europäische Perspektive) zusätzlich mit denen der amerikanischen »Komplementärmedizin« zu verknüpfen. Auch Einflüsse aus anderen Erdteilen und Kulturen, insbesondere aus Asien,

spielen eine Rolle – man könnte also durchaus von einer globalen Herangehensweise an das Thema Selbstheilung sprechen. Wichtig zu betonen ist, dass es mir um eine erweiterte Perspektive geht, nicht um eine gänzlich andere oder gar konträre beziehungsweise »alternative«. Alle haben ihren Platz und ihre Berechtigung, sofern sie im

Den Menschen mit
all seinen Facetten
in den Mittelpunkt
stellen

Sinne einer ganzheitlichen Gesundheitsversorgung und -förderung zum »Wohl-Sein« beitragen und der Mensch mit all seinen Facetten in den Mittelpunkt gestellt wird. Durch meine langjährige Arbeit bin ich zu der festen Überzeugung gelangt,

dass wir mit dieser integrativen Methode mehr erreichen können als in den jeweiligen Einzeldisziplinen allein. Das Orchester bewirkt mehr als die Soloinstrumente für sich genommen, ohne dass diese dadurch überflüssig würden oder ihre Beherrschung im Einzelnen weniger bedeutsam wäre.

Mir sind die verschiedenen Ansätze also seit vielen Jahren aus der Position des Forschers und des praktizierenden Arztes vertraut, ich kenne sie aber auch aus der anderen Perspektive – gewissermaßen als praktizierender Patient. Warum ich beispielsweise seit vielen Jahren morgens meditiere und wöchentlich zum Yoga gehe – worauf erstaunlich viele Menschen bei einem »westlichen« Arzt und Wissenschaftler immer noch mit großen Augen reagieren –, das erfahren Sie in den Kapiteln über Meditation und Bewegung.

Darüber hinaus möchte ich Ihnen bei einigen der neuesten Studien einen Blick über die Schulter der Wissenschaft, insbesondere der Neurobiologie, ermöglichen. Vor allem in unserem Gehirn – dem Dirigenten des Orchesters – lassen sich heute immer aufschlussreichere Entdeckungen machen. Das Wissen wächst unaufhörlich, und die Forschung schreitet ständig voran, deshalb kann ich hier nur von einem aktuellen Zwischenstand berichten. Einiges ist Ihnen vielleicht schon bekannt, anderes ist womöglich neu für Sie. Es gibt Leser und Patienten, die glauben und vertrauen ihrem Arzt oder

Therapeuten leichter, andere sind skeptischer und brauchen mehr »harte« Beweise, um überzeugt zu werden. Wie auch immer das bei Ihnen der Fall sein mag, es sollte für jeden Geschmack etwas geboten sein.

Für das Schreiben dieses Buches habe ich mir einen Ratschlag zu Herzen genommen, den mir Jon Kabat-Zinn einmal mit auf den Weg gegeben hat: »Keep it simple, but keep it *deep and simple!*« Ich hoffe sehr, dass mir in diesem Sinne eine gute Mischung gelungen ist. Auch wenn ich sehr viel umgangssprachlicher formuliere, als ich es in meiner Arbeit als Wissenschaftler normalerweise tue, und somit hier und da vielleicht etwas »unsauber« werde, so bemühe ich mich dennoch sehr darum, nie das Fundament der Wissenschaftlichkeit zu verlassen. Nicht jede Erkenntnis wird daher spektakulär oder gar revolutionär klingen – doch in meinen Augen ist auch das ein wichtiger Teil der Botschaft: Selbstheilung ist bei aller zugrundeliegenden Komplexität kein Hexenwerk. Man muss kein langjähriges Studium absolviert haben, um davon profitieren zu können. Sicher, bei vielem, was Sie zu Ihrer Gesundheit beitragen können, macht Übung den Meister. Und professionelle Unterstützung mag auch oftmals hilfreich sein. Doch Selbstheilung ist und bleibt zunächst ein vollkommen natürlicher Prozess, den wir alle immer wieder durchlaufen, selbst dann, wenn es uns nicht bewusst ist. Oftmals handeln wir dann intuitiv richtig, machen uns zum Beispiel beim Anflug einer Erkältung einen Tee und legen uns früher ins Bett. Vor allem in stressigen Phasen verlässt uns dieses rein intuitive Wissen allerdings mehr und mehr, das Vertrauen in uns selbst geht verloren. Deshalb ist der *Selbstheilungscode* so wichtig: das Wissen darum, dass und wie wir unsere Selbstheilungskräfte – und das werde ich nicht müde zu betonen – auch *ganz bewusst* unterstützen können. Trauen wir uns wieder etwas zu!

Selbstheilung
ist bei aller
Komplexität kein
Hexenwerk

Auch wenn wir bisher nur einzelne Puzzleteile wissenschaftlich

erklären können, wächst das große Bild unaufhaltsam immer weiter zusammen. Und nur so viel vorab: Was immer deutlicher zutage tritt, ist die Erkenntnis, dass viele Krankheiten in Zusammenhang stehen mit der Überforderung unserer regulativen Kräfte oder – korrespondierend – einer Unterdrückung unserer Selbstheilungskräfte, wenn Sie so wollen: mit Sabotage. Vor allem bei chronischen Beschwerden ist dies (nicht immer, aber) häufig der Fall: etwa bei Rückenschmerzen, Formen des Bluthochdrucks und anderen Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Kopfschmerzen, Arthritis, entzündlichen Darmerkrankungen, Schlafstörungen, Diabetes, Allergien, auch bei manchen Krebsarten, um nur einige zu nennen. Aber nochmal: Bitte sehen Sie dieses Buch und die darin enthaltenen Erklärungen und Tipps nicht als einfache Rezepte »gegen« Krebs und andere komplexe Erkrankungen an. Integrieren Sie das für Sie Sinnvolle in Ihre eigenen Strategien, auch der Vorsorge und eines gesunden, für Sie passenden Lebensstils – machen Sie kein Entweder-oder, sondern ein hilfreiches Sowohl-als-auch daraus. Wir nennen diesen Ansatz heute daher auch »Integrative Medizin«.

Und was sich auch längst wissenschaftlich belegen lässt: Wir können unsere Selbstheilungskräfte nicht nur zur Linderung von Symptomen oder Heilung von Krankheiten nutzen, wir können sie auch zur Gesundheitsförderung einsetzen, sprich: Sie können uns unabhängig von unserem Gesundheitszustand zu mehr Wohlbefinden, Glück und Zufriedenheit verhelfen. Jederzeit! Es ist also in jeder Lebenslage nicht nur wohltuend, sondern sinnvoll und lohnenswert, sich gut um sich und seine Selbstheilungskräfte zu kümmern.

Bevor wir gleich richtig einsteigen, noch ein letztes grundsätzliches Wort zu Forschung und Wissenschaft: Man muss das Rad nicht neu erfinden, um von A nach B zu kommen, und das kann Wissenschaft in der Regel auch gar nicht. Sie kann nur belegen, beweisen, bestätigen, was sowieso schon da ist (und gegebenenfalls falsche Annahmen widerlegen). Das macht sie allerdings keineswegs wertlos.

Denn mit ihrer Hilfe können wir für ein wachsendes Verständnis sorgen und damit zuweilen unser aller Leben besser, einfacher und im besten Fall auch glücklicher machen. Natürlich nur theoretisch – leben müssen wir es schon selbst. Das gilt vielleicht gerade auch dann, wenn das Leben beschwerlich ist. Wenn alles »läuft«, ist uns wissenschaftlicher oder medizinischer Fortschritt möglicherweise »schnurz«. Vielleicht ist auch das dann wieder ein sinnvoller Akt der Selbstregulation (dafür braucht es keine Forschung!) – ein wichtiger Begriff, auf den wir noch zu sprechen kommen.

Andererseits kann Wissenschaft auch missbraucht werden und ihre Erkenntnisse müssen keineswegs per se hilfreich sein – blinder Fortschritt ohne ethische Leitplanken kann Unglück und Leid mitunter gar verstärken. Auch das hat die Geschichte oft bewiesen. Aber dennoch bin ich ein überzeugter Wissenschaftler und forschender Arzt, denn ich habe allzu häufig erlebt, dass Erkenntnis und Fortschritt, Erklärungen und rationale Einsicht ein Segen sein können (für Ärzte, Therapeuten und andere »Health Professionals« sowie die Patienten gleichermaßen). Kommen wir nämlich aus dem Tritt, wird es beschwerlich oder stürzen wir gar, kommen wir vielleicht an den Punkt, an dem wir uns Rat holen wollen, wir professionelle Hilfe von außen dringend benötigen, auch Inspiration zuweilen, um wieder auf einen guten Weg zu finden.

Wir rollen heute nicht mehr wie Fred Feuerstein auf krummen Felswalzen durch den Canyon, auch wenn das Prinzip des Rades dasselbe geblieben ist. Wir drucken Bücher heute mit anderen Maschinen als noch zu Johannes Gutenberg's Zeiten. Vielleicht lesen Sie diese Zeilen ja auch gerade in einem digitalen Format. Auch beim *Selbstheilungscod*e geht es um grundsätzliche biologische Prinzipien, die Körper und Geist verbinden und die wir für unser Wohlbefinden nutzen können – ganz gleich, was medizinisch in Zukunft noch alles möglich werden wird. Ziel, wenn man es so nennen möchte,

Ziel ist ein
kompetenter
Patient

ist ein kompetenter Patient, der sich mit seinen Ressourcen und Potenzialen einbringen kann und so vom bloßen Behandelten selbst auch zum Handelnden wird. Dieses Buch darf somit gerne als Einladung verstanden werden, sich selbst zu entdecken. Es würde mich jedenfalls freuen, wenn es mir gelingen sollte, nach der anfänglichen »Ent-täuschung« spätestens jetzt meine Begeisterung für dieses Thema voll und ganz mit Ihnen teilen zu können.

Lassen Sie uns die Reise beginnen ...

Selbstheilung und Stress – ein ungleiches Paar

Beginnen wir unsere Reise mit einem ganz »normalen« Morgen. Der Wecker piepst Sie gnadenlos aus dem Bett. Wie immer viel zu früh, aber es hilft ja nichts: Sie müssen raus, am besten sofort, ohne die verlockende Snooze-Taste zu drücken, sonst fällt es in wenigen Minuten nur noch schwerer mit dem Aufstehen.

Vielleicht müssen Sie Ihre Kinder wecken, die auch lieber noch im Bett bleiben würden, und so treiben Sie sich und Ihre Lieben an, um in die Gänge zu kommen. Gefrühstückt wird nur so halb im Sitzen, ständig muss auf die Uhr geschielt werden, um ja nicht zu spät das Haus zu verlassen. Außerdem müssen die wichtigsten Absprachen für den Tag getroffen oder sicherheitshalber noch einmal bestätigt werden. »Wer holt den Kleinen vom Hort ab und bringt ihn zum Fußballtraining? Wann muss ich aus dem Büro, um Oma, wie schon letzte Woche versprochen, beim Rasenmähen zu helfen? Schaffe ich zwischendurch noch den Einkauf – oder erst auf dem Rückweg? Was wollen wir die nächsten Tage überhaupt essen? Ach herrje, das Meeting mit den Kollegen aus der Buchhaltung ist heute Nachmittag ja auch noch, was muss ich dafür noch mal vorbereiten?«

Auf dem Weg zur Schule Ihrer Kinder oder zu Ihrem eigenen Arbeitsplatz müssen Sie sich mitten in eine potenzielle Stresshölle begeben: den Straßenverkehr. Nicht umsonst wird er auch »Stressen auf Rädern« genannt. Es gibt wohl kaum ein vergleichbares Umfeld, in dem Wut und Aggressionen ähnlich schnell explodieren können wie hier. Dazu der Lärm, die Abgase und das Gefühl der Fremdbestimmung, wenn Sie wertvolle Zeit im Stau vergeuden müssen.

Zeit, die Sie im Büro gut gebrauchen könnten, denn Termindruck und Arbeitsverdichtung sind für Sie längst keine Themen mehr, über die Sie lediglich hin und wieder einen interessanten Artikel in einem Wochenmagazin lesen, zum Beispiel über »karoshi«: So wird in Japan der »Tod durch Überarbeitung« genannt, ein Phänomen, das in der dortigen Arbeitswelt bereits in den Achtzigerjahren dermaßen oft auftrat, dass man ihm einen eigenen Namen verpasste. Arbeiten bis zum plötzlichen Tod, unter anderem ausgelöst durch stressassoziierte Herzinfarkte und Schlaganfälle, ist bei uns glücklicherweise kein Massenphänomen – aber einen Vorgeschmack davon bekommen viele, die permanent erreichbar sein müssen und ihre beruflichen E-Mails auch lang nach dem offiziellen Feierabend noch beantworten. Und bei der Arbeit oft einfach kein Ende finden können.

Was Sie auf einen anderen wichtigen Gedanken bringt: Wann hat mich der Chef eigentlich zuletzt für meine Arbeit gelobt oder irgendeine Form von Anerkennung gezeigt? Noch bevor Ihnen eine

konkrete Situation einfällt, poppt die Erinnerung für das Meeting mit den Buchhaltungskollegen auf Ihrem Display auf. Schnell packen Sie Ihre Unterlagen zusammen und machen sich auf den Weg, in der Hoffnung, dass die paar Schritte bis zum Ende des Flurs die aufkommenden Rückenschmerzen etwas lindern.

Was sich innerhalb weniger Jahre als eine recht neue Form von Stress etabliert hat und von der Mehrheit der Bevölkerung scheinbar als vollkommen normal hingenommen wird: permanente Ablenkung und Unterbrechung. Smartphones, Tablets, Computer – die »weapons of mass distraction« – prägen und bestimmen unseren Alltag von morgens bis abends. Und wirken sogar noch in das hinein, was wir früher einmal Nachtruhe nannten. So richtig durchschlafen, das gelingt vielen von uns – offen gestanden – eh nur noch selten. Und wenn es mal klappen könnte, dann wartet auf der anderen Seite der

Nacht schon wieder der Wecker, selbst am Wochenende gibt es nicht selten mehrere Termine. Alles ist durchgetaktet. Doch es fehlt der Rhythmus – *Ihr* Rhythmus. Eigentlich sollten all die elektronischen Helferlein Sie unterstützen und für Entlastung sorgen, doch oftmals beschleunigen und verdichten sie alles nur noch zusätzlich – und fordern im Gegenzug viel Aufmerksamkeit, Zeit und Energie.

Kurz bevor Ihr eigener Akku für heute leer ist, winkt zum Glück der Feierabend. Sie hasten noch schnell durch den Supermarkt, holen den Kleinen vom Fußballtraining ab und rufen auf der Fahrt dorthin kurz bei Oma an, um sie auf morgen zu vertrösten. Für eine eigene Trainingseinheit mit der Laufgruppe finden Sie unter der Woche kaum noch Platz, das hat sich irgendwann so eingeschlichen. Sport ist höchstens noch was fürs Wochenende, dabei könnten der verspannte Nacken und der zwickende Rücken ein bisschen Auflockerung sicher gut vertragen. Vom Bauchumfang ganz zu schweigen.

Der Verkehr ist auch wieder ätzend, dafür haben Sie Glück und finden schnell einen Parkplatz. Zu Hause am Familientisch wird das leider etwas improvisierte Abendessen (Sie hätten vielleicht doch lieber einen Einkaufszettel schreiben sollen!) zu sich genommen. Alle an einem Tisch, das ist Ihnen wichtig – auch wenn der Griff zum Smartphone für die Dauer des Essens nur mit Mühe zu unterdrücken ist und im Hintergrund das Radio dudelt.

Am späten Abend fühlen Sie sich erledigt und hundemüde. Zu müde jedenfalls für das Treffen mit den netten Nachbarn, das Sie mit etwas schlechtem Gewissen kurzerhand absagen. Als »Entschädigung« gönnen Sie sich ein großes Glas Rotwein, und weil es so lecker ist, noch ein zweites hinterher. Sie schauen sich irgendeinen der zahllosen Krimis an, folgen dem Geschehen auf dem Bildschirm aber nicht wirklich, schreiben stattdessen nebenher noch ein paar WhatsApp-Nachrichten, checken die Nachrichten (»Brad und Angelina haben sich getrennt!«) und greifen gedankenverloren in die Chipstüte – auch das als Belohnung dafür, wieder mal einen Tag

gemeistert zu haben. Ob erfolgreich, zufriedenstellend, glücklich oder einfach nur irgendwie, ist Ihnen in diesem Augenblick eigentlich egal. Manchmal, nach besonders nervenzehrenden Tagen, folgen noch ein letztes und ein allerletztes Glas, auch wenn Sie wissen, dass der Wecker am nächsten Morgen wieder keine Gnade kennt. Schließlich ist heute erst Montag und die Arbeitswoche noch lang.

Kommt Ihnen einiges aus diesen Alltagsszenen nur allzu bekannt vor? Oder wo erwische ich Sie gerade? Vielleicht sollte ich meine Frage ein wenig präzisieren. Mich interessiert weniger, an welchem Ort Sie sich im Augenblick aufhalten, ob Sie es sich gerade zu Hause auf dem Sofa oder im Urlaub auf einer Karibikinsel in einer Hängematte bequem gemacht haben oder ob Sie vielleicht eher ungemütlich in einem überfüllten Zug zwischen zwei Terminen festklemmen. Genauer möchte ich fragen: *Wo in Ihrem Leben* treffe ich Sie an? Und vor allem: Wie geht es Ihnen dabei?

Haben Sie vielleicht vor kurzem eine Familie gegründet und sind wie beflügelt, befinden Sie sich gerade voller Elan auf der beruflichen Überholspur, rüsten Sie sich voller Vorfreude für den sogenannten Unruhestand? Ich könnte auch fragen: Strotzen Sie nur so vor Kraft und Gesundheit – oder schlagen Sie sich vielleicht zurzeit

Wie geht es Ihnen? mit dem ein oder anderen Zipperlein und der ein oder anderen Sorge herum? Womöglich sogar schon seit längerem oder immer wieder? Haben Sie etwa mit einer Midlife-Crisis zu kämpfen, droht ein Burn-out oder gar eine Depression? Leiden Sie eventuell unter einem oder mehreren der chronischen Symptome, die ich im Vorwort aufgezählt oder in den Alltagsszenen angedeutet habe? Sind bei Ihnen gar schwere Erkrankungen diagnostiziert?

Leben ist Wandel, und auch Gesundheit ist kein fixer Zustand, das hat sicher jeder von uns schon am eigenen Leib erfahren. Gesundheit beschreibt vielmehr die Fähigkeit unseres Körpers, flexibel

auf all die Einflüsse, Ereignisse und Veränderungen zu reagieren, die das Leben für uns bereithält: schöne Überraschungen und Momente des Glücks genauso wie Irritationen, schleichende Störungen und plötzliche Unglücksfälle. Gesundheit hat objektive, messbare Anteile – und subjektive.

Und auch diese Aussage dürfte vielen von uns vertraut sein: Solange wir gesund sind, spielt Selbstheilung eigentlich keine Rolle – sie funktioniert ja, ob es uns nun bewusst ist oder nicht. Erst wenn das Pendel mehr in Richtung Krankheit ausschlägt, wenn wir eine physische und/oder psychische Krise durchleben, dann geraten oft die einfachsten Zusammenhänge aus unserem Blickfeld. Wir selbst und unser Körper geraten aus dem Gleichgewicht, wir verlieren unseren Rhythmus, geraten ins Trudeln, stolpern, stürzen vielleicht sogar und schlagen hart auf. Eigentlich wären wir schon viel früher auf Hilfe angewiesen gewesen, auf Unterstützung von Ärzten, Freunden, Familienmitgliedern, doch wir haben die Warnsignale überhört oder schlicht und ergreifend falsch interpretiert.

Selbstheilung bedeutet nicht, dass man alles selber machen muss – auch wenn man selbst viel dazu beisteuern kann. Selbstheilung ist nicht mehr und nicht weniger als ein biologisches Prinzip, das sich in der Evolution als unglaublich erfolgreich erwiesen hat. Sie ist ein Anpassungsprozess, der quasi automatisch abläuft, weshalb man ihn in der Wissenschaft auch als Autoregulation bezeichnet, salopp übersetzt: Gesundheit regelt sich von selbst.

Selbstheilung
heißt nicht, dass
man alles selber
machen muss

Und zwar in dem Sinne, dass unser Körper tatsächlich eine Tendenz zur Gesundheit hat, denn er möchte nichts anderes als leben beziehungsweise überleben. Das bedeutet, dass unser Körper normalerweise alles ihm Mögliche unternehmen wird, um sich selbst in ein gesundes (überlebensfähiges) Gleichgewicht zu bringen – und sich, falls erforderlich, selbst zu heilen.

In der Regel schafft er das auch. Sofern er nicht – bewusst oder