

Den inneren Arzt wecken

Selbstheilung ist ein biologisches Prinzip, da jeder lebendige Körper danach strebt, zu überleben. Doch im Gesundheitswesen werden diese selbstregulativen Aspekte kaum genutzt, weil der Fokus auf der Krankheit liegt, und nicht darauf, den Menschen in seiner Ganzheit wahrzunehmen. Die Fähigkeit zur Selbsterkenntnis und Selbstfürsorge zu fördern, ist deshalb das Anliegen des Gesundheits- und Neurowissenschaftlers Tobias Esch. Er plädiert für eine Mind-Body-Medizin, die die moderne wissenschaftliche Medizin mit Psychologie, Ernährung, körperlicher Betätigung und achtsamkeitsbasierten Therapien vereint und so die natürlichen Selbstheilungskräfte stimuliert.

Text: Veronika Schantz

Schon zu Beginn seiner Laufbahn als Arzt beschäftigte sich Tobias Esch mit der Frage, wie es gelingen kann, den einzelnen Menschen in seiner Gesamtheit von Körper, Geist, Seele und Verhalten wieder in den Mittelpunkt der Medizin zu rücken. Einen vielversprechenden Ansatz lernte er in Harvard am Institut für Mind-Body-Medizin kennen. Dessen damaliger Leiter Herbert Benson verglich den Stellenwert dieser integrativen Medizin im Gesundheitswesen mit einem dreibeinigen Stuhl. Das erste Stuhlbein steht für das, was ein Arzt oder eine Therapeutin mit einem Patienten macht. Das beinhaltet die Diagnostik, eventuelle Operationen und das ganze breite Spektrum vom Hirnscan bis zur Akupunktur. Das zweite Stuhlbein repräsentiert alles, was der Patient bekommt, nämlich Medikamente jeglicher Art und sonstige Verordnungen. „Für die konventionelle Medizin ist nach diesen beiden Stuhlbeinen in der Regel Schluss“, stellt der Gesundheitswissenschaftler fest.

Mind-Body-Medizin kann man sich als das dritte Stuhlbein in diesem einfachen und anschaulichen Bild vorstellen. Denn ohne Selbsthilfekompetenz und Eigenverantwortung des Patienten fehlt es an Stabilität. Sinn und Zweck ist es, die in allen menschlichen Wesen bereits vorhandenen wertvollen und wichtigen Gesundheitsressourcen zu mobilisieren, so dass der „innere Arzt“ und der behandelnde Arzt gemeinsam individuelle Heilungswege entwickeln. Das ihr zugrundeliegende Menschenbild beruht auf der Einheit von Körper und Geist und berücksichtigt das dynamische Zusammenspiel emotionaler, mentaler, sozialer, spiritueller und verhaltensgesteuerter Faktoren.

Zurück in die Zukunft

Die Tatsache, dass Psyche (Geist) und Soma (Körper) miteinander in enger Verbindung stehen, verlässt also langsam die esoterische Ecke, und es bahnt sich im Gesundheitswesen ein gewisser Bewusstseinswandel an. Noch vor 20 Jahren landete Bensons wissenschaftlich fundiertes Buch mit dem unglücklich gewählten deutschen Titel „Heilung durch Glauben“ in der Rubrik „Esoterisches Wissen“. Dabei hatte schon Hippokrates, der griechische Urvater der modernen Medizin, erkannt, dass sich die Art und Weise, wie ein Mensch lebt, entscheidend auf dessen Gesundheit und Heilung auswirkt. Und auch in den östlichen Heilkünsten wurde und wird zwischen körperlichen, seelischen und geistigen Beschwerden nicht streng getrennt. Im Westen verfestigte sich dagegen spätestens mit dem Siegeszug der Naturwissenschaften und der industriellen Revolution ein mechanistisches Weltbild, in dessen Folge auch in der Medizin das Augenmerk weitgehend auf den Körper und die Krankheit gelegt wurde. Naturheilkunde, Erfahrungs-, Komplementär- oder Alternativmedizin fristeten eine Nischenexistenz.

Gedanken, Gefühle und Erwartungen

Die geistigen und selbstregulativen Aspekte der menschlichen Gesundheit fallen in der klassischen Schulmedizin allzu oft in die Rubrik Psychosomatik oder werden als Placebo-Effekt abgeheftet. Tobias Esch weist darauf hin, dass noch vor Kurzem die ärztliche Diagnose: „Das hat psychosomatische Gründe“ bedeutete, man bilde sich die Krankheit nur ein. „Dabei hatte der Arzt mit seinen herkömmlichen Untersuchungsmethoden oftmals keine wissenschaftlich nachweisbare, messbare bzw. kategorisierbare Ursache finden können. Und vielleicht auch falsch gesucht („man sieht nur, was man sehen will“ – und kann).“ Die Wirkung eines Placebos stellt in pharmazeutischen Studien eine Störgröße dar, da Heilung oder Verbesserung eines Leidens ohne wirksames Medikament als Makel, Zufall, Verfälschung oder lästiger „individueller Faktor“ angesehen werden.

Doch lässt sich der Placebo-Effekt genauso gut als wissenschaftlicher Beweis verstehen, dass Erwartungen und Vorstellungskraft der Patienten wesentlichen Einfluss auf den Heilungsprozess ausüben, wie die berühmte Stu-





Neuere Forschungen gehen davon aus, dass wir zu rund 40 Prozent selbst für unser Wohlergehen Verantwortung tragen. Die notwendigen Ressourcen, um ein gesundes und zufriedenes Leben zu führen, sind also bereits vorhanden.

die des US-amerikanischen Orthopäden Bruce Moseley zeigt: Er operierte die Hälfte einer Patientengruppe am Knie, während die andere Gruppe durch zwei Schnitte am Knie nur im Glauben gelassen wurde, es hätte eine Operation stattgefunden. Das Ergebnis: Auch nach zwei Jahren gab es beim Heilungserfolg beider Gruppen keinen Unterschied. Interessant sind in diesem Zusammenhang auch aktuelle Studien, die beweisen, dass der Placebo-Effekt selbst dann eintritt, wenn die Patienten nicht getäuscht werden.

System, Arzt, Patient

Im deutschen Gesundheitswesen dominiert immer noch die Medikamenten- und Geräte-medicin. Oft herrscht ein reines „Maschinen-denken“, das auf die Reparatur defekter Körperteile ausgelegt ist. Zeit zum Zuhören und menschliche Zuwendung werden in diesem System nur unzureichend honoriert. „Ein paar Minuten pro Patient müssen reichen, alles andere treibt nur die Kosten in die Höhe – und um nichts anderes scheint es oft zu gehen. Der Patient ist zuerst ein Fall, eine oder mehrere Zahlen, ein Kostenfaktor, dann vielleicht noch eine Akte, und erst am Ende auch ein ganzer Mensch“, veranschaulicht Esch den traurigen Mediziner-Alltag.

Doch nicht nur das System, der Einfluss der Pharmaindustrie und die Ausbildung der Ärzte stehen einem Paradigmenwechsel im Weg. Auch viele Patienten erwarten schlichtweg von ihrem Arzt, dass er sie möglichst schnell wieder fit und ihre Schmerzen einfach „wegmachen“ soll. Gespräche über mögliche Wege zu einem gesünderen Lebensstil betrachten sie nicht selten als lästige Belehrung oder als ein Indiz, dass der Arzt sie und ihr Leiden nicht wirklich ernst nimmt.

Sowohl-als-auch-Medizin

Neuere Forschungen gehen davon aus, dass wir zu rund 40 Prozent selbst für unser Wohlergehen Verantwortung tragen. Die notwendigen Ressourcen, um ein gesundes und zufriedenes Leben zu führen, sind also zumeist vorhanden. Auch ein kranker Mensch versteht von sich selbst mehr als alle, die ihn begleiten. Es geht nun darum, sich dessen auch bewusst zu werden. Und die Metapher des dreibeinigen Stuhls macht deutlich, dass Selbstheilung nicht „Alleinheilung“ bedeutet. Kein Stuhl steht stabil auf einem einzigen Bein.

Mind-Body-Medizin ist keine Entweder-oder-Medizin, sondern verbindet verschiedene hilfreiche Ansätze zum Wohl des Patienten miteinander. „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 Garantiever-sprechen, keine in Stein gemeißelten Weis-

heiten und erst recht keine *Health to go*“, sagt Tobias Esch.

Diese Sowohl-als-auch-Medizin ist ein Trainingsprogramm für Körper, Seele und Geist. Am Beispiel der Volkskrankheit Rückenschmerzen zeigt sich eindrucksvoll, wie sinnvoll die Einbeziehung psychologischer und psychosozialer Faktoren für eine erfolgreiche Behandlung ist. „Wir wissen inzwischen, dass Rückenschmerzen in Verbindung mit Unzufriedenheit, Trauer, Wut oder Aggression entstehen können, auch ein Zusammenhang mit Depressionen scheint gegeben, zumindest indirekt“, hebt Tobias Esch hervor. Scheinbar „objektive“ Röntgenbilder können dagegen nur sehr wenig über die tatsächlichen Schmerzen der Patienten aussagen.

Die Mind-Body-Medizin verspricht keine Blitzheilungen, ist aber gerade bei chronischen Krankheiten ein vielversprechender Ansatz. Das Erlernen gesundheitsfördernder Strategien und eine behutsame, an die individuellen

Voraussetzungen angepasste Neuausrichtung des Lebensstils fördert die Mobilisierung der Selbsthilfekräfte. Wichtig ist, dass die damit einhergehenden Verhaltensänderungen praxisnah und alltagstauglich bleiben. Stressabbau, Entspannung, Achtsamkeitsübungen, mehr Bewegung oder gesündere Ernährung sind klassische Komponenten des „Selbstheilungs-codes“. Wer auf diese Art den „inneren Arzt“ in sich weckt und wachhält, hat gute Chancen, die eigene Gesundheit und das persönliche Wohlbefinden nachhaltig zu verbessern.

Literatur Tobias Esch, Der Selbstheilungscode – Die Neurobiologie von Gesundheit und Zufriedenheit, Beltz Verlag