

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

10 DER SELBSTHEILUNGSCODE

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 *Selbstheilungscode* 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

A handwritten signature in black ink on a light-colored background. The signature reads "Esch v. Himmel" in a cursive script.

© 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

14 DER SELBSTHEILUNGSCODE

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-

16 DER SELBSTHEILUNGSCODE

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 *Selbstheilungscode*s 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 neurobiologisches 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-

Jeder verfügt über Selbstheilungskompetenz

18 DER SELBSTHEILUNGSCODE

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,

20 DER SELBSTHEILUNGSCODE

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 »alternativa«.

Den Menschen mit
all seinen Facetten
in den Mittelpunkt
stellen

Alle haben ihren Platz und ihre Berechtigung, sofern sie im 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

22 DER SELBSTHEILUNGSCODE

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 Gutenbergs Zeiten. Vielleicht lesen Sie diese Zeilen ja auch gerade in einem digitalen Format. Auch beim *Selbstheilungscode* 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

24 DER SELBSTHEILUNGSCODE

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 ...

Alle Wege führen zum Hirn – und darüber hinaus

Wir haben gesehen, was chronischen Stress zu einem der größten Feinde unserer Selbstheilungskräfte macht und wie er unser vegetatives Nervensystem, unser Hormon- und Immunsystem und damit uns selbst aus der Bahn werfen kann. Entgegen der weitverbreiteten Meinung, dass wir auf das Auslösen der Stressreaktion keinen Einfluss hätten, weil diese nun einmal autonom gesteuert wird und daher per Definition unserem Willen entzogen ist, haben uns spätestens die Studien mit den meditierenden Mönchen auch wissenschaftlich gezeigt, dass es da doch einen Weg geben muss, der uns offensteht. Womöglich sogar mehrere.

Natürlich verfügten die meditierenden Mönche über ein beachtliches Maß an Übung in geistiger Versenkung, das in diesem Umfang wahrscheinlich die wenigsten von uns haben und auch nicht so schnell erreichen werden. Und vielleicht auch gar nicht wollen. Doch das macht nichts, zeigt es uns doch nur, welch enormes Potenzial in jedem von uns steckt – ohne Medikamente, ohne Doping, ohne Eingriffe von außen: Diese Fähigkeit ist bereits von Anfang an in jedem von uns angelegt. Nur: Wie kommen wir da ran? Wie können wir dieses Potenzial bergen und sinnvoll für unsere Gesundheit einsetzen? Wie können wir unseren »inneren Arzt« wecken? Ohne Zweifel berechtigte Fragen. Doch ihnen ist noch eine entscheidende vorangestellt: Wo müssen wir überhaupt suchen? Meine amerikanischen (Forscher-)Kollegen pflegen darauf kurz und knapp zu antworten: »Mind matters most.« Doch stimmt das?

Schauen wir uns den Ort, an dem alle wichtigen Entscheidungen

getroffen werden sollen, einmal ganz nüchtern an: Das menschliche Gehirn wiegt im Schnitt zwischen 1,2 und 1,4 Kilogramm (das männliche in Relation zum Körpergewicht durchschnittlich etwas mehr als das weibliche) und besteht aus insgesamt rund 1,1 Billionen Zellen. Davon sind wiederum ungefähr 100 Milliarden Nervenzellen (Neurone), die übrigen, also über 90 Prozent der Hirnzellen, sind Stütz-, Versorgungs- und Schutzzellen (Gliazellen). Würde man alle

Mind matters most?

Nervenfaser fein säuberlich aneinanderlegen, käme man auf eine Gesamtlänge von gut sechs Millionen Kilometern. Wir dürfen uns unser Gehirn aber nicht wie einen sechs Millionen Kilometer langen Kabelsalat vorstellen, denn im Gegensatz zur Lichterkette am Weihnachtsbaum haben Neurone nicht nur zwei leuchtende Nachbarn, sondern sind mit 1000 bis 5000 anderen Neuronen verbunden. Kortexneurone, das sind die Nervenzellen der Großhirnrinde (Kortex = Rinde – die »grauen Zellen«), sind sogar mit bis zu 25 000 weiteren Neuronen verbunden.

Die Großhirnrinde befindet sich im äußeren Bereich unseres Gehirns und besteht überwiegend aus diesen besonders eng miteinander verbundenen Neuronen. Die verflochtene Anordnung der Neuronen und deren »Verstauung« in charakteristischen, verschlungenen Windungen, mit Furchen dazwischen, geben dem Organ das typische Aussehen, das wir gewöhnlich mit unserem Gehirn verbinden. Die etwa 15 Milliarden Kortexneurone, die auch Pyramidenzellen genannt werden, sind so stark miteinander vernetzt, dass sie über maximal drei Zwischenstationen mit jeder anderen kommunizieren können. Das schafft gigantische Möglichkeiten zum Informationsaustausch: Allein zwischen den Kortexneuronen werden 500 000 000 000 000 (= 500 Billionen) neuronale Kontaktpunkte vermutet.

Entwicklungsgeschichtlich können wir unser Gehirn (das Großhirn) grob in zwei Gehirnsysteme einteilen, wenn Sie so möchten: in ein altes und ein neues. Das limbische System als Teil des ersteren

ist evolutionär betrachtet tatsächlich viel älter, wir teilen es in ähnlicher Form mit allen Säugetieren. Es ist zuständig für unsere Gefühle und wird daher auch als emotionales Gehirn bezeichnet. Das limbische System ist eng mit unserem Körper verbunden, befindet sich tief im Inneren unseres Gehirns und funktioniert sehr schnell – wie wir schon bei der Stressreaktion gesehen haben. Der Neokortex (das neuere, also jüngere Großhirn oder auch das kortikale Gehirn) unterscheidet sich bei uns Menschen durch seine starke Ausprägung und Größe deutlich von dem anderer Lebewesen. In gewisser Weise macht es uns also erst zum Menschen. Es ist auf zellulärer Basis ganz anders aufgebaut und strukturiert als das limbische System und, wie angedeutet, hervorragend dazu geeignet, Informationen zu speichern und auf verschiedenste Arten miteinander zu verbinden. Das kortikale oder auch kognitive Gehirn (vor allem im vorderen Teil) ist für das Denken zuständig, funktioniert langsamer als sein »älterer Bruder«, kann ihn aber auch übertrumpfen – was tibetische Mönche seit langem nutzen.

Wie wir bereits bei Sympathikus und Parasympathikus gesehen haben, erfolgt die Übertragung von Information elektrisch und chemisch. Bei der elektrischen Informationsübertragung werden sogenannte Aktionspotenziale entlang der Nervenzellen und ihren Axonen weitergeleitet. Axone sind schlauchartige Nervenzellfortsätze, die die Verbindung zu anderen Neuronen herstellen – was in der Tat ein bisschen an eine Kabelleitung erinnert, zumal die Geschwindigkeit der Übertragung wesentlich von der Isolierung gegenüber der Umgebung durch sogenannte Myelinscheiden beziehungsweise -ummantelungen abhängt. Diese werden durch die Stützzellen (die »weißen Zellen«) hergestellt. Bei der chemischen Übertragung geben Neurotransmitter an den Kontaktpunkten (Dendriten und Synapsen) die Information vom Axon der einen Nervenzelle an die nächste weiter (bevor sie dort wieder in elektrische Impulse »übersetzt« wird – wir sprechen auch von einer elektrochemischen Kopplung).

Eine typische Nervenzelle feuert fünf bis fünfzig Mal pro Sekunde. Im Ruhezustand würde sie (fast) keine elektrischen Reize übertragen, aufgrund der beschriebenen Vernetzung, zumindest im Großhirn, ist dieser Zustand aber eher theoretischer Natur. Was wenig verwundert, wenn man bedenkt, wie viele Reize selbst im entspannten Zustand durch unsere Sinnesorgane permanent aufgenommen, an unser Gehirn weitergeleitet und dort verarbeitet werden, von den Signalen aus dem Körperinneren (den Organen, Muskeln, Knochen etc.) ganz zu schweigen. Und genauso wenig verwundert es dann auch, dass unser Gehirn, obwohl es im Schnitt kaum zwei Prozent des Körpergewichts eines Erwachsenen ausmacht, rund 20 Prozent des benötigten Sauerstoffs verbraucht – und unter Extrembedingungen sogar bis zu 90 Prozent sowohl vom Sauerstoff als auch von der Glucose, dem umgangssprachlichen Traubenzucker, also der Energie in Form bestimmter Kohlenhydrate.

Schon diese ganz allgemeinen Informationen lassen erkennen, welche atemberaubende Möglichkeiten unser Gehirn hat. Und das Beste: Wir kommen eben nicht mit einem fix und fertig ausgebildeten

Unser Gehirn hat
atemberaubende
Möglichkeiten

Gehirn auf die Welt. Unser Gehirn ist prinzipiell formbar und anpassungsfähig, es kann auf unterschiedlichste Arten auf all die Reize reagieren, die auf es einströmen. Werden die Impulse zu stark, können Nervenzellen dichtmachen und sich abkapseln. Wirken sie anregend, ist Wachstum und Vermehrung, die sogenannte Neurogenese, möglich. Werden Nervenbahnen häufig genutzt, werden die Verbindungen stärker und funktionieren besser. Diese Plastizität macht unser Gehirn zu etwas völlig anderem als einen großen Kabelsalat, eine Festplatte oder einen Computer. Es ist ein lebenslang lernfähiges und veränderbares Organ.

Diese Veränderungen treten besonders dann auf, wenn relevante oder komplexe Reize wiederholt und über einen längeren Zeitraum verarbeitet werden müssen. Auch Zeitdruck kann hier eine Rolle

spielen, weshalb die Brücke zum Stress schnell geschlagen ist. Chronischer oder massiver Stress kann dann alles wieder »kaputt« machen beziehungsweise blockieren – oder sogar umkehren. Im Optimalfall kommt aber noch eine andere Zutat hinzu: nicht Angst oder Zwang, sondern Motivation, Bereitschaft, vielleicht sogar Begeisterung. Wir alle kennen das (hoffentlich) von eigenen Lernprozessen: Mit Begeisterung für eine Tätigkeit, etwa für das Erlernen eines Musikinstruments oder einer Sportart, fällt regelmäßiges Üben viel leichter, es wird im wahrsten Sinne des Wortes spielerisch. Dafür muss das Instrument oder das Lied oder womöglich die Person, der wir das Lied vorspielen möchten, aber eine Bedeutung für uns haben. Er/sie/es muss uns am Herzen liegen. Erst dann belohnen uns auch die Glückshormone. Motivation heißt Bewegung, körperlich oder eben geistig, und es geht vor allem um den »Appetit«, die positive Emotion in Verbindung mit einer inneren oder äußeren Bewegung auf etwas zu. Wir werden darauf noch ausführlicher eingehen.

Energy flows, where attention goes

Wie auch immer unser Gehirn genutzt wird, hängt im Wesentlichen von der Belohnung ab, die in Aussicht gestellt wird. Die Währung, auf die unser endogenes, also aus unserem Innern kommendes Belohnungssystem am zuverlässigsten reagiert, heißt Aufmerksamkeit. Das ist nichts anderes als eine Form der motivierten Zuwendung, sei es auf bestimmte Menschen, auf groß angelegte Tätigkeiten, auf einzelne Bewegungsabläufe, auf Gegenstände, auf das Schmieden von Plänen. Plastizität und Anpassung entstehen nur dort, wohin Aufmerksamkeit gelenkt wird. Oder wie die amerikanischen Kollegen so treffend reimen: »Energy flows, where attention goes.«

Interessant und von besonderer Bedeutung ist in diesem Zusammenhang, dass diese neuroplastischen Anpassungen alles andere als gleichförmig sind. Sie ändern sich nicht nur im Tagesablauf, sondern auch viel grundsätzlicher über die Zeit. Unsere Motivationen sind

keineswegs ein Leben lang konstant. Auf die Fragen »Warum machen wir eigentlich, was wir machen?« und »Was treibt uns an?« gibt es in unterschiedlichen Lebensphasen demnach auch unterschiedliche Antworten. Wir alle kennen das: Was für Kleinkinder noch besonders reizvoll ist, langweilt Teenager zu Tode, während Oma beiden lächelnd die Wangen tätschelt.

Aus neurobiologischer Sicht lassen sich hier drei Hauptgruppen beziehungsweise Funktionen unserer Motivations- und Belohnungssysteme ausmachen, die wir der Einfachheit halber schlicht Typ A, Typ B und Typ C nennen und im folgenden Abschnitt genauer unter die Lupe nehmen werden. Damit sind nicht die Stadien Kleinkind, Teenager, Oma/Opa gemeint, auch wenn das Alter eine wesentliche Rolle spielt. Alter ist hier nicht als konkrete Anzahl von Jahren zu verstehen, sondern als Prozess der Entwicklung und Reifung. Auch für die Hirnforschung ist das äußerst spannend, denn die drei Motivationsfunktionen lassen sich anhand der wichtigsten involvierten Neurotransmitter orientierend zuordnen – auch das ist ein Hinweis darauf, dass sich die Plastizität unseres Gehirns über alle Lebensstadien hinweg zwar ändert, aber grundsätzlich – das heißt prinzipiell (wenngleich unterschiedlich verteilt über die Lebensspanne und über die konkreten Hirnregionen) – erhält. Veränderung bleibt von der Wiege bis zur Bahre auch für unser Gehirn normal.

Was es verändert, wird durch unsere Erfahrungen geprägt. Neben dem, was uns im Leben »unverschuldet« widerfährt, ist damit in erster Linie unser eigenes Verhalten gemeint, unsere Entscheidungen, unsere Handlungen. Wenn in unserem Gehirn die Steuerzentrale für dieses Verhalten liegt, und zwar ganz egal, ob wir gesund oder krank, gestresst oder entspannt sind, wach sind oder schlafen, was bringt es dann dazu, so zu funktionieren, wie es funktioniert? Und wenn Aufmerksamkeit eine Rolle spielt, wer lenkt sie an die richtigen Stellen? Wer oder was motiviert unser Handeln? Und welche Rolle spielen dabei Belohnungen?

Warum wir tun, was wir tun – aus neurobiologischer Perspektive

Schauen wir uns zunächst die drei Motivationsfunktionen genauer an, die wir für das Verständnis, was da in uns abläuft, wenn wir handeln (oder auch nicht handeln), aus wissenschaftlicher Sicht unterscheiden. Wie bereits erwähnt können diese mit dem Entwicklungsprozess, der Reifung, die wir im Laufe unseres Lebens durchleben, in Verbindung gebracht werden. Unser Gehirn ist zwar auf Belohnungen aus (die Amerikaner sagen »the brain runs for fun«), doch das bleiben nicht immer dieselben. Aus neurobiologischer Sicht sind dabei die jeweils führenden Neurotransmitter von besonderem Interesse. Einigen von diesen sind wir bereits bei der Stressreaktion begegnet, wir treffen sozusagen alte Bekannte.

Was unser Verhalten motiviert, kann einerseits geleitet sein vom Motivationstyp A: dem *Wollen*. Kein Wunder, das ist genau das, was man umgangssprachlich unter Motivation versteht und woran die meisten Menschen in diesem Zusammenhang wahrscheinlich auch spontan zuerst denken. Ich möchte etwas haben, etwas erreichen, irgendetwas, das erstrebenswert für mich erscheint. Vielleicht etwas, das Lust verspricht, Befriedigung, Abenteuer, Spaß oder Genuss. Ich habe ein Ziel, meine Motivation hat eine Richtung, ich bewege mich auf etwas zu. In Erwartung einer Belohnung. Auch Neugier, Vorfreude oder Appetit spielen hier entsprechend mit hinein. Motivationstyp A wird in aller Regel »kurz und heftig« erfüllt, es winken uns die vergänglichen Augenblicke des Glücks, die Hochmomente – auch »Peak«- oder »Mastery«-Momente genannt.

Als Neurotransmitter für alle drei Motivationstypen ist immer ein ganzer Cocktail an Botenstoffen am Werk, die sich zum Teil gegenseitig verstärken oder begünstigen. Für einen einzigen sind diese Vorgänge dann doch zu komplex. Bei Typ A (und B) haben wir es zum Beispiel, neben anderen, mit Opioid-Peptiden zu tun, in

diesem Fall mit *Endorphinen*. Diese sind unter anderem zuständig für die Schmerzregelung und werden zentral in der Hypophyse beziehungsweise im Hypothalamus ausgeschüttet, zwei Hirnbereichen, die zum limbischen System zählen, das grundsätzlich für die Motivationssteuerung zuständig ist, je nach Motivationstyp allerdings mit unterschiedlichen Schwerpunkten.

Motivationstyp A –
das Wollen

Neben Endorphinen spielt aber auch Adrenalin eine Rolle, sowohl für die Typ-A- wie auch die Typ-B-Motivation. Es geht hier um Aufbruch und Aktivität, um Wachsamkeit, weshalb das Stresshormon Adrenalin an dieser Stelle auch nicht wirklich überrascht. Der führende Botenstoff für das Wollen, das heißt für die eigentliche Typ-A-Motivation, ist aber ein anderer: *Dopamin*. Geht es um Nervenzitgel, um Herausforderungen oder auch um Kreativität, dann ist für unsere Motivation in aller Regel Dopamin im Spiel. Dopamin verspricht erst Action, dann Belohnung. Es ist eines dieser phänomenalen Moleküle, die uns ein gutes Gefühl vermitteln können – genauer gesagt: es in Aussicht stellen – und gleichzeitig die Formbarkeit und Anpassungsreaktion unseres Gehirns anregen. Und damit auch unseres Verhaltens. Etwas wirklich zu wollen, mit Begeisterung, kann ein unwiderstehlicher Motivator sein. Daher ist Dopamin übrigens auch bei Suchterkrankungen von Bedeutung, weniger als auslösender Faktor, aber seine Wirkung kann durch viele Drogen zusätzlich verstärkt werden. Genauer: Fast alle Drogen führen auf dem einen oder anderen Weg zu einer Erhöhung der Dopaminfreisetzung im Gehirn, vor allem im Vorderhirn und im limbischen System. Einher damit geht der »Kick«, den Drogen (leider), aber auch viele abenteuerliche Sportarten und Herausforderungen uns bereiten können.

Wir kommen später noch auf den sogenannten Flow-Zustand zu sprechen (siehe Seite 282 ff.). Wer bereits weiß, was damit gemeint ist, der hat sicher schon persönlich Bekanntschaft mit Dopamin

und seinen Verwandten gemacht und eine Vorstellung davon, wie sich Dopamin »bei der Arbeit« anfühlen kann, wenn »es läuft«, uns die Dinge leicht oder in den Schoß zu fallen scheinen. Unsere Aufmerksamkeit ist zielgerichtet, wir verspüren Zutrauen und Hoffnung, wir hegen positive Erwartungen. Gleichzeitig kann es sein, dass wir Neues wagen, vielleicht sogar leichtsinnig werden, auf jeden Fall geht es in irgendeiner Form um Leistung oder das Erreichen von Zielen, auch um Kreativität und das Finden von Lösungen. Dopamin wird oft auch als »Glückshormon« betitelt, in erster Linie geht es aber um das Wollen – ob das Glück dann tatsächlich eintritt, steht auf einem anderen Blatt.

Es sei an dieser Stelle noch einmal betont, dass das Gehirn strukturell wie funktionell komplex ist und die etwas bildhaften Zuordnungen von Motivationstypen und Neurotransmittern eher einen vereinfachenden Modell- und Anschauungscharakter haben. Viele andere biologische Faktoren spielen im konkreten Einzelfall eine wichtige Rolle – wie die Aktivität der relevanten Enzyme und Produktionsstätten für die genannten Botenstoffe oder die Verteilung und Funktionstüchtigkeit der Rezeptoren, also der Andockstellen für ebenjene Transmitter und Signalegeber. Und dennoch: Es gibt jeweils gewissermaßen eine Art Soloinstrument oder eine führende Stimme, die man beim genauen Hinhören (oder Hingucken – mit entsprechendem wissenschaftlichem Gerät, oft erst technisch verstärkt) aus dem Gesamtklang oder der Komposition herausfiltern kann. Das ist dann zwar immer nur ein Ausschnitt der eigentlichen Realität, auch ein vielleicht fehleranfälliger oder verzerrter, aber dieses Vorgehen und seine Beschreibung hilft dennoch dem Verständnis grundlegender Prinzipien von Motivation – und auch von Selbstheilung. Wir werden das Bild noch präziser zusammenfügen.

Kommen wir daher nun genauer zum Motivationstyp B, der auf ganz andere Weise Belohnung verspricht als Typ A, nämlich durch *Vermeidung* von drohendem Unglück. Hier ist die Richtung eine

andere: Wir spüren, ahnen oder begegnen einer Bedrohung und wollen nur noch eins: weg. Bevor die Belohnung, zum Beispiel in Form von Erleichterung oder dem Gefühl von Sicherheit, eintreten kann, haben wir es vorher mit Angst, mit Stress oder mit Schmerz zu tun – und all das gilt es zu bekämpfen, zu überwinden oder zu vermeiden. Sie erinnern sich sicher an den Kampf-oder-Flucht-Modus aus der Stressreaktion, genau darum kann es bei Typ B gehen. Statt Vorfreude und Angstminderung wie bei Typ A spüren wir eher Aversion, Anspannung und Alarmbereitschaft.

Motivationsstyp B –
das Vermeiden

Vielleicht bekommen wir einen Tunnelblick oder werden aggressiv. Auf jeden Fall dominieren Kortisol und Adrenalin, das jetzt stärker auftritt (oder bestimmender ist) als beim Wollen. Was die beteiligten Hirnstrukturen angeht, sind, wie bei der Stressreaktion beschrieben, neben dem limbischen System die beiden Stressachsen (Sympathikus und Parasympathikus) aktiv. Beim Vermeiden ist außerdem die Amygdala besonders hervorzuheben, eine Hirnregion im linken wie rechten Temporallappen (dem »Schläfenhirn«), die zum limbischen System gezählt wird. Die Amygdala, auch Mandelkern genannt, wird besonders mit Emotionen in Verbindung gebracht, genauer gesagt bewertet sie den emotionalen Gehalt einer Situation und reagiert besonders auf Bedrohung. Hier befindet sich gewissermaßen unser neurobiologisches Angstzentrum. Empfinden wir Furcht oder Angst, ist stets die Amygdala aktiv. Und auch hier zeigt sich die Hirnplastizität: Empfinden wir häufiger Angst, wächst die Amygdala. Der Dünger der Motivation macht da keine Unterschiede.

Wenn man so möchte, sind Wollen und Vermeiden zwei Pole beziehungsweise Extreme einer Motivationsachse. Und in der Tat gibt es immer wieder ein Zusammenspiel von Typ A und B: Es gibt nicht nur diese Momente, in denen wir schwanken und hin und her gerissen sind zwischen Appetit und Aversion, in Anlehnung an Karl Valentins »Mögen hätt ich schon wollen, aber dürfen hab ich

mich nicht getraut« – es gibt ganze Lebensphasen, in denen wir in dieser Hinsicht noch instabil sind und unseren Weg erst noch finden müssen. Typ A steht für das Bedürfnis nach Wachstum, Autonomie und Freiheit – Typ B dagegen für das Absichern, das Überleben, das »Davonkommen«. Und von der Sicherheit ist es nicht mehr weit zur Verbundenheit, was uns zum Typ C bringt.

Schauen wir uns daher jetzt noch den dritten Motivationstyp genauer an, der aus neurobiologischer Perspektive erst seit kurzem bekannt ist beziehungsweise von den beiden anderen explizit unterschieden wird. Lange Zeit ging man davon aus, dass sich alles zwischen Wollen und Vermeiden abspielt. Tatsächlich gibt es aber einen weiteren Typus, der nicht etwa in der Mitte zwischen Wollen und Vermeiden liegt, sondern eine eigenständige Rubrik darstellt. Typ C beschreibt das *Nicht-Wollen*. Die Richtung geht weder auf etwas hin noch von etwas weg: Wir möchten stattdessen bleiben, wo wir sind. Einfach nur sein statt begehren oder abwenden. Es geht um Zugehörigkeit, Verbundenheit, folglich auch um eine Form der Annäherungsmotivation, aber es geht hier nicht um Abenteuer, Lust oder Begierde. Unsere Aufmerksamkeit ist auch nicht auf eine Belohnung in der Zukunft gerichtet, sondern liegt ganz im gegenwärtigen Moment. So wie es *jetzt* ist, ist alles gut. Es geht hier also auch um die Kunst des Verweilens, gewissermaßen eine Umkehr des eingangs in diesem Buch geäußerten Mottos: »Es gibt nichts Gutes, außer man tut es *nicht!*« Wir können dabei Entspannung, innere Ruhe und Gelassenheit, gleichzeitig aber auch Vertrauen, Mitgefühl und Dankbarkeit empfinden; Altruismus, Resonanz mit anderen und das Gefühl, angenommen – und angekommen – zu sein. Bildhaft laufen wir in den Hafen ein, gehen vor Anker: Stress, Angst und Schmerzen treten in den Hintergrund, viel wahrscheinlicher sind nun Hoffnung, Zufriedenheit – und Liebe.

Motivationstyp C –
das Nicht-Wollen

Äußern sich Typ A und B in ihrer Belohnung kurz und heftig,

sind die Ausschläge bei Typ C eher tief bzw. eben weniger »ausschlagend« – und anhaltender: kein schnelles Glück, keine kurzfristige Erleichterung, sondern Zufriedenheit, tiefer gehende innere Freude, wenn Sie so möchten und es nicht zu pathetisch finden: Glückseligkeit, innerer Friede, eben *Zufriedenheit*.

Typ C unterscheidet sich also grundlegend von den beiden anderen, man könnte daher auch zwischen Wollen und Nicht-Wollen, dem Kurzfristigen und dem Dauerhafteren, eine Achse bauen mit der Erleichterung des erfolgreichen Vermeidens und Abwendens irgendwo dazwischen. Die Unterschiede sind auch neurobiologisch sichtbar. Zum Beispiel ist beim Nicht-Wollen im Belohnungscocktail von den Stresshormonen Kortisol und Adrenalin (im Verhältnis) nicht mehr viel zu sehen, auch der Aktions- und Abenteuerbotenstoff Dopamin tritt in den Hintergrund. Der dominierende Neurotransmitter hier ist im Gegenteil einer, der Stress beziehungsweise dessen Wahrnehmung reduzieren und stattdessen die Bereitschaft erhöhen kann, die Nähe zu anderen zu suchen, weshalb er auch als »Kuschelhormon« bezeichnet wird. Die Rede ist von *Oxytocin*. Da es uns bereits bei unserer Geburt und danach ein Leben lang begleitet, begegnen wir ihm gleich noch ausführlicher, wenn wir uns den Reifungsprozess ansehen.

Erwähnt seien im Zusammenhang mit dem Nicht-Wollen noch die Botenstoffe *Serotonin* und *Acetylcholin*. Serotonin ist ein absolutes Multitalent: Es wirkt auf das Herz-Kreislauf- sowie das Magen-Darm-System, beeinflusst die Blutgerinnung und damit auch die Wundheilung, und darüber hinaus ist es über das zentrale Nervensystem an Schmerzreizen, Temperaturregulation, Sexualverhalten, an unserem Appetit und unserer Stimmung beteiligt. Sogar beim Schlaf-wach-Rhythmus hat es die Finger im Spiel. Da Serotonin so viele unterschiedliche Ansatzpunkte bietet, auf die auch von außen Einfluss genommen werden kann, wird gerade diese Vielseitigkeit natürlich in der Medizin genutzt. Es bekommt ebenfalls oft das

Etikett »Glückshormon«, was aber allenfalls indirekt richtig ist, denn es ist vielmehr ein »Entspannungshormon«. Es »fährt« uns herunter, bringt uns zur Ruhe, gerade dann, wenn wir aufgewühlt, angespannt oder unzufrieden sind.

Scheinbar nicht ganz so facettenreich, aber dennoch ganz eindeutig zu den wichtigsten Neurotransmittern zählend, ist Acetylcholin. (Genau genommen ist natürlich jeder Botenstoff wichtig und immer auch in übergeordnete Regelkreise eingebunden, damit also für sehr viel mehr verantwortlich, als eine experimentelle Wirkung im Reagenzglas nur zeigen kann.) Am Beispiel des Acetylcholins wird auch deutlich, dass die Biologie aus einer begrenzten Zahl zur Verfügung stehender Botenstoffe durch unterschiedliche Arten der Verwendung, unterschiedliche Orte der Ausschüttung (und Konzentrationen), unterschiedliche Wege des Transportes – sowie auch unterschiedliche Verteilungen der Rezeptoren – ein »Maximum« an Einsatzmöglichkeiten entwickelt hat. So ist Acetylcholin an vielen kognitiven Prozessen beteiligt und wird insbesondere mit Konzentration und Lernvorgängen in Verbindung gebracht. Es ist darüber hinaus entscheidend an der Informationsübertragung zwischen Nervenzellen und Muskelfasern beteiligt. Und es vermittelt auch zwischen Sympathikus und Parasympathikus, »prägt« den Vagusnerv und den Parasympathikus, wirkt also sowohl in Hirnregionen, in denen wir direkten Einfluss haben, als auch im vegetativen Nervensystem, das sich unserem Willen und Bewusstsein (tendenziell, prinzipiell) entzieht. Acetylcholin wirkt sozusagen über alle unsere Bewusstseins Ebenen hinweg und sorgt für innere wie äußere Beweglichkeit.

Acetylcholin ist aber auch deshalb von großer Bedeutung, weil man an seiner neurobiologischen Wirkweise etwas weiteres Faszinierendes aufzeigen kann, wie neueste Studien vermuten lassen. Es nutzt gewissermaßen genau den Mechanismus, der dem *Selbstheilungscode* zugrunde liegt. Um nur einen Strang der neurobiologischen

Forschung beispielhaft herauszugreifen: Acetylcholin regt die Ausschüttung von Stickstoffmonoxid (NO) an, das wiederum entzündungshemmend wirkt oder den Blutdruck senkt, indem es die Gefäße weitet. Stickstoffmonoxid beziehungsweise die von ihm aktivierten Neurone hemmen Stress auf molekularer Ebene, zum Beispiel durch das An- und Abschalten spezifischer Gene für die Regulation körperlicher und zellulärer Zustände. Die Forschung steht hier noch am Anfang, aber es scheint tatsächlich so zu sein, dass die beschriebenen Gefühle wie Verbundenheit, Mitgefühl, Zufriedenheit sich bis in unsere DNA, das heißt bis auf die genetische und molekulare beziehungsweise zelluläre Ebene, nachverfolgen lassen. Sie sind zutiefst in der menschlichen Biologie verankert. Wenn der Körper beziehungsweise das Gehirn sich beispielsweise stressen »will«, dann produziert es eine größere Menge an solchen Botenstoffen, die Acetylcholin spalten (und damit unwirksam machen), beziehungsweise setzt dessen »Gegenmittel«, die sogenannte Acetylcholinesterase, vermehrt frei. Das kann man sich in Forschung und Medizin zunutze machen, indem man die Konzentration dieses Gegenmittels als Marker oder Anzeiger für den Stresszustand oder die Regulationsfähigkeit eines Organismus bestimmt. Wo viel Stress und Aufruhr (oder Bewegung) ist, ist – bildhaft oder mechanistisch gesprochen –, auch viel Acetylcholinesterase. Bei Ruhe und innerer Ausgeglichenheit würde dann das Gegenteil gelten.

Um noch ein zweites Beispiel zu liefern: Ist Motivationstyp C in Gang, dann schüttet unser Belohnungssystem, wie gegenwärtig spekuliert wird, außer den genannten Botenstoffen womöglich auch noch endogene Opiate und Endocannabinoide aus. Das sind salopp ausgedrückt die körpereigenen Verwandten weltbekannter Drogen, nur ohne die jeweiligen (fatalen) Nebenwirkungen, weil sie eben in das große Regelsystem unseres Körpers eingebaut sind und im Normalfall nur in gesundem Ausmaß hergestellt beziehungsweise »verdealt« werden. Als integrierter Teil des Motivations- und Beloh-

nungssysteme haben sie noch weitere Funktionen, etwa das Reduzieren von Stress auf physiologischer Ebene oder das Herunterregulieren des Immunsystems. (Hier wird nebenbei noch eine Parallele zum Drogenkonsum sichtbar: Mit dem scheinbaren Segen der Stressreduktion kommt die Schwächung der körpereigenen Abwehrmechanismen einher, was im Extremfall »unglücklich« enden kann.) Die Botschaft für uns ist auch hier: Die Wirkung lässt sich heute bis auf die tiefsten biologischen Ebenen nachverfolgen. Die Forschung zeigt immer deutlicher, dass zum Beispiel die Wirkung positiver Gedanken und Emotionen nicht ins Reich der Esoterik gehören, sondern messbare Fakten, also »knallharte« Wissenschaft sind.

Und es gibt noch eine zweite wichtige Botschaft, die wir mitnehmen können: Wir haben es zwar mit den unterschiedlichsten Aspekten unseres Lebens zu tun, mit Gefühlen, mit Gedanken, mit Erfahrungen, mit dem eigenen Verhalten, mit Körper und Geist, also mit harten und mit weichen Faktoren – wo auch immer die Forschung sucht: All diese Faktoren hängen miteinander zusammen, verursachen und beeinflussen sich, sind zwei Seiten derselben Medaille und bis in die kleinsten Strukturen, bis auf die tiefste heute messbare Ebene miteinander vernetzt.

Mit welcher Konsequenz? Für den *Selbstheilungscode* bedeutet das auf den Punkt gebracht: Eine Medizin, die sich nur auf das Körperliche beschränkt und emotionale sowie kognitive Aspekte nicht berücksichtigt, muss zwangsläufig zu kurz greifen. Wir können unser Gehirn genauso wenig isoliert betrachten wie unsere Motivation, unser Verhalten und alle anderen Faktoren, die sich auf unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit auswirken. Wir bekommen immer das gesamte Paket.

Das macht es komplex – und auch die Erforschung mitunter wahnsinnig schwierig, wie ich nach über zwanzig Jahren in diesem Gebiet aus eigener Erfahrung nur zu gut weiß. Es bietet, positiv

gewendet, aber auch unzählige Möglichkeiten für die praktische Anwendung. Auch wenn die Forschung teilweise noch in den Kinderschuhen steckt, sind die Anwendungen zum großen Teil schon jetzt verfügbar, das heißt im Grunde waren sie es schon immer. Einige der Möglichkeiten, die ich Ihnen im weiteren Verlauf noch vorstellen werde, sind Ihnen deshalb wahrscheinlich schon bekannt. Dennoch ist es sinnvoll, sich auch die bekannten und mitunter naheliegenden Methoden und Möglichkeiten noch (beziehungsweise immer wieder) einmal unter dem Licht neuester Erkenntnisse ins Bewusstsein zu rufen. Und gegebenenfalls das ein oder andere auszuprobieren, das Ihnen vor einiger Zeit vielleicht nicht als sinnvoll einleuchten mochte, sich nicht gut anfühlte oder aus irgendwelchen Gründen unpassend erschien. Denn was im Zuge der Forschungsarbeit neben dem Nachweis für einen eigenständigen dritten Motivationstypus ebenfalls zutage trat, war der Aspekt der Reifung: Leben heißt Veränderung, das gilt für unseren Körper, für unser Gehirn, es gilt aber auch für unser Motivations- und Belohnungssystem. Alles fließt, beziehungsweise das einzig Stete ist der Wandel.

Doch das bedeutet keineswegs, dass alles im Chaos versinkt und überhaupt nicht zu überschauen wäre. Wie sich immer mehr herauskristallisiert, lassen sich die drei Typen der Motivation mit ihren charakteristischen Erregungsmustern im Gehirn und den involvierten Neurotransmittern und Belohnungen unterschiedlichen Lebensphasen zuordnen. Auch das bleibt ein Modell, aber es bietet, wie ich finde, ein weiteres Puzzlestück für das große Bild. Spielen wir unser Leben doch einfach mal im Schnellsuchlauf durch.

BERN – ein ganzheitlicher Ansatz auf vier Säulen

Sie dabei zu unterstützen, ein kompetenter Patient zu werden und zu bleiben, damit Sie jederzeit selbstfürsorglich mitentscheiden und handeln können – das ist das Ziel, das die Mind-Body-Medizin in der Praxis verfolgt. Im Mittelpunkt der konkreten praktischen Umsetzung stehen dabei die vier Säulen der Stressbewältigung, die sich hinter dem – aus dem Amerikanischen stammenden – Kürzel BERN verbergen:

- *stressreduzierendes Verhalten (Behavior),*
- *ausreichend Bewegung (Exercise),*
- *regelmäßige innere Einkehr und Entspannung (Relaxation) sowie*
- *achtsamer Genuss und gesunde Ernährung (Nutrition).*

Wie unschwer zu erkennen ist, beziehen sich diese vier Säulen auf unseren ganz normalen Alltag. Es geht nicht um Ausnahme- und Notfallsituationen oder das bewusste Herausgehen aus dem normalen Lebensumfeld wie bei Reha-Maßnahmen oder Kuren, sondern um das pragmatische Umsetzen und Umgestalten des täglich gelebten Lebens. Alltag eben, nicht mehr, aber auch auf keinen Fall weniger. Zwar fußen sämtliche Maßnahmen auf einem theoretischen, wissenschaftlichen Fundament, entscheidend ist jedoch, dass sie praxisnah und alltagstauglich sind. Das Wissen allein hat noch niemanden gesund gemacht. Es ist eine wichtige Voraussetzung, die vieles erleichtert – sonst hätten wir den (neuro)biologischen Grundlagen in diesem Buch auch nicht so viel Platz eingeräumt –, doch es

muss auch angewendet werden können. Die Kunst liegt darin, die Sinnhaftigkeit – so offensichtlich sie auch sein mag – dauerhaft in den Alltag zu integrieren, damit sie nicht nach anfänglicher Euphorie vom diebisch grinsenden Schweinehund wieder einkassiert wird.

Damit Verhaltensweisen Teil unseres Lebensstils werden, müssen wir sie *tun*

Die Alltagstauglichkeit der Mind-Body-Medizin hat auf der anderen Seite nichts mit Wellness zu tun. Es geht ja auch nicht primär um die Gesunden – oder die »ewig Jugendlichen«, deren Leistung oder Wohlbefinden man noch um ein paar Grad steigern will. Es geht auch – und ganz besonders – um die Kranken beziehungsweise um das Gesunde in uns allen, egal wo wir uns gerade auf dem Kontinuum zwischen gesund und krank befinden.

Keine Frage, das ist auch Arbeit, kein Luxus oder »Wolkenschloss«. Mal ein bisschen meditieren oder gelegentlich zum Sport gehen, das reicht nicht. Die Maßnahmen sind genauso ernsthaft auszuführen und einzuhalten, wie Medikamente einzunehmen oder ärztliche Eingriffe vorzunehmen sind. Es geht um das Einüben und Trainieren von Verhaltensweisen. Und damit diese Teil unseres Lebensstils werden, müssen wir sie *tun*. Aber bei aller geforderten Disziplin soll die Freude ausdrücklich nicht zu kurz kommen. Wichtig ist daher das Einbinden unserer individuellen Kapazitäten und die Orientierung an unseren vorhandenen Ressourcen. Auch unser Geschmack und unsere persönlichen Vorlieben und Stärken spielen eine große Rolle – sofern sie sich nicht auf Fastfood und Bewegungsmuffelei beschränken. Und nicht zuletzt kann der Humor ein Schlüssel sein, um von destruktiven Gedanken und Verhaltensweisen wegzukommen – wie ernst der Gesundheitszustand auch sein mag.

Neben Freude, Zutrauen und Ausdauer sind zwei Aspekte bei der praktischen Umsetzung besonders hervorzuheben: Zum einen finden alle vier Säulen in unserem gewohnten sozialen Umfeld statt, das heißt der aktive Austausch mit Angehörigen, das Annehmen von Unterstützung, das Einbeziehen von Mitmenschen ist ein wesent-

licher Bestandteil und sollte daher stets berücksichtigt und auch gezielt gesucht und genutzt werden. Unsere Gesundheit soll schließlich nicht nur unter Laborbedingungen, sondern eben im Alltag stattfinden. Auch wenn er keine eigene Säule darstellt, sehen wir uns den heilsamen Aspekt der Gemeinschaft deshalb im Anschluss noch in einem eigenen Kapitel an. In diesem Zusammenhang beleuchten wir außerdem den Faktor Glauben und Spiritualität, der keine zwingende Voraussetzung in der Mind-Body-Medizin darstellt, aber im alltäglichen Leben vieler Menschen eine wichtige und daher nicht zu vernachlässigende Rolle spielt. Ich habe oft erlebt, wie Spiritualität oder eine inspirierende Kraft im Rahmen von Stressbewältigung und Mind-Body-Medizin freigesetzt wurde – insofern sind diese Elemente auch immanenter Teil dieser Programme: So wie wir hier die Gemeinschaft und soziale Unterstützung als Faktor herausheben, aber dennoch formal der Säule Verhalten zuordnen, so finden sich Glaube und Spiritualität in Zuordnung zu Entspannung und innerer Einkehr wieder.

Zum zweiten ist da noch der Aspekt der Achtsamkeit. Auch sie zieht sich wie ein roter Faden durch sämtliche Maßnahmen, Methoden und Empfehlungen. Man könnte sagen, dass sie wie ein Bindeglied funktioniert beziehungsweise das Fundament bildet, auf dem die vier Säulen fußen. Wir haben bereits gesehen, wie wir mit mehr Achtsamkeit und bewusstem Handeln selbst dazu beitragen können, die Selbstheilungskräfte unseres Körpers zu unterstützen. Um nichts anderes geht es auch bei jeder der folgenden vier Säulen. Wenn es uns gelingt, mehr Achtsamkeit in allen vier Bereichen zu kultivieren, wenn wir Achtsamkeit zu einem Merkmal unserer inneren Haltung machen, mit der wir unser Leben begreifen und angehen, dann schaffen wir auch gute Voraussetzungen für Gesundheit und Zufriedenheit. Vielleicht nicht immer, aber immer wieder. Mit Achtsamkeit schöpfen wir das Potenzial und die Ressourcen, die in uns liegen, »effektiver« aus. In der Einstimmung habe ich den Begriff

der »Mind-Body-Intelligenz« in den Raum gestellt. Spätestens jetzt wissen Sie, was damit in der Praxis gemeint ist.

Wenn man das Thema Stressbewältigung umfanglich erfassen möchte, geht es also um nicht weniger als unsere innere Haltung und unseren Lebensstil – in jedem Augenblick. Zentral ist hierbei

Grundsätzlich gilt:
Alles in Maßen

die Frage der Kontrolle. Empfinden wir Kontrolle über unser Leben beziehungsweise die wichtigen Lebensentscheidungen, dann entscheidet das mit darüber, ob wir konkrete Stresssituationen als positiv oder negativ bewerten und entsprechend wahrnehmen. Wobei, wie gehört, die konkrete Bewertung gar nicht einmal der zentrale Punkt ist, sondern die Frage der Steuerbarkeit unserer Reaktionen, die Regulationsfähigkeit und das »An-« und »Abschalten-Können«. Versetzt uns die Arbeit oder der Gedanke an den Chef in Panik, grübeln wir über unsere Altersvorsorge, plagen uns Sorgen, weil wir uns den zunehmenden Rückenschmerzen oder sonstigen Krankheitssymptomen ohnmächtig ausgeliefert fühlen – dann kann es tatsächlich dazu führen, dass uns chronischer Stress mit seinem Rattenschwanz an gesundheitsschädlichen Folgen droht. Finden wir einen positiven Umgang mit Stress und bewältigen ihn so, dass er nicht zur dauerhaften Belastung wird, zum Beispiel indem wir für ausgleichende Bewegung im Alltag sorgen, Freundschaften, Geselligkeit und gesunden Genuss pflegen, dann wachsen mit dem Gefühl der Kontrolle auch unsere Stressresistenz und unsere Resilienz. Wir steigern damit das Gefühl, sinnvoll zu handeln, sorgen also für Kohärenz und Selbstwirksamkeit und fördern ein positives Selbstbild. Das Gute daran ist: Das alles lässt sich mit relativ einfachen, aber nachweisbar wirksamen Mitteln anregen, lernen, aktiv trainieren und verbessern. Alles in Maßen – aber es geht!

Die folgenden Übungen und Empfehlungen dienen zur unterstützenden Behandlung von Symptomen und Erkrankungen – sind in den meisten Fällen aber auch gleichermaßen für Gesunde zur

Prävention und zum Gesunderhalt geeignet. Frühzeitige und bewusste Gesundheitsförderung ist nicht nur einfacher umzusetzen als jede noch so erfolgversprechende Reparaturmaßnahme, sie ist auch kostengünstiger. In welcher Verfassung Sie sich auch gerade befinden, die Hinweise in den folgenden Kapiteln sollen Sie dabei unterstützen, mehr Kontrolle über Ihr tägliches Leben zu empfinden und sich selbst als mündigen Patienten zu erleben.

Erste Säule: Stressreduzierendes Verhalten

Wie bereits im ersten Kapitel an Cannons Katzen und Selyes Ratten zu sehen war, gibt es die Stressreaktion nicht zum Nulltarif. Wir bezahlen einen hohen Preis für unsere körpereigene Alarmanlage der Evolution, sie beansprucht einen Großteil der Energieressourcen, die dem Körper zur Verfügung stehen, und zwar sofort. Verdauung, Schmerzempfinden, Sexualtrieb & Co. werden runtergefahren, all unsere Energie wird nun für Herz, Lunge und Muskeln gebraucht.

Wir haben den negativen Dominoeffekt, den Stress auslösen kann, wenn Geist und Körper nicht mehr ausreichend ins Gleichgewicht finden, ausführlich beleuchtet. Erschöpfte oder aus der Balance geratene Immunsysteme lassen unsere Abwehr löcherig werden und ermöglichen Entzündungen beziehungsweise können diese nicht mehr so effektiv bekämpfen wie sonst. Es kann zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen kommen, zu einer Begünstigung von Allergien, Rheuma, einer Zunahme von Zelldefekten oder auch neuronalen Störungen, Schlafproblemen, Ess- und Sexualstörungen, muskulären Problemen – und vielem mehr. Stress gilt mittlerweile genauso als Risikofaktor für einen Herzinfarkt wie Rauchen, Diabetes oder Bluthochdruck. Zahlreiche Erkrankungen, unter ihnen die häufigsten Todesursachen (für beide Geschlechter zusammen: Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs in Lunge und Darm) und die am weitesten

ten verbreiteten Volksleiden (Rücken- und Gelenkschmerzen, Diabetes, Adipositas/Übergewicht, Schwindel), sind überwiegend lebensstilassoziiert – und das ist *auch* eine gute Nachricht, denn das macht sie zugänglich für Techniken der Mind-Body-Medizin. Bei kleineren Problemen, etwa einer leichten Kreislaufschwäche, mag das sofort einleuchten, doch selbst schwere Erkrankungen zeigen sich mitunter als reversibel.

Die erste Säule im BERN-Konzept hat eine starke psychologische Komponente. Bevor wir chronischen Stress reduzieren beziehungsweise besser bewältigen können, müssen wir ihn als solchen erkennen. Und das klingt einfacher, als es im Alltag tatsächlich ist. Gerade unter Stress neigt unser Gehirn zu einfachen Lösungen («Das macht Sinn!») – und lässt uns noch stärker an Gewohnheiten festhalten, also an dem Verhalten, das mit zu unseren Gesundheitsproblemen beiträgt. Wir haben im Alarmzustand schlicht keine Zeit, neue Rezepte auszuprobieren oder verschiedene Optionen dialektisch abzuwägen. Wir müssen handeln (sofort!) und auf vermeintlich Bewährtes zurückgreifen. Verhaltensänderungen fallen uns nun besonders schwer.

Bitten Sie einen gestressten Menschen, sein Verhalten zu ändern, wird er Ihnen eine lange Liste von Argumenten liefern, wieso das jetzt nicht geht, und später eigentlich auch nicht, weshalb das sowieso eine schlechte Idee ist und dass er am liebsten auch weiterhin so handeln möchte wie bisher. Zumindest für den Moment. Das ist keine lächerliche oder bemitleidenswerte Reaktion, sondern eine zutiefst menschliche. Wir tun uns in vielen Situationen verdammt schwer mit Veränderungen, selbst wenn die Argumente offen auf dem Tisch liegen und mehr als schlagend sind. Das berühmte Gewohnheitstier in uns.

Stresssymptome erkennen

Viele Betroffene merken lange Zeit gar nicht, was ihr Verhalten für gesundheitliche Konsequenzen hat, weil diese meist erst später zutage treten. Nach einer ersten Zigarette bekommt man nicht sofort Lungenkrebs, von einer stressigen Woche bei der Arbeit bekommt man noch kein Burn-out. Doch gewöhnen wir uns ungesunde Verhaltensweisen erst einmal an, dann wird es später natürlich umso schwieriger, dem drohenden Teufelskreis zu entkommen. Das kann in geradezu selbstzerstörerisches Verhalten münden: Dem Stress im Job begegnen wir mit Arbeitswut, dem sozialen Stress mit rastloser Hetze, dem selbstgemachten Stress und der Unzufriedenheit mit Fresslust, Alkohol und anderen Drogen. Erst wenn unser Organismus kollabiert beziehungsweise unsere persönliche Schwachstelle aufschreit – das Herz, der Magen, der Rücken –, merken wir, dass es so nicht weitergehen kann.

Das Erkennen von chronischem Stress fällt vielen Menschen schon allein deshalb nicht leicht, weil die Stressmerkmale so vielfältig sein können. Warnsignale lassen sich in vier Kategorien einteilen – körperliche, emotionale, kognitive Symptome, Verhaltenssymptome sowie als Untertypen Symptome im sozialen Verhalten –, doch das Spektrum bleibt enorm groß. Die Bandbreite der körperlichen Stresssymptome reicht beispielsweise von Muskelverspannungen, Kopfschmerzen, Schwindel, Zähneknirschen und Schluckbeschwerden über Hitzewallungen, Schweißausbrüche, Magenschmerzen, Übelkeit, Durchfall und Verstopfung bis hin zu sexueller Unlust, Müdigkeit, Taubheitsgefühle beziehungsweise Klingelgeräuschen im Ohr, Herzklopfen und unterschiedliche Schmerzzustände.

Es gibt verschiedene Kategorien von Stressmerkmalen

Auf der emotionalen Ebene können sich Symptome in innerer Unruhe und Reizbarkeit, Langeweile und Interesselosigkeit oder in Gefühlen von Einsamkeit, Hilflosigkeit oder fehlender Kontrolle

zeigen. In schweren Fällen geht Stress auch mit starken Emotionen einher: Angst, Wut, Aggressionen, Niedergeschlagenheit oder auch Depressionen.

Auf die kognitive Leistungsfähigkeit wirkt sich Stress ebenfalls vielfältig aus. Das kann sich in Gedächtnisproblemen, Konzentrations- oder Entscheidungsschwäche, aber auch in Humorlosigkeit, Kreativitätsmangel oder negativen Gedankenspiralen äußern. Vielen Menschen fällt es dann schwer, zwischen wichtig und unwichtig zu unterscheiden. Sie wollen keine Fehler machen, was verständlich ist, und doch kann es dazu führen, dass sie statt Kohärenz und Sinnhaftigkeit gleichzeitig Ohnmacht und Überforderung empfinden. Sie schalten auf Autopilot und sind schon froh, wenn alles einigermaßen klappt und keine größeren Katastrophen den gewohnten Rhythmus stören. Doch der Autopilot macht sie auf Dauer zum Spielball, mit Kontrolle hat das dann nur wenig zu tun.

Die Überschneidungen mit den emotionalen Symptomen sind augenfällig und zeigen sich auch im Verhalten gestresster Menschen. Das geht von Vermeidungsverhalten bis zu ungesundem Ess-, Trink- und Rauchverhalten. Verabredungen werden nicht eingehalten, die Mimik wirkt angestrengt, die Gestik zappelig, Fäuste werden zusammengeballt. Stress und Unruhe drücken sich häufig auch in Schlafproblemen aus. Im Sozialverhalten kann Rückzug genauso auf Stress hinweisen wie das übertriebene Bedürfnis nach Nähe, Klammern oder die Unfähigkeit, allein sein zu können. Ungesunde Beziehungen, falsche Freunde und schwelende Konflikte können Ursache und Folge von chronischem Stress sein.

Alle genannten Stresssymptome treten zunächst als Stressreaktionen auf. Sie stehen für einen ursprünglich sinnvollen – aber dann missglückten – Anpassungs- und Bewältigungsversuch in vermeintlich bedrohlichen Alarm-, Kampf- oder Fluchtsituationen. Biologisch sind sie eigentlich für den eher seltenen Überlebenskampf vorgesehen, das heißt für Situationen, in denen der Preis, der mit

einer Aktivierung der Alarmreaktion einhergeht, verkraftet werden kann – weil er *im Verhältnis* steht. Das gilt aber nicht, wenn es gar nicht ums Überleben geht (wie zumeist) oder die Situation in Dauer, Dosis und Form eskaliert. Und dann werden aus den Stressreaktionen erst Stresswarnsignale – und schließlich Stresssymptome oder gar Krankheiten. Sie sehen, es gehört ein gutes Gespür dazu, die vielen möglichen Anzeichen und Signale individuell richtig zu deuten. Achtsamkeit bedeutet dabei nicht, jede Wahrnehmung zu katasrophisieren. Das richtige Einordnen entscheidet, und dafür gilt es, die eigenen Gedanken- und Verhaltensmuster kennenzulernen und bewusst wahrzunehmen, kurzum: zu wissen, wie wir wirklich leben.

Erst dann können wir bewusst handeln statt einfach nur zu reagieren.

Verhalten analysieren

Erstaunlicherweise finden sich Behandlungsansätze, die unseren Lebensstil in den Fokus stellen, im Klinikalltag kaum – meist wird er, genauer: seine gezielte therapeutische Modifikation, immer noch weitgehend ignoriert oder als zweitrangig behandelt. In der Mind-Body-Medizin bildet unser Lebensstil den Ausgangspunkt, von dem aus sich unsere lebenslang entwickelten Verhaltensmuster analysieren und anpacken lassen. In ihm äußern sich auch unser Selbstbild, unser Selbstwertgefühl, die Anerkennung und der Status, den wir uns selbst zumessen. Aber eben auch, wie wir mit unterschiedlichen Stressoren umgehen.

Zunächst sollte also die aktuelle Situation analysiert werden. Dabei helfen schon simple Bestandsaufnahmen, etwa das schriftliche Festhalten von Stresswarnsignalen (die ich im vorherigen Kapitel aufgezählt habe) oder die Bewertung unterschiedlicher Stressoren. Wie reagieren Sie auf Termindruck, ungenaue Anweisungen

Wir brauchen ein realistisches Bild unserer Lebenssituation

oder Ärger mit dem Chef? Was lösen Lärm, Menschenmassen oder Informationsfluten in Ihnen aus? Wie gehen Sie mit Bewegungsmangel, zu wenig Schlaf oder Beziehungsproblemen um? Ziel ist es, ein möglichst realistisches Bild von der persönlichen Lebenssituation zu bekommen, mit all ihren Facetten. Dabei kann ein Stresstagebuch helfen, in dem man abends die Erlebnisse des Tages mit dem Blick auf unterschiedliche Stressoren durchgeht und festhält. Aber Achtung: Tun Sie das nicht unmittelbar vor dem Schlafengehen und nehmen dadurch vielleicht noch den Stress mit ins Bett – besser geeignet wären zu diesem Zeitpunkt Einträge in ein Dankbarkeits- oder Glückstagebuch!

Übung **Dankbarkeitstagebuch**

Führen Sie ein Tagebuch oder einen Kalender, in den Sie jeden Tag fünf große oder kleine Dinge eintragen, für die Sie an diesem Tag dankbar sind – zum Beispiel in den Kategorien a) Arbeit, b) Familie und Freunde, c) Natur, d) Hochmomente beziehungsweise schöne Momente, e) materielle Dinge oder Erleichterungen im Alltag.

Eine kürzere Variante dieser Übung wäre, dass Sie am Abend für einen kurzen Moment eine Sache identifizieren, für die Sie an diesem Tag dankbar waren beziehungsweise sind, etwas Positives, das Ihnen passiert ist; seien Sie dabei möglichst konkret (wer, was, wo, mit wem, wofür genau dankbar etc.) und beschreiben Sie mit »inneren Worten« (oder indem Sie es real aufschreiben) Ihr Ereignis (verbalisieren Sie es!) – oder erzählen Sie es gleich einer anderen Person, gegebenenfalls im gegenseitigen Wechsel.

Die nächste Erweiterung (oder der »Auftrag« für den nächsten Abend) wäre nun, dass Sie eine Sache identifizieren, für die Sie »dankbar im Leben« sind, also mit einer zeitlich breiteren, »größeren« Perspektive; auch diese Erweiterung können Sie wieder im Austausch mit einer anderen Person sich gegenseitig erzählen (pro Ereignis und Person maximal zwei bis fünf Minuten).

Es hilft oft, sich vertrauten Menschen zu öffnen, Probleme auszusprechen, in Worte zu fassen, sich den Ballast von der Seele zu reden. Sprache und Ausdruck können wichtige Hinweise auf verinnerlichte Gedankenmuster liefern und Licht ins Dunkel bringen, auch wenn sie nicht das eigentliche Problem, sondern eine »Übersetzung« in Worte darstellen.

Übung **Journalling**

Beim Journalling heißt es, sich einen Stift und mehrere Blätter Papier zu nehmen und einfach draufloszuschreiben. Schreiben Sie alle Gedanken auf, die Ihnen in diesem Moment spontan zu einem Thema einfallen. Schreiben Sie darüber, was Sie gerade in diesem Moment beschäftigt, über etwas, das Sie gerade bedrückt. Stellen Sie sich einen Wecker, nach zwanzig Minuten am Stück beenden Sie die Übung. Denken Sie dabei nicht nach, sondern schreiben Sie einfach »frei von der Leber weg«, was Ihnen gerade in den Sinn kommt. Setzen Sie den Stift dabei nicht ab. Sollte Ihr Schreibfluss ins Stocken geraten, schreiben Sie Ihren letzten Satz oder Ihre letzten Worte wiederholend auf. Führen Sie diese Art Tagebuch nun an insgesamt vier aufeinanderfolgenden Tagen. Aber schauen Sie nicht an, was Sie bereits am Vortag verfasst haben. Lesen Sie höchstens zum »Reinkommen« den jeweils letzten Satz des Vortages. Wenn Ihnen am ersten Tag zu Beginn (oder an den folgenden drei Tagen) etwas Belastendes als Thema einfällt, beginnen Sie damit. Oder einfach mit dem, was Sie gerade – in diesem (!) Moment – beschäftigt. Wichtig aber: Schreiben Sie »im Fluss«, suchen Sie nicht nach rationalen Argumenten oder einer inneren Logik etc. Das, was Sie geschrieben haben, können Sie dann getrost weglegen. Sie müssen nichts weiter damit machen. Sie brauchen sich auch das Gesamtergebnis nicht noch einmal durchlesen oder es jemandem zeigen. Welche Erfahrung haben Sie gemacht?

Übung **Poetry**

Legen Sie sich ein paar Zeitschriften bereit. Ihre Aufgabe ist es, Wortschnipsel aus diesen Zeitschriften zu sammeln. Legen Sie dazu einen Modus fest, zum Beispiel jede dritte Seite, jedes dritte Wort. Dabei sollten Sie nur positive oder neutral besetzte Worte dann auch ausschneiden. Sammeln Sie so circa vierzig Wortschnipsel und ziehen daraus fünfzehn Wörter, die Sie nun kreativ, vielleicht in einem Gedicht, aneinanderreihen. Um Ihr Gedicht rund zu machen, können Sie auch ein paar wenige Worte ergänzen. Wenn Sie mögen, lesen Sie Ihr Gedicht jemandem vor.

In der Verhaltenstherapie wird beispielsweise mit einem ABC-Modell gearbeitet, wobei A für den einzelnen Auslöser (Stressor, belastende Situation) steht, B für die Bewertung (Gedanken und Einstellungen, die sich in der Situation – eventuell als Muster – offenbaren) und C für die Konsequenz, also die konkreten Folgen, die sich daraus ergeben: körperliche Reaktionen, Symptome, unser Verhalten. Indem wir uns bewusst machen, was da im Einzelnen passiert, schaffen wir Raum für neue Verhaltensweisen. »Mind matters most« – anstatt auf Autopilot schalten wir auf Achtsamkeit und ermöglichen so einen ersten Schritt hin zu einer kognitiven Umstrukturierung. Das hat nichts mit Gehirnwäsche zu tun, sondern mit einem bewussten Wahrnehmen unserer Erwartungen, Bewertungen und Muster.

Die Macht der Gedanken für das eigene Wohl einsetzen

Denn aus den zugrundeliegenden Gedanken und »Schubladen« entsteht letzten Endes unser Verhalten. Warum reagiere ich auf Vorwürfe meines Lebenspartners immer so ungeduldig? Wieso verfolgt mich der Konkurrenzkampf im Büro bis in den Schlaf? Weshalb kehren die Rückenschmerzen immer wieder zurück? Wer seinen aktuellen Ist-Zustand gut erfassen kann, hat auch gute Aussichten, die passende Selbsthilfestrategie zu finden, mit der er sein individuelles Stressempfinden positiv beeinflussen

und präventiv auf die Entstehung stressbedingter Erkrankungen einwirken kann. Er setzt die Macht der Gedanken für das eigene Wohl ein.

Neu ausrichten, neu gestalten

Kognitive Umstrukturierung verfolgt das Ziel, selbstschädigende Gedanken zu vermeiden und so vielleicht schon beim nächsten Mal, wenn wir wieder in eine vergleichbare Stresssituation geraten, »klüger«, weil gesünder, damit umgehen zu können. Schritt für Schritt kann es so gelingen, wieder mehr Kontrolle zu erlangen. Das klappt nicht immer auf Anhieb, und es kann auch Rückschläge geben, aber mit jedem Erfolgserlebnis wächst das Zutrauen – und aus der Negativspirale wird vielleicht eine Glückssträhne.

Manchmal wird das weiter oben beschriebene ABC-Modell auch ABCD-Modell genannt. Was damit gemeint ist? Wenn wir erkannt haben, dass wir in einer Stresssituation sind (das ist der schwerste Teil: das *Erkennen*), fallen uns möglicherweise in den Kategorien B und C (dem »Bewerten« und den »Konsequenzen«) auch schnell die Muster auf, die häufig bei uns ablaufen, wenn wir gestresst sind. Was empfinden wir in solchen Situationen? Was denken wir? Zu welchen Verhaltensweisen greifen wir? Hier werden auch unsere Einstellungen sichtbar, genauer: unsere *Vor*-Einstellungen.

Schritt für Schritt
zu mehr Kontrolle

Doch wollen wir immer in die gleiche Falle geraten? Mein Freund John Goddard sagt: »If we always do what we've always done, we will always get what we've always got.« Im Deutschen könnte man sagen: Wir ernten, was wir säen. Wenn wir also nun einmal ein anderes Ergebnis, eine andere Konsequenz erzeugen und ausprobieren wollen, sollten wir von Zeit zu Zeit unsere Stressmuster hinterfragen und reflektieren beziehungsweise *diskutieren* (daher das *D* im ABCD-Modell).

Konkret heißt das: Ich befinde mich in einer stressigen Situation, zum Beispiel wieder einmal in der langsamsten Schlange an der Supermarktkasse. Und ich habe es eilig. Ich werde zu Hause erwartet, außerdem ist meine Parkzeit sicher schon abgelaufen und eine Politesse hatte ich vorhin auf dem Parkplatz, so meine ich, auch schon gesichtet. Drei einfache Fragen können schnell Klarheit schaffen und eventuell hilfreich sein:

1. Habe ich Beweise? Stimmt das, ist das wirklich so? Ist meine Schlange wirklich die langsamste und woher will ich eigentlich sicher wissen, dass nur ich, und zwar immer, das Pech der falschen Wahl habe? Und war das wirklich eine Politesse vorhin?
2. Kann ich das auch anders sehen? Ich könnte doch eigentlich die geschenkte Zeit nutzen, um eine kleine Atemübung zu machen. Oder achtsam meine Umwelt zu beobachten. Oder einem guten Freund eine kurze Nachricht zu senden: Ich habe an ihn gedacht! Und überhaupt: Hier sind bestimmt Leute in meiner oder einer der anderen Schlangen, für die das viel beschwerlicher ist als für mich. Ich freue mich auf zu Hause – ich werde erwartet. Was machen schon die drei, vier Minuten aus, die ich hier »verliere«. Wenn ich weniger gestresst bin, weil ich hier gerade was lerne und trainiere – ist das letztlich sogar noch ein Gewinn. Und zum Glück sitze nicht ich hinter der Kasse und muss den ganzen Tag mit gestressten Kunden über langsame Abläufe herumstreiten.
3. Hilft mir das? Ist es angemessen, gestresst zu sein? Kann ich meinen Stress selbst beeinflussen oder gar steuern? Tut mir das jetzt gerade gut? Sollte ich das »Öl-ins-Feuer-Gießen« nicht lieber bleiben lassen – beziehungsweise meinen eigenen Beitrag leisten, damit ich wieder runterkomme?

Um einen solchen Prozess zu unterstützen, auch um unser ständiges Alarmverhalten wieder auf adäquate Bahnen zu bringen und den oben beschriebenen Weg zu befestigen, also statt einer Negativspirale eine Positivspirale – zumindest aber eine realistische Entwicklung – anzustoßen, gibt es die unterschiedlichsten Ansätze, je nach Typ und Lebenslage, Gesundheitszustand und persönlichen Möglichkeiten: von Verhaltens- und Psychotherapie über Bewegungstherapie und Meditation bis zu Musik-, Kunst- und Erzähltherapie. Ganz gleich, welche Kombination sich auch im Einzelfall anbietet, der grundsätzliche Hebel, den die Mind-Body-Medizin hier ganz gezielt nutzen möchte, sind positive Emotionen inklusive des dahinterstehenden biologischen Prinzips der autoregulativen Anpassungsreaktionen zur Wiederherstellung eines gesunden Gleichgewichts. Unser Nervensystem, Immunsystem, Hormonsystem – sie alle sprechen über Botenstoffe dieselbe Sprache. Diese potenziell gesundheitsfördernden Neurotransmitter – Dopamin, endogene Opioide, Oxytocin, Stickstoffmonoxid, Serotonin etc. – sind es, die wir mittels einer kognitiven Umstrukturierung für uns einsetzen wollen, um negative Einflüsse abzuwehren und positive (wieder mehr) zu ermöglichen. So wie bei chronischem Stress langfristig Nervenzellen im Hippocampus absterben, stärken die an positiven Emotionen beteiligten Botenstoffe das Erinnerungsvermögen beziehungsweise das Einprägen angenehmer Kontexte. Sie können bei einem Lob ausgeschüttet werden, das nicht nur die Motivation fördert, sondern eben auch den für die dauerhafte Gedächtnisbildung so zentralen Aus- und Umbau der synaptischen Verbindungen zwischen unseren Nervenzellen.

Unser Gehirn steht
auf Belohnungen

Unser Gehirn »steht« auf Belohnungen – sorgen wir also dafür, dass es genug positive Anlässe gibt, spüren wir vorhandene Ressourcen auf, wecken wir neue oder alte Potenziale, entwickeln wir uns weiter. Bewusst für positive Gefühle zu sorgen und dadurch negativen Gedankenstrudeln einen Riegel vorzuschieben hebt nicht nur

kurzfristig die Stimmung, es ist eine Form der Selbstheilungsmedizin. Es geht darum, uns selbst zu ermutigen, zu inspirieren, einzuladen (beziehungsweise uns ermutigen, inspirieren, einladen zu lassen). Lebensstilveränderungen sollen auch Freude machen. Wecken die Änderungen tatsächlich so eine Art Aufbruchsstimmung, dann fällt es natürlich leichter, das neue Verhalten nachhaltig, dauerhaft und stabil beizubehalten. Was wiederum die Aussicht verbessert, positive Veränderungen mit allen Sinnen wahrnehmen zu können. Hier drei kleine Übungen, die Änderungen erleichtern können.

Übung **Kraftquelle**

Bitte überlegen Sie, wer oder was Ihnen Kraft gibt, um Ihr Leben zu meistern. Dies können Vorbilder mit einer bestimmten Funktion, noch lebende oder verstorbene Menschen, Orte, Tiere, Situationen oder Ideen und Visionen sein. Halten Sie einen kurzen Moment inne und schreiben Sie Ihre »Kraftquellen« auf. Es ist gut, sich dieser Stärken zu vergewissern!

Übung **Meine Schutzquelle**

Diese Übung ergänzt die Kraftquellen-Übung. Bitte beantworten Sie hier, wer oder was Sie beschützt. Wer oder was passt auf Sie auf? Gehen Sie dem Bild des »Beschützers« nach. Dabei muss es sich nicht nur um fremde Schutzquellen handeln: Auch Sie selbst können sich beschützen.

Übung **Neues und Gutes**

Diese Übung möchte Sie dazu anregen, im Alltag der zukünftigen Woche wacher zu sein. Bitte beobachten Sie in der kommenden Woche, was sich »neu und gut« anfühlt. Dies können kleine Momente des Glücks sein oder auch ein Augenblick, wo Sie etwas Positives gefühlt, gehört, gesehen oder erlebt haben. Was ist in dieser Woche »Neues und Gutes« in Ihrem Leben passiert?

Tatsächlich leben Optimisten länger und erkranken seltener am Herzen als Menschen, die häufig negativen oder gar feindseligen Emotionen ausgesetzt sind und in der Folge unter anderem vermehrt unter verengten oder »dichtmachenden« Blutgefäßen leiden. Bei diesen lassen sich außerdem mehr entzündungsförderliche Stoffe im Blut finden, genauso wie sich eine veränderte Blutgerinnung feststellen lässt, die Blutplättchen verklumpen leichter, Gefäßverstopfungen, Blutgerinnsel und Infarkte drohen – als körperlicher Ausdruck unserer Sicht auf die Welt und unser Leben. Wie gesagt: Was unter akuter Bedrohung sinnvoll erscheinen mag, kann sich bei Dauerbelastung gegen uns wenden. Dabei sind Studien zur Sterblichkeit und Krankheitsanfälligkeit im genannten Kontext wissenschaftlich eine große Herausforderung (an Durchführung und Interpretation), und wir finden, wenn überhaupt, Korrelationen, die noch nicht zwingend einen Rückschluss auf Ursache und Wirkung, auf direkte oder indirekte Zusammenhänge zulassen. Die Datenlage insgesamt ist aber doch heute so, dass man die Bedeutung von Optimismus, Kohärenz oder Achtsamkeit für die Gesundheit nicht mehr ernsthaft übersehen kann.

Wer also der Meinung ist, positiven Einfluss auf den Verlauf von Krankheiten, auf Heilungsprozesse oder das Aufrechterhalten und Verbessern des eigenen Gesundheitszustands nehmen zu können, steigert tatsächlich seine Aussichten auf Erfolg. Die Einstellung macht den Unterschied. Man könnte auch sagen: der gute Wille, der Lebenswille, die tief empfundene Überzeugung.

Nun lässt sich Optimismus nicht verschreiben, und es wäre Quatsch, die Menschheit aufzufordern, die Welt durch eine rosarote Brille zu sehen. Das wäre gegebenenfalls auch vergeblich und kontraproduktiv. Aber das Potenzial, positiv oder positiver an das Leben heranzugehen, *ohne* Krankheit, Leid und Unglück deshalb auszublenken, steckt in uns allen. Und seine Auswirkungen sind sehr real. Vor allem prägt es unsere zukünftigen Wahrnehmungen. An emo-

tional positiv belegte Erlebnisse denkt man schließlich gerne zurück – und kann sie auf diese Weise sogar mehrfach genießen.

Eine Geschichte, die mich nicht nur in dieser Hinsicht inspiriert, ist die meines Bekannten Martin Clemm. Der Jurist brach sich im Alter von etwa dreißig Jahren bei einem Badeunfall das Genick und ist seither von der Brust abwärts querschnittsgelähmt. Seine Armfunktion ist eingeschränkt, die Fingerfunktion ist nicht mehr vorhanden. Doch was er bei seinem Kampf zurück ins Leben nicht verloren hat, ist sein Traum, den er seit über 15 Jahren verfolgt.

Bereits vor dem Unfall war Martin Clemm ein begeisterter Fliegenfischer. Wenn man das, was einem bislang selbstverständlich erscheint, worüber man im Alltag gar nicht mehr nachdenkt, von heute auf morgen nicht mehr ohne fremde Hilfe kann, dann rücken Hobbys wie Fliegenfischen erst recht in weite Ferne. Doch Martin Clemm gibt nicht auf, er setzt sich ein Ziel, genauer gesagt: *dreißig* Ziele. Dreißig verschiedene Fische mit der Fliege zu fangen, weltweit.

So entsteht »30 Reasons« (30Reasonsmovie.com) – ein Projekt, das gemeinsam mit dem Filmemacher Berthold Baule den spannenden Weg dokumentiert, den Martin für die Erfüllung seiner Träume zu gehen bereit ist. Von der Anfertigung maßgeschneiderter Silikonprothesen, die sich wie eine zweite Hand der Angelrute anpassen, über intensives Muskelaufbautraining der Arme, vom Fliegenfischen in den traumhaften karibischen Flats von Belize, auf dem Rücksitz eines Quads in Island oder mitten im kolumbianischen Dschungel auf dem Orinoco – diese Reise hat gerade erst begonnen und zeigt, wie wichtig es ist, seine Träume fliegen zu lassen. Ob er seine dreißig Ziele erreicht, steht noch in den Sternen – aber wer wie Martin Clemm aus schierem Willen überlebt hat, den bringt nichts und niemand von seinen Zielen ab.

Natürlich geht es im Kern nicht ums Fliegenfischen. Was wir alle aus dieser unglaublichen Geschichte lernen können, ist die pure Kraft unserer Überzeugungen, unseres Willens, unserer Träume,

Wünsche und Vorstellungen. Sie führt uns vor Augen, wie wichtig Ziele sein können. Es muss ja nicht gleich um Leben und Tod gehen, auch wenn sich das in uns allen schlummernde Potenzial (und aus neurobiologischer Perspektive heißt das auch: die Neuroplastizität) besonders in Extremsituationen zeigt. Wir alle können mehr, als wir uns normalerweise zutrauen würden.

Gleichzeitig sollte uns die Geschichte aber auch ein Stück weit warnen: Lassen wir es nicht erst zu einer Extremsituation kommen, bevor wir das Potenzial in uns entdecken. Denn die Geschichte von Martin Clemm ist kein Hollywood-Märchen, sie ist auch eine Geschichte des Leidens, der Schmerzen, der Rückschläge und der harten Arbeit, Tag für Tag. Das schafft in diesem Ausmaß sicher nicht jeder. Martin Clemm hat das alles zum Glück zu einem Menschen gemacht, der sein Leben bewusster wahrnimmt – auch weil er muss –, der bewusster denkt, bewusster lebt. Der zwar weiter mit Hindernissen kämpfen muss, aber nicht von Grund auf hadert, sondern irgendwie auch dankbar erscheint, sich selbst als »heil« wahrnimmt und beharrlich seine dreißig Ziele verfolgt. Wahrscheinlich würde er dem kanadischen Singer-Songwriter Leonard Cohen (1934–2016) zustimmen, von dem die Worte stammen: »Hoffnung ist viel zu passiv. Wir brauchen Willen.«

Das Potenzial,
positiv an
das Leben
heranzugehen,
ohne Leid
auszublen-
den, steckt
in uns allen

Welche Ziele haben Sie?

Unsere Ziele sind Aussagen über unsere Bedürfnisse, sie spiegeln unsere persönlichen Erwartungen wider. Wir sind nicht identisch mit äußeren Etiketten wie »Schüler«, »Angestellte«, »Geschäftsführerin« oder »Rentner«, sondern immer auch das, was wir meinen zu sein. Ziele zu haben fördert und fordert ein positives Selbstbild (»Ich bin Fliegenfischer, auch wenn ich querschnittsgelähmt bin!«)

beziehungsweise eine positive Lebenshaltung (»Ich schaffe das!«). Wir übernehmen gezielt Verantwortung, entwickeln Vertrauen in uns selbst, das Gefühl von Selbstbestimmung, Eigenverantwortung und Kontrolle. Ziele verleihen unserem Leben einen Sinn – und zwar allein das Aufstellen und Streben nach Zielen, nicht erst das Erreichen. Das ist vielleicht noch das i-Tüpfelchen obendrauf, aber keine zwingende Voraussetzung.

Ziele sollten möglichst von einem selbst und nicht von anderen abhängen. Die Vorstellung, den Wuppertaler SV in der Champions League spielen zu sehen oder einen Urenkel auf dem Schoß halten zu können, lassen vielleicht Ihr Herz höher schlagen, es liegt aber weder das eine noch das andere in Ihrer Hand – zumindest ist Ihre Einflussmöglichkeit darauf verschwindend gering. Suchen Sie sich andere Ziele, bei denen Sie selbst mehr bewegen können. Es muss auch nicht mit einer so bewundernswerten Leistung wie im Fall von Martin Clemm verbunden sein. Schmieden Sie keine utopischen Pläne, stecken Sie sich realisierbare Ziele. Das führt zu einer optimistischen Zukunftsorientierung, schon allein damit stärken Sie Ihre Resilienz und Stressbewältigungskompetenz.

Übung **Schritt für Schritt zum Ziel**

Folgende Fragen helfen, eine Vision zu formulieren und dann auf konkrete handhabbare Teilziele herunterzubrechen:

1. Formulieren Sie ein Ziel oder eine Vision positiv und aktiv (Beispiel: Statt »Ich will mehr Zeit für mich haben« könnte das Ziel lauten: »Ich werde trotz meiner hohen Arbeitsbelastung mehr Bewegung in meinen Alltag bringen.«)
2. Formulieren Sie das Ziel so realistisch, konkret und überprüfbar wie möglich (Beispiel: »Ich werde trotz meiner hohen Arbeitsbelastung zwei Mal in der Woche einen halbstündigen Spaziergang machen.«
Machen Sie kleine Schritte. Fangen Sie mit einem Spaziergang an, nicht direkt mit dem Lauftraining zum Marathon, einem Glas

Wasser am Tag und nicht gleich zwei ganzen Flaschen. Nehmen Sie sich eine Veränderung vor, eventuell zunächst nur wenige Male in der Woche, und steigern Sie diese in kleinen Schritten.

3. *Wie könnte ein erster kleiner Schritt (Teil-Ziel) in Richtung Zielerreichung aussehen?*
4. *Wie könnten weitere, sich anschließende Teilziele lauten?*
5. *Woran werden Sie merken, dass Sie Ihr (Teil-)Ziel erreicht haben?*
6. *Was wird sich in Ihrem Leben verändern, wenn Sie Ihr Ziel erreicht haben?*
7. *Wie wird Ihr Umfeld reagieren, wenn Sie Ihr Ziel erreicht haben?*

Heilung und Selbstheilung sind entgegen der weitverbreiteten Meinung nichts rein Körperliches – doch zu glauben, man könne Stress einfach wegdenken oder willentlich wegdrücken, ist auch falsch. Die körperliche Komponente gehört genauso dazu wie die geistige. Wir haben bereits im ersten Kapitel gesehen, welche körperlichen Reaktionen Stress auslöst: Über den Sympathikus wird vor allem unser Bewegungsapparat mit Energie vollgepumpt. Was liegt da näher, als diese Energie abzubauen? Das wäre doch mal ein Ziel, oder?

Zweite Säule: Ausreichend Bewegung

Nach dem Erkennen und Einordnen von Stressoren und eigenen Gedanken- und Gefühlsmustern, dem Bewusstmachen positiver Erlebnisse und dem Setzen von realistischen Zielen für einen stressreduzierenden Lebensstil kommen wir nun zur zweiten Säule des BERN-Modells. Und zu einem Aspekt, der gleichermaßen einleuchtend wie schwierig umzusetzen scheint.

Sport beziehungsweise Bewegung wird in Umfragen spontan am häufigsten als sinnvolle Antwort auf Stress genannt. Intuitiv spüren wir, dass uns Sport helfen kann, Stress abzubauen, in den meisten