

Der Selbstheilungscode Die Neurobiologie von Gesundheit und Zufriedenheit

Peter Schipek im Gespräch mit Prof. Dr. Tobias Esch

In jedem von uns steckt die Fähigkeit zur Selbstheilung, aber vielen Menschen ist sie abhandengekommen. Der Arzt, Neurowissenschaftler und Gesundheitsforscher Tobias Esch möchte das ändern und erklärt, wie Selbstheilung funktioniert und wie Sie Ihre Selbstheilungskompetenz stärken können. Seit vielen Jahren untersucht er unter anderem in Harvard und an der Berliner Charité, wie selbst chronische Krankheiten - zum Beispiel Diabetes, Asthma oder Rückenschmerzen - durch einen ganzheitlichen Ansatz, der auf den vier Säulen positive Emotionen, Entspannung, Ernährung und Bewegung beruht, gelindert werden. Mithilfe neuester Forschungsergebnisse beschreibt er, welche Faktoren für Gesundheit und Zufriedenheit entscheidend sind und gibt Anregungen für ein Leben, das geprägt ist von Wohlbefinden, innerer Stärke und Zufriedenheit.

Peter Schipek

Sie untersuchen seit vielen Jahren die Zusammenhänge von Meditation, Gehirn und einem gesunden Körper. Wie wirkt sich denn Meditation auf unser Gehirn und auf unseren Körper aus?

Tobias Esch

Meditation ist gewissermaßen ein Training, ein Training in diesem Fall nicht für Muskeln oder andere körperliche Vorgänge, sondern für das Gehirn. Das Gehirn selbst ist auch ein Organ und, wie nahezu alle Organe unseres Körpers, unterliegen sie Veränderungen und Anpassungsvorgängen. Diese sind häufig durch Training veränderbar. Meditation ist also gewissermaßen ein mentales Training, das zum Beispiel unser Gehirn fokussierter werden lässt, das heißt es werden systemische oder generalisierte Prozesse im Gehirn angestoßen, aber auch sehr spezifische Funktionen können trainiert werden. Insgesamt gilt, dass beispielsweise die Achtsamkeitsmeditation unsere Fähigkeit, Emotionen zu kontrollieren, die Aufmerksamkeit zu halten oder gar zu erhöhen, ein Körpergewahrsein sowie ein Gefühl für das „Selbst“ zu entwickeln, fördert. In der Konsequenz eines zum Beispiel fokussierten und aufmerksamen Bewusstseins, kombiniert mit einem Selbst- und Körpergewahrsein sowie einer verbesserten Kontrolle von aufsteigenden Emotionen, kommt es häufig zur Auslösung der so genannten Entspannungsreaktion. Diese kann als natürlicher Gegenspieler der Stress- oder Kampf- oder- Flucht- Reaktion aufgefasst werden. Letztlich kann so vom Gehirn ausgehend ein herunterregulierender, entspannter körperlicher wie auch geistiger Zustand die Folge sein.

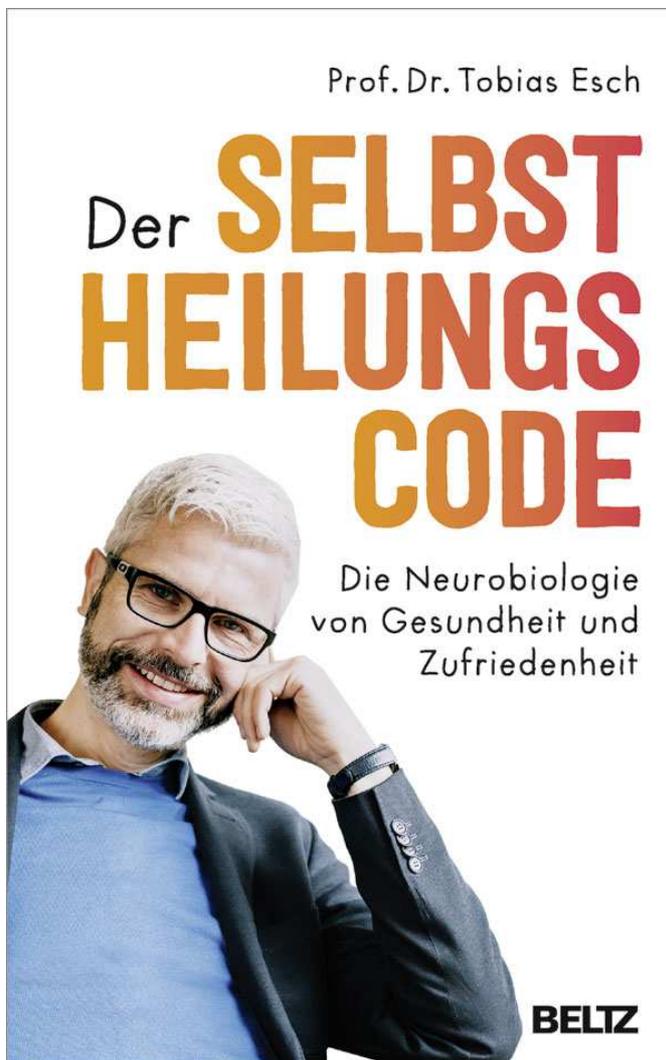
Peter Schipek

In der Einleitung zu Ihrem Buch schreiben Sie „Für Selbstheilung gibt es keine Bedienungsanleitung“. Was erwartet uns denn in Ihrem Buch?

Tobias Esch

Natürlich suggeriert der Titel „Der Selbstheilungscode“, dass es sich hier um ein einfaches Kochrezept oder eine Bedienungsanleitung handeln könnte. Was ich jedoch schon zu Beginn des Buches versuche klarzustellen, ist, dass Gesundheit und Selbstheilung komplexe biologische Vorgänge sind. Diese sind uns selbst und unserem Gehirn als Steuerungsorgan grundsätzlich zugänglich. Wie das Gehirn und damit die Selbstregulation angestoßen wird, ist zunächst ein biologischer und damit gewissermaßen für uns alle vorhandener Mechanismus. Die einzelnen „Reize“, die auf die Regulation wirken, können jedoch sehr stark biographisch

oder auch kulturell geprägt sein. Das heißt: Es gibt Säulen der Selbstheilung oder „Straßen“. Jedoch: Wer auch auf den Straßen fährt und wie bzw. mit welchem Gefährt, ist nicht mit einfachen Bedienungsanleitungen vorherzusagen. Im Gegenteil: Das Buch benennt die Säulen der Selbstheilung, die wissenschaftlichen und auch biologischen Hintergründe, das, was uns alle verbindet im Sinne einer Hardware, und, ja das Buch beschreibt sehr wohl auch beispielhaft Übungen und Wege, um gesundheitsförderliche Mechanismen auf Basis dieser Erkenntnis anzustoßen. Dieses möchte ich aber nicht verwechselt wissen mit der Idee, man müsse nur 1,2,3 Dinge tun, gewissermaßen wie ein Medikament oder eine „Pille“, die man einwirft, und dann würden sich automatisch Gesundheit und Heilung einstellen. Es ist ein Zusammenfließen von Hardware und Software, von Individuum und Biographie sowie den Genen und kulturellen Einflüssen, welches vor dem Hintergrund allgemein gültiger Prinzipien geschieht. Beides, die individuellen Aspekte, aber auch die generellen, versuche ich im Buch zu beschreiben.



Prof. Dr. med. Tobias Esch ist Allgemeinmediziner, Neurowissenschaftler und Gesundheitsforscher. Seit vielen Jahren untersucht er, u.a. an der Harvard Medical School und an der Berliner Charité, wie Selbstheilung funktioniert und welche Potenziale außerhalb der etablierten Medizin nachweisbar für die Gesundheit genutzt werden können.

Seit 2016 ist er Professor für Integrative Gesundheitsversorgung und Gesundheitsförderung sowie Prodekan an der Universität Witten/Herdecke.

Weitere Buchveröffentlichungen: »Die Neurobiologie des Glücks. Wie die Positive Psychologie die Medizin verändert« (2017) und »Stressbewältigung – Mind-Body-Medizin, Achtsamkeit, Selbstfürsorge« (2016)