

Der Selbstheilungscode Die Neurobiologie von Gesundheit und Zufriedenheit

Peter Schipek im Gespräch mit Prof. Dr. Tobias Esch
(Interview Teil 5)

Peter Schipek

Einige Seiten widmen Sie dem Thema „Achtsamkeit“. Sie schreiben z.B.:
„Achtsamkeit kann, wenn wir es wirklich wollen, zu einer Lebenshaltung werden.“
Können wir Achtsamkeit trainieren und wenn ja, wie?

Tobias Esch

Wie ich beschrieben habe, kann die Fokussierung der Aufmerksamkeit, das Nichtwegdriften durch Grübeleien, Ängste oder Zukunftsgedanken, prinzipiell trainiert werden. Achtsamkeit heißt, sinnlich werden, zur Besinnung kommen, mit den Sinnesorganen in die Gegenwart steuern. Wenn wir schon da sind, wirklich da sein! Dabei geht es nicht darum, die Dinge, die ich im Hier und Jetzt erlebe, zu bewerten. Zunächst einmal geht es um eine Haltung des Beobachtens, des „Aufmerksamseins“, des Ankommens im Jetzt. In der Regel, wie schon beschrieben, sind wir im Hier und Jetzt nicht an Leib und Leben bedroht. Es ist also nicht notwendig, auch nicht adäquat, eine maximale Stress- bzw. Kampf- oder Fluchtreaktion aufrecht zu erhalten. Dieses sei nur als ein Beispiel genannt, wie über die Achtsamkeit Stressreduktion initiiert werden kann. Entscheidend ist, dass die Aufmerksamkeits- ,sowie die Emotionskontrolle, wie beschrieben, prinzipiell trainierbar ist. Wie das geht? Z.B. über die formale Meditation, aber auch durch achtsamen Genuss. Denken wir an achtsame Ernährung, achtsame Bewegung, achtsamen Umgang mit unseren Mitmenschen, was auch das Zuhören und Reden beinhaltet. Das mag banal klingen, ist aber im Alltag gar nicht so leicht. Daher braucht es immer wieder Anstöße und Erinnerungen. Diese kann man sich ganz bewusst in den Alltag hineinlegen – wir sprechen dann von so genannten „Mini-Achtsamkeitsübungen“. Das beschreibe ich alles detailliert im Buch.

Peter Schipek

„Salutogenese“ – ein noch recht junger und auch nicht allgemein anerkannter Begriff in der Medizin. Was sind denn die wesentlichen Bestandteile der Salutogenese?

Tobias Esch

Anerkennung hin oder her, der Begriff lässt sich inzwischen nicht mehr aus der Medizin wegdenken. Dieses liegt im Wesentlichen daran, dass er inzwischen in vielen Disziplinen existiert und wissenschaftlich gestützt wird. Letztendlich braucht es aber gar nicht die doch zahlreich vorhandenen Forschungsbelege, um das Modell der Salutogenese zu verstehen und anwenden zu können. Letztlich geht es bei dem Begriff wortwörtlich um die Frage, was „Salus“, d.h. Heil und Gesundheit, generiert, also erzeugt. Als Ergänzung zur Pathogenese, also der Frage der Krankheitsentstehung, können wir auch auf die Faktoren schauen, die dem Gesunderhalt dienen. Solche Faktoren sind inzwischen gut untersucht: Denken Sie an die gesunde Ernährung, ausreichend Bewegung, Entspannungsverfahren oder stressreduzierende verhaltenstherapeutische Maßnahmen. All dies ist gut untersucht und würde im Kontext der Salutogenese dem Paradigma der Gesundheitsförderung unterliegen.

Übrigens beziehen sich Salutogenese und Gesundheitsförderung keinesfalls nur auf die Gesunden: Es geht hier auch um die gesunden Anteile im Kranken. Insofern – und das ist mir wichtig – sprechen wir hier keinesfalls von Alternativmedizin oder einer anderen Medizin. Salutogenese ist die Ergänzung der notwendigen pathogenetischen Sichtweise auf den Menschen und die Medizin, wo es in Bezug auf die Gesunden z.B. um Risikofaktoren und Krankheitsfrüherkennung geht. Die Salutogenese betrachtet den gleichen Gegenstand von der anderen Seite: Salutogenese und Pathogenese zusammen, das heißt integriert, bilden das Fundament einer ressourcenorientierten Medizin.

Peter Schipek

„Mind-Body-Medizin“ . . .

. . . „soll uns dabei helfen, ein kompetenter Patient zu werden und zu bleiben.“

Sie beschreiben einen ganzheitlichen Ansatz auf vier Säulen.

Was sind denn die vier Säulen?

Tobias Esch

Das sind die genannten vier Säulen, die ich vor vielen Jahren einmal mit dem Akronym BERN, d.h. der Hauptstadt der Schweiz, abgekürzt habe. „B“ steht für „Behavior“, also Verhalten, „E“ steht für „Exercise“, also Bewegung, „R“ steht für „Relaxation“, also Entspannung, und „N“ schließlich steht für „Nutrition“, also Ernährung. Quintessenz ist, dass es darum geht, positives Denken und Handeln, ausreichend Bewegung, Momente der inneren Einkehr und Entspannung sowie eine idealerweise mediterrane Kost bzw. andere gesunde Ernährungsform fest in den Alltag zu integrieren. Ergänzend seien noch genannt: Die soziale Unterstützung als wesentlicher Teil einer gesundheitsförderlichen Lebensweise, bei mir der Säule „B“ zugeordnet, sowie, für einige Menschen, Spiritualität und Glaube. Ich ordne den letzten Teil aus praktischen Gründen der Entspannung zu. Die genannten Aspekte einer gesundheitsförderlichen Lebensweise – oder eben Mind-Body-Medizin – sind inzwischen wissenschaftlich fundiert und hinlänglich untersucht. Manch ein Leser meines Buches wird möglicherweise denken: „Das ist doch alles banal!“ Glauben Sie mir, in der Wissenschaft hat es lange gedauert, die medizinischen und gesundheitlichen Konsequenzen bzw. die Bedeutung jener vier Säulen zu erkennen und zu beweisen. Ob Sie jetzt darunter Gesundheitsförderung, einen gesunden Lebensstil, Mind-Body-Medizin oder Integrative Medizin bzw. einfach Gesundheit subsumieren bzw. als Oberbegriff drüberschreiben, ist sekundär. Wichtig ist nur, dass die Forschungen zu diesem Bereich zentral mit Forschungen zur Psychologie sowie der gesunden körperlichen Vorgänge verbunden sind.

Die Kombination dieser einzelnen gesundheitsförderlichen Aspekte bzw. Säulen und die entsprechend fundierte wissenschaftliche Durchdringung auch der Anwendung beim Menschen in Medizin und Therapie sind als „Mind/Body Medicine“ in den USA in den 1970er und 80er Jahren bekannt geworden. Mein ehemaliger Chef in Harvard, der Kardiologe Prof. Dr. Herbert Benson, der auch die Forschungen zur „Relaxation Response“ begründete, hat jenen Begriff seinerzeit kreiert. Er ist in den USA heute fest etabliert und erfährt wachsende Anerkennung – weit über die üblichen Disziplingrenzen hinaus. Auch der ganze Achtsamkeitsbereich, in Forschung und Praxis, wird heute den sog. „Mind-Body-Therapien“ zugeordnet. Aber wie immer man es nennt, am Ende ist entscheidend, dass man es tut. Begriffe sind dann sekundär.

Peter Schipek

Zum Schluss unseres Gesprächs möchte ich noch auf einige Empfehlungen und Übungen aus Ihrem Buch eingehen. Können Sie unseren Lesern eine oder zwei wichtige Übungen empfehlen?

Tobias Esch

Entlang der eben genannten vier Säulen wäre es wichtig, z.B. bei der Ernährung nicht nur auf Quantitäten beim Essen zu schauen, sondern auch auf die Qualität, d.h. die Zusammenstellung und die Art und Weise, wie wir uns ernähren. Sinnlichkeit und Genuss, d.h. Achtsamkeit und Anwesenheit, fördern eine gesunde Ernährung. Unabhängig davon wissen wir natürlich schon, dass die konkrete Art der Diät oder Kostform eine Rolle spielt. Aber machen Sie dennoch mal die Übung, sich vorzunehmen, den nächsten Bissen oder die nächste Gabel, die Sie in den Mund führen wollen, ganz bewusst wahrzunehmen – von dem Moment an, wo die Gabel bzw. das Essen oder die Ladung die Lippen erreicht, zu schmecken, zu riechen, dann im Verlauf bewusst zu kauen, wahrzunehmen, wie der Vorgang des Essens abläuft. Diese Übung ist auch unter dem Namen „Rosinenübung“ bekannt geworden: Eine einzige Rosine kann mitunter über fünf Minuten geschmeckt, getastet, gerochen, gekaut werden.

Für die Säule der Entspannung könnte man bspw. damit beginnen, die Zwerchfellatmung wieder bewusst in den Alltag zu integrieren. Machen Sie die doch mal die Übung, sich eine Hand auf den Bauch zu legen, und bewusst das Heben und Senken dieser Hand wahrzunehmen. Sie werden feststellen, dass, wenn Sie z.B. als Alternative eine Faust kräftig zusammen ballen, die Bewegung im Bauch nachlässt. Das heißt, Zwerchfellatmung und Anspannung der Muskulatur zum Kämpfen gehen in der Regel nicht Hand in Hand. Nutzen Sie die Atmung z.B. über den Tag immer wieder einmal, um in Situationen, die unangenehm oder stressig sind, einen kleinen Moment der Achtsamkeit und Anwesenheit einzubringen. Wir nennen diese Übung auch „S-A-R-W-Übung“: Wenn Sie bereits geübt darin sind, eine stressige Situation zu erkennen, wie beschrieben, dann können Sie genau jenes Signal dieser stressigen Situation als Anlass nehmen, bewusst ein inneres Stoppschild heraus zunehmen (S), einen bewussten Atemzug zu tun (A), z.B. indem Sie bewusst in den Bauch atmen, dann zu reflektieren (R), wie Sie in dieser Situation reagieren wollen, um schließlich eine Wahl (W) zu treffen: Will ich den „Vulkan“ explodieren lassen? Will ich so reagieren, wie ich bisher immer reagiert habe? Oder will ich einmal etwas anderes ausprobieren? Beispiele dafür habe ich ja bereits genannt. Allein das Bewusstmachen einer solchen Situation und einer möglichen Wahl kann die Motivation für folgende und weitere Schritte der Gesundheitsförderung oder Stressregulation stark erhöhen, wie ich oft beobachten durfte. Entspannungsübungen und Übungen der inneren Einkehr kann man in beliebiger Länge in den Alltag einpflegen – man kann schon mit einem bewussten Atemzug beginnen. Ideal scheint es aber zu sein, immer wieder einmal am Tag oder im Wochenverlauf auch etwas längere Entspannungsübungen einfließen zu lassen. Neben Meditationsformen können dieses auch die bekannten Arten der Progressiven Muskelentspannung oder des Autogenen Trainings sein.

Für die Säule Bewegung gilt, dass eine körperliche Aktivität von etwa einer halben Stunde am Tag für mindestens fünf Mal pro Woche, d.h. zweieinhalb Stunden pro Woche, denken Sie z.B. an Walken, Jogging, Rad fahren oder auch die Gartenarbeit, ein ausgeprägt gesundheitsförderliches Potential zu haben scheinen, das auch ein eigener Gesundheitsschutzfaktor ist. Wenn die körperliche Aktivität zusätzlich achtsam betrieben wird, scheint es einen weiteren Benefit zu geben. Gerade auch, wenn sie in der Natur stattfindet.

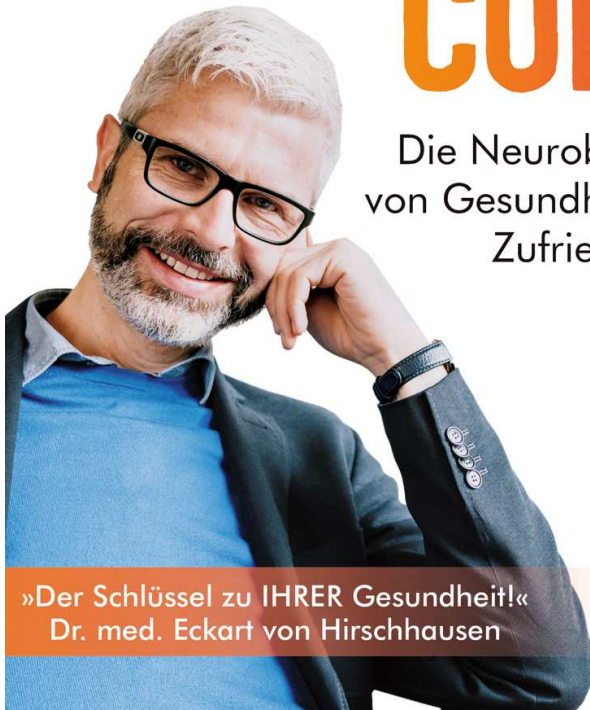
Für die Säule Verhalten gilt, das quasi alles, was uns positiv denken und handeln lässt, bzw. was wir aus dem „Bauchladen“ der Positiven Psychologie nehmen können, potenziell hilfreich sein kann. Überlegen Sie sich z.B. oder – besser noch! – schreiben Sie es auf, z.B. vor dem Schlafengehen bzw. am Abend, wofür Sie an diesem Tag dankbar sind. Diese Übung kann unterschiedlich komplex praktiziert werden – warum beginnen Sie nicht einfach mal damit, mal für 5 Tage am Stück sich jeweils am Abend 3 Dinge zu überlegen (sofern Sie auf 3 Dinge kommen, wenn es weniger sind, ist es auch nicht schlimm), für die Sie an diesem Tag dankbar sind. Eine andere Möglichkeit ist es, ein so genanntes „Glückstagebuch“ zu führen: Wann immer im Tagesverlauf Ihnen positive oder Glück bringende Dinge passieren, versuchen Sie, sich diese zu merken und am Abend aufzuschreiben. Vielleicht haben Sie das Tagebuch sogar bei sich und können die Dinge direkt eintragen?

Ein Bekannter von mir nimmt morgens getrocknete Bohnen in seine eine Hosentasche und wird im Tagesverlauf immer dann, wenn ihm etwas Positives, Neues und Gutes bzw. vermeintlich Glück Bringendes passiert, eine Bohne von der einen Seite auf die andere Seite, in die gegenüberliegende Hosentasche befördern. So kann er am Ende des Tages, abends wenn er zu Hause ankommt oder bevor er zu Bett geht, anhand der Bohnen, die von der einen auf die andere Seite gewechselt sind, nicht nur das Glück noch einmal nacherleben, sondern auch die Achtsamkeit für glücksbringende Momente erhöhen. Solche kleinen Übungen sollten wir sicher nicht überschätzen, ihre Wirkungen und zu erwartende Effekte als weltverändernd annehmen, aber sie können Teil eines insgesamt sich auch an positiven Dingen orientierenden Lebensstils werden. Im Sinne der Trainierbarkeit auch einer positiven Einstellung, bei allen Widerständen und der Begrenztheit, die Lebensumstände beeinflussen zu können, können solche Übungen eine hilfreiche Ergänzung zu anderen medizinischen und therapeutischen Optionen sein. Noch einmal: Es geht hier nicht um Alternativmedizin oder die Negierung von notwendigen Interventionen, medizinischen oder pharmakologischen Maßnahmen, oder ungesunden Verhältnissen und Umwelten. Es geht dagegen um die Möglichkeit, einen eigenen Teil selbst für Heilung und Gesundheit beizutragen, den viele Menschen von uns verlernt haben, sich tatsächlich zuzutrauen. Und Übung macht auch hier den Meister: Es gibt nichts Gutes, außer man tut es (Erich Kästner)!

Prof. Dr. Tobias Esch

Der SELBST HEILUNGS CODE

Die Neurobiologie
von Gesundheit und
Zufriedenheit



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

BELTZ

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