

Tobias Esch

Krise als Motor der Transformation

Tobias Esch ist Leiter der Universitätsambulanz für integrative Gesundheitsversorgung und Naturheilkunde an der Universität Witten-Herdecke und einer der führenden Köpfe im Bereich der Mind-Body-Medizin. Er erforscht, wie Selbstheilung funktioniert und welche Faktoren für unsere Gesundheit von Relevanz sind. Wir sprechen mit ihm über Gesundheit, Selbstheilungskräfte und die paradoxe Möglichkeit, an Traumata zu wachsen und zu reifen.

Interview: Norbert Classen

Foto: Lukas Schulze

Lieber Herr Esch, ich möchte mit einer Frage beginnen, die zu selten gestellt wird: Was ist eigentlich Gesundheit und wer definiert, was gesund ist und was nicht?

Diese Definition ist tatsächlich etwas, was mich sehr umtreibt. Denn wenn Therapeuten, Ärzte oder Heiler und ihre Patienten nicht genau wissen, worüber sie eigentlich reden, also wenn sie nicht die gleiche Definition von Gesundheit teilen, dann können sie mitunter – und das sehen wir hier bei uns in der Ambulanz – Jahre, teilweise Jahrzehnte aneinander vorbeiarbeiten, und das führt zu sehr viel Frustration und unnötigen Kosten. Deshalb ist es so wichtig, genau darüber nachzudenken. Es gibt

nämlich verschiedene Definitionen von Gesundheit. Drei Beispiele: Die bekannteste ist die der Weltgesundheitsorganisation (WHO), wonach Gesundheit das vollkommene Vorhandensein von biologischem, psychologischem und sozialem Wohlbefinden ist, und nicht allein die Abwesenheit von Krankheit. Die WHO definiert Gesundheit sozusagen als einen perfekten Zustand. Das Problem bei dieser Idealvorstellung ist, dass sie zwar gut gemeint ist und eine Vision verkörpert und damit die Angel weit auswirft, wo man hinmöchte, aber im Alltag ist diese Vision von Gesundheit völlig untauglich, denn danach wären wir alle ständig krank. Kaum jemand würde unterschreiben,

dass er sich biologisch, psychologisch und sozial vollkommen wohlfühlt.

Der zweiten Definition zufolge – ich nenne sie die medizinische – wäre Gesundheit der Normalfall, will sagen, wenn alle wesentlichen Parameter im Normbereich sind. Auch diese Definition hat einen Haken, denn der Normalfall wäre dann mathematisch nach Carl Friedrich Gauss durch die sogenannte Normalverteilungskurve definiert. Da kann ich Grenzen setzen mit Standardabweichungen, aber alles, was innerhalb dieser Glockenkurve wäre, wäre demnach normal. Wenn ich jetzt in die Bevölkerung gehe und messe: Bluthochdruck, Körpergewicht, Bewegungsausmaß, Glück, dann



Gesundheit wird vermeintlich objektiviert und nach außen verlagert, und ich als einzelner Mensch habe keine Chance, ich liefere nur meine Werte, und dann sagt jemand anders, ob ich gesund bin oder nicht.

entstehen Normalverteilungskurven, und dann wären sehr viele Menschen gesund. Das hat die Medizin nicht gut gefunden, denn was soll sie dann tun? Also hat sie irgendwann kurzerhand die Normwerte durch Referenzwerte ersetzt. Und wer bestimmt die Referenzwerte? Die medizinischen Fachgesellschaften. Das heißt, jetzt können diese Fachgesellschaften die Glockenkurve nach rechts und links verschieben und sagen: Das ist gesund, weil innerhalb der Referenzwerte, und alles, was außerhalb ist, ist krank. Das heißt, Gesundheit wird vermeintlich objektiviert und nach außen verlagert, und ich als einzelner Mensch habe keine Chance, ich liefere nur meine Werte, und dann sagt jemand anders, ob ich gesund bin oder nicht.

Bei der dritten Definition – ich nenne sie die Individualdefinition – geht es darum, dass ich als einzelner Mensch für mich definiere und entscheide, ob ich gesund bin oder nicht, und zwar subjektiv aus meinem Empfinden heraus. Das kann nur ich, das kann kein Arzt und auch nicht die WHO. Nur ich kann sagen, dass ich meinen Zustand, trotz meines Krebses oder Bluthochdrucks, als gesund interpretiere – oder eben auch nicht.

Das Problem ist jetzt, wenn ein Arzt mit einem Patienten arbeitet und beide sind nicht auf der gleichen Wellenlänge in Bezug auf ihre Vorstellung von Gesundheit, dann arbeitet der Arzt Laborwerte ab, doch der Patient sagt: „Herr Doktor, mir geht's aber nicht gut, ich habe Schmerzen.“ Oder er hat sie nicht mehr, obwohl die Laborwerte schlecht sind. Und

dann entstehen dicke Akten von Patienten, die von Pontius zu Pilatus gehen und chronisch unzufrieden sind, weil sie das Gefühl haben, sie werden nie gesehen oder gehört, und der Arzt denkt: „Simulant, Hypochonder, ist doch alles in Ordnung.“ Wenn die beiden sich nur einmal kurz verständigten, würden sie schnell merken, ob sie auf der gleichen Wellenlänge sind oder nicht.

Was ist für Sie Trauma? Und liegt in jedem Trauma auch eine Möglichkeit zur Erschließung neuer Lebensressourcen verborgen?

Eine Möglichkeit, Trauma zu übersetzen, ist: ein eindrückliches äußeres oder inneres Ereignis, das mich an Leib und Leben bedroht. Entweder zwingt es mich unmittelbar dazu, zu reagieren, oder ich erleide das, weil ich in meiner Reaktion gefesselt bin, weil ich Opfer bin, weil meine Bewältigungsmechanismen überfordert sind, als einen Eindruck, einen Schlag, der mich voll trifft. Dann bleibt eine blutende Wunde, später eine Narbe zurück. Man kann diesen Eindruck mit einem Lesezeichen im Gedächtnis vergleichen, das in der Lage ist, nicht nur das Ereignis selbst, sondern auch die damit verbundene Emotion – den emotionalen Kontext – jederzeit wieder hervorzurufen.

Kann darin eine Chance zur Transformation liegen? Unbedingt. Wir sprechen in der Fachsprache auch von posttraumatischem Wachstum. Ich nenne das an anderer Stelle Zufriedenheitsparadoxon oder Inhibitionstheorie. Zufriedenheitsparadoxon heißt, dass es Menschen nach schweren Lebensereignissen und obwohl sie objektiv allen Grund hätten, nicht zufrieden zu sein, oftmals gelingt, ein hohes Maß an subjektiver Zufriedenheit zu entwickeln, die uns manchmal, wenn wir uns das Trauma anschauen, geradezu aberwitzig erscheint. Ganz berührend etwa der KZ-Überlebende Viktor Frankl, aber das gilt auch für die kleineren Traumata des Alltags.

Wie kommt man dahin? Das ist ein spannendes Forschungsgebiet, mit dem wir uns auch gerade beschäftigen. Damit komme ich zum Begriff posttraumatisches Wachstum. Wir sind ja als Menschen dazu gemacht, zu leben. Wir sind nicht dafür gemacht, durch Traumata unser Leben einfach wegzuschicken. In diesem Überlebenswillen liegt biologisch die Kompetenz, dass wir nach einem Trauma einen Reifungsprozess, das Überkommen des Traumas

und das Lernen, aktivieren, damit wir das, was wir dadurch lernen, an die nächste Generation weitergeben.

Jetzt kommt der dritte Begriff: die Inhibitionstheorie. Normalerweise folgen im Leben unterschiedliche Phasen aufeinander: ein jugendliches, eher vergängliches, aber sehr heftiges Glück, das von Dopamin gesteuert ist und Lernen sowie Kreativität beinhaltet; dann Phasen, wo Stress eher ein Erleichterungsglück verursacht, wenn er nachlässt; und schließlich, statistisch gesehen häufig, eine hohe Zufriedenheit und innere Freude im höheren Alter. Unsere Theorie ist nun, dass sich diese Phasen normalerweise gegenseitig hemmen und deshalb mehr oder weniger nacheinander ablaufen. Es gibt aber Hinweise darauf, dass diese Hemmung durch schwere Traumata aufgehoben wird. Dann macht sie keinen Sinn mehr, weil dieser Mensch hier und jetzt irgendwie Zufriedenheit entwickeln muss, mitsamt dem ganzen Trümmerhaufen, der entstanden ist. Wir untersuchen gerade, ob es biologisch sein kann, dass die Hemmung dieser einzelnen Phasen aufgehoben werden muss und auch jemand, der noch jung ist und eigentlich noch gedacht für jugendliches Glück, Ekstase und Lust, plötzlich schon eine Tiefe und einen Einblick in Glückseligkeit, Zufriedenheit und inneres Sein erlangen kann, die normalerweise erst in höheren Altersphasen vorgesehen sind. Aufgrund all dieser Aspekte sind wir davon überzeugt, dass Traumata, bei aller Dramatik und den nachweislichen physiologisch negativen Konsequenzen bis zu den Chromosomen und Telomeren, trotzdem, weil der Mensch leben will, Wachstumsprozesse in Gang setzen, die sogar dazu führen können, dass ein höheres Maß an Zufriedenheit entsteht als vor dem Trauma. Das haben gewöhnlich ältere Menschen, aber Menschen, die schwere Schicksalsereignisse erleben, können das offensichtlich schon früher haben.

Bereits die antike Medizin von Hippokrates und Co kannte das Konzept des „inneren Arztes“, das Sie oft ansprechen. Was ist dieser innere Arzt und kann man seine Existenz durch moderne Forschung belegen?

Der innere Arzt ist im Prinzip das, was weiß, was Gesundheit ist und wie ich dahin komme. Das ist so banal, dass es fast schon lächerlich ist, darüber zu reden, aber es wird schnell



Ihre Entdeckungsreise zu mehr Achtsamkeit und (Selbst-)Mitgefühl

- Das umfassendste Praxisbuch zur MBCL-Methode im deutschsprachigen Raum
- Bietet viele praktische Übungen (inkl. Online-Arbeitsmaterialien und Meditationen als MP3-Download)
- Eine Reihe von Grafiken und Illustrationen lockern das Buch auf

Neueste Forschungen belegen, dass Mitgefühl – vor allem mit uns selbst – einer der Schlüsselfaktoren für geistige Gesundheit und emotionales Wohlbefinden ist. Mitgefühl üben – das große Praxisbuch Mindfulness-Based Compassionate Living (MBCL) ist eine ausgezeichnete Landkarte, die Sie auf Ihrer Entdeckungsreise zu mehr Achtsamkeit und (Selbst-)Mitgefühl begleiten kann. Das Buch bietet klar strukturiert und übersichtlich alle Inhalte, Erklärungen, Übungen und Praxis-Materialien eines MBCL 8-Wochenkurses (inklusive zahlreicher angeleiteter Meditationen und Arbeitsblätter als Download-Material). Es kann kursbegleitend oder auch losgelöst von einem MBCL-Gruppenkurs für das eigenständige Üben zu Hause genutzt werden.

C. Stocker, J. Willms, F. Koster, E. van den Brink

Mitgefühl üben

Das große Praxisbuch Mindfulness-Based Compassionate Living (MBCL)

1. Aufl. 2020, XVI, 229 S., 23 Abb., 18 Abb. in Farbe

eBook ^[1] 19,99 € (D) | 19,99 € (A) | CHF 22,00

ISBN 978-3-658-26824-4

Softcover + eBook ^[1] 24,99 € (D) | 25,69 € (A) | CHF 28,00

ISBN 978-3-658-26823-7

www.springer.com/de/book/9783658268237

[1] € (D) sind gebundene Ladenpreise in Deutschland und enthalten 7% MwSt; € (A) sind gebundene Ladenpreise in Österreich und enthalten 10% MwSt. CHF sind die mit [2] gekennzeichneten Preise für elektronische Produkte sind unverbindliche Preisempfehlungen und enthalten die landesübliche MwSt. Programm- und Preisänderungen (auch bei Irrtümern) vorbehalten.

interessant, wenn man etwas mehr in die Tiefe geht. Also das Banale ist, dass, wenn ich eine Wunde habe, sie wieder zuheilt, wenn ich einen Schnupfen habe, er einfach ausgeht. Um diesen inneren Arzt muss ich mich in dem Sinne nicht kümmern, dass der das automatisch weiß. Aber wir alle wissen, dass der innere Arzt nicht so gut funktioniert, wenn wir unausgeschlafen oder gestresst sind, Streit haben, uns schlecht ernährt haben, oder uns etwas auf dem Herzen liegt. Auch das ist eine Binsenweisheit, aber es ist wichtig zu betonen und mittlerweile auch gut belegt, dass ein unausgeschlafener, unausgeglichener Mensch länger braucht, bis die Wunde sich schließt oder die Grippe ausheilt. Ein Mensch, der einen ungesunden Lebensstil hat und unter Stress leidet, schädigt also diesen inneren Arzt.

Die gute Nachricht ist: Grundsätzlich ist der innere Arzt immer da und unterstützt uns – wir nennen das Selbstheilung. Selbst wenn ich ganz schlimm dran bin, werde ich in der Regel wieder gesund, weil unsere „Werkseinstellung“ einfach Gesundheit ist. In der modernen Medizin kennen wir das zum Beispiel als Placeboeffekt. Wir wissen genau, welche Zentren und Botenstoffe im Gehirn daran beteiligt sind, wir kennen die Zusammenhänge zwischen Selbstheilung und Immunsystem. Wir können die Selbstheilung auch klinisch messen: Dem Unausgeschlafenen und dem Ausgeschlafenen wird eine Wunde beigebracht oder ein harmloses Virus in die Nase gespritzt, und dann schaut man, wie schnell sie wieder gesund werden. Man kann aber auch im Gehirn oder im Blut zeigen, wie das Immunsystem die Selbstheilung stärker oder weniger stark aktiviert.

Sie würden an einer normalen Wunde verbluten, wenn nicht die Tendenz des Körpers da wäre, sofort Fibrinogen und Fibrin zu bilden, kleine Brücken von Bindegewebe zu bauen und nicht Immunzellen dahin wanderten und den Dreck in der Wunde abkapselten und wegfräßen. Das nehmen wir alles als selbstverständlich hin. Der Punkt ist: Wir können ziemlich gut zeigen – z.B. eine Untersuchung von 2003 aus dem Team von Richard Davidson –, dass eine Achtsamkeitsmeditation dazu führen kann, dass sich nach einer Grippeimpfung schneller Antikörper bilden. Das sind harte Fakten. Wenn du

meditierst, ausgeschlafen und bei dir bist, bildest du schneller mehr Antikörper, so dass du vielleicht einen oder zwei Tage schneller wieder gesund bist als jemand, der das nicht tut.

Wir leben in einer Zeit der Unsicherheit.

Wie können wir besser mit Unsicherheit und Ängsten umgehen?

Ich antworte jetzt zum einen Teil als Mediziner, zum anderen als Praktizierender. Unsicherheit, wenn ich das mal übersetze, heißt ja: Alles ist im Wandel. Und Wandel ist auch ein Motor der Veränderung, der Evolution, der Reifung und des Wachstums. Im Wandel steckt für uns alle das Potenzial, ein bisschen weiser zu werden. Also erstens: Akzeptieren, dass die Unsicherheit da ist, lernen, mit ihr zu leben und zu arbeiten.

Und zweitens: Meinen inneren Arzt stärken, das heißt, mich bewegen, regelmäßig vernünftig essen, einen ausgewogenen Lebensstil führen, ausreichend schlafen, soziale Kontakte und ein gutes soziales Netzwerk haben, mich durch die Stressgedanken im Kopf nicht unterkriegen lassen, sondern immer wieder relativieren und sagen: Es geht nicht um mein Leben, das ist nicht bedroht, ich werde daran nicht sterben, ich habe es bisher auch geschafft. Das heißt, diesen Selbstheilungsapparat einfach ganz normal zu schulen, sodass er mit der Unsicherheit besser umgehen kann.

Beides zusammen führt dazu, dass ich Unsicherheit auf der einen Seite mit dem wichtigsten Gegengift verbinden kann, der Verbundenheit – der Verbundenheit mit mir selbst, mit der Welt und der Natur sowie mit den Kräften, die in der Natur wirken. Und beides führt idealerweise dazu, dass ich einen guten Ausgleich zwischen Unsicherheit und Verbundenheit bekomme.

Tobias Esch: *Der Selbstheilungscode*, Beltz Verlag 2017