

## **Der Selbstheilungscode Die Neurobiologie von Gesundheit und Zufriedenheit**

**Peter Schipek im Gespräch mit Prof. Dr. Tobias Esch**  
(Interview Teil 4)

Peter Schipek

Neben den Worten „Entspannung“, „Bewegung“ und „Ernährung“ finden wir in Ihrem Buch auch die Worte: „Dankbarkeit“, „Vertrauen“ und „Sinnhaftigkeit“. Diese Begriffe sind ja heute teilweise in Vergessenheit geraten. Was haben „Dankbarkeit“, „Vertrauen“ und „Sinnhaftigkeit“ mit Selbstheilung zu tun?

Tobias Esch

Diese Begriffe kommen aus einem Teilbereich der Psychologie, der sogenannten Positiven Psychologie. Letztlich ist die Positive Psychologie eine Form der Gesundheitspsychologie oder, wie ich es sehe, ein Teilgebiet der sogenannten Mind-Body-Medizin. Gemeint ist hier die untrennbare Verbindung zwischen Geist (Seele) und Körper. Wir wissen heute, dass wir durch Assoziation von positiven Verhaltensweisen, Erleben oder Empfindungen, gewissermaßen die „Tonart“ unserer inneren Vorgänge beeinflussen können.

Vermutet hat man das schon länger, aber erst heute, u.a. durch die Techniken der modernen Bildgebung in Neurologie und Psychologie sowie anderer psychometrischer Verfahren, sind wir in der Lage, Zusammenhänge herzustellen, auch zur Frage der Resilienz, Kohärenz, der „Hardiness“, d.h. der Widerstandsfähigkeit und den Ressourcen für Gesundheitsschutz und Bewältigung von schwierigen Situationen. Früher haben diese Techniken ihren Platz gehabt in Ritualen, die kulturell oder vor allem religiös geprägt waren. In unseren heutigen atheistischen bzw. nicht-religiösen Zeiten finden sie sich dagegen in der Mind-Body-Medizin bzw. eben der Positiven Psychologie wieder.

Die Forschung hat zeigen können, dass Dankbarkeitsrituale, Verhaltensweisen und Übungen, die Vertrauen schaffen, ein Erleben von Sinnhaftigkeit oder Kohärenz, deutlich auf die eigene Selbstheilungsfähigkeit, d.h. auf die Auto- bzw. Selbstregulation, einwirken. Optimismus und eine positive Lebenseinstellung – oder, wie manchen sagen, „Glück“ – können auf diese Weise harte Outcomes erzeugen: Auswirkungen sehen wir sowohl auf der Ebene der Lebenserwartung als auch der Sterblichkeit oder der Krankheitshäufigkeit generell sowie in Bezug auf bestimmte Erkrankungsarten.

Verstehen Sie mich jedoch nicht falsch: Es geht hier keinesfalls um Wunderheilung oder esoterische Quacksalberei. Auch geht es nicht darum, eine rosarote Brille aufzusetzen oder durch einfache Rituale, komplexe, auch schwierige Verhältnisse oder Erkrankungen wegzudenken. Es geht dagegen um die Ergänzung medizinischer oder therapeutischer Verfahren und Medikamente durch eine Lebensweise und psychologische Techniken – sowie allgemein gesundheitsförderliche Methoden –, die im Sinne einer ressourcenorientierten und ganzheitlichen Medizin diesen wichtigen Aspekt mit integrieren.

Peter Schipek

Mit dem Satz „Unser Gehirn ist prinzipiell formbar und anpassungsfähig“ machen Sie uns Mut: Wodurch wird denn unser Gehirn verändert und was können wir tun, um die Selbstheilungskräfte zu stärken?

Tobias Esch

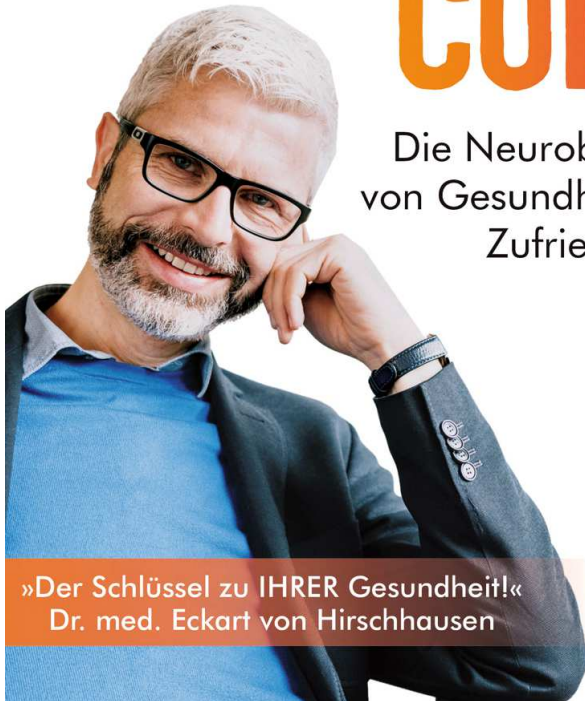
Grundsätzlich gilt, dass unser Gehirn gerne Freude hat. Manch ein Autor nennt es etwas pointiert: „The brain runs on fun“. Will sagen: Die Dinge, die dem Gehirn, d.h. uns, Freude machen, werden belohnt. Ich war jahrzehntelang Teil einer neurowissenschaftlichen Arbeitsgruppe in New York, die über das hirneigene Belohnungssystem geforscht hat. Wichtig hier ist festzustellen, dass das Gehirn Verhaltensweisen, Empfindungen, ein Erleben belohnt, welches günstig für den Moment oder für die mittelfristige bis längere Sicht sein mag. Das Gehirn belohnt Dinge, die uns gut tun, die merkwürdig sind, die wir noch mal tun sollen, die in der Gesamtschau unserer momentanen Situation förderlich zu sein scheinen. Dabei kennen wir unterschiedliche Arten von Belohnungen, auch unterschiedliche Arten von belohnungsstiftenden Situationen, wiederum mitunter „Glück“ genannt, worauf ich hier im Detail nicht eingehen kann. Natürlich können sich unter diesen belohnten bzw. lohnenswert erscheinenden Aspekten auch solche befinden, die uns momentan vielleicht Erleichterung verschaffen, aber auch auf lange Sicht ungesund sein können. Denken wir nur an Suchtverhalten. Hier scheint es wichtig zu sein, zwischen Glück und Zufriedenheit zu unterscheiden bzw. die Selbstregulation als ein Mechanismus begreifen, der in Feedbackprozesse und aktivierende wie auch hemmende Vorgänge eingebunden ist. Weitere Mottos, die aus der Hirnforschung abgeleitet werden und die Hirnvorgänge und Vorlieben beschreiben sollen, sind bspw. „Energy flows where attention goes“. Das heißt: Die Energie und damit die Blutzufuhr geht in die Aktivität, die unsere Aufmerksamkeit bindet. Gleiches gilt für unsere Motivation. Aufmerksamkeit und Motivation sind aber prinzipiell auch trainierbare bzw. steuerbare Vorgänge, wenngleich dieses kein banales Unterfangen sein mag – im Einzelfall. Wir wissen aber heute aus der Psychologie und insbesondere der Neurobiologie, dass Vorgänge, die mit Synchronizität zu tun haben, d.h. synchrone Entladungsmuster im Gehirn beinhalten, auch die Mustererkennung insgesamt, das Gehirn plastisch machen; dass wiederkehrende Aktivität und Aufmerksamkeit bzw. eine positive Motivation dazu führt, dass beteiligte Hirnareale in ihrer Aktivität zunehmen und mitunter auch „wachsen“ können. „Use it or lose it“ – man muss das Gehirn benutzen, sonst verliert es an Potenzialen. Gerade aus der Meditationsforschung wissen wir heute oder haben wir für die Hirnforschung generell gelernt, dass Plastizität und Formbarkeit des Gehirns durch Aktivitäten, die Freude machen, unsere Aufmerksamkeit bündeln, ein hohes Maß an Konzentration benötigen und dabei möglichst nicht überfordern oder mit Angst einhergehen, dass durch derartige Aktivitäten die Formbarkeit und Plastizität des Gehirns deutlich länger erhalten bleibt, als früher angenommen.

Ein insgesamt adaptives, sich gut anpassendes Hirn, mit einem gewissen Maß an Flexibilität, Plastizität und Formbarkeit, ist generell im Sinne der Resilienz oder Widerstandsfähigkeit, mit einer gewissen inneren „Elastizität“ also, besser in der Lage, sich auf wechselnde oder stressige Umwelten und Umweltreize einzustellen. Es kann auch besser bzw. adäquater auf automatische Muster, die sich unter Stress zeigen, reagieren, indem z.B. Lernvorgänge unterhalten und gestartet werden, die eine Begrenzung der Alarm- bzw. Stressreaktion ermöglichen – wie ich es vorhin schon beschrieben habe. Dinge, die uns Freude machen, die unsere Aufmerksamkeit bündeln, ohne uns zu überfordern oder uns zu unterfordern, die unser Bewusstsein ins Hier und Jetzt bringen und unser Aufmerksamkeitsfenster gewissermaßen in der Gegenwart „einrasten“ lassen, sind sehr gut geeignet, uns kreativ, innovativ, lernfähig, aktiv und zugleich nicht gestresst erscheinen zu lassen, was sich auch auf der psycho-physiologischen Ebene bestätigen lässt: ein solcher Zustand wird mitunter auch als „Flowzustand“ bezeichnet. Die entscheidende Nachricht: Dieser Zustand fühlt sich nicht nur gut an, sondern er ist ganz offensichtlich auch gesund.

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)