

GERALD HÜTHER

LIEBLOSIGKEIT MACHT KRANK

Was unsere Selbstheilungskräfte stärkt und wie
wir endlich gesünder und glücklicher werden

INHALT

Einleitung

Irren ist menschlich ...

1. Was hält uns gesund?
2. Was macht uns krank?
3. Wie funktioniert Selbstheilung?
4. Was schwächt unsere Selbstheilungskräfte?
5. Was stärkt unsere Selbstheilungskräfte?
6. Wie kann eine gesundmachende Veränderung gelingen?
7. Wie reagieren unser Gehirn und unser Körper auf Lieblosigkeit?
8. Wie lange lässt sich eine liebevolle Beziehung zu sich selbst unterdrücken?
9. Wie können wir unser Zusammenleben liebevoller gestalten?
10. Es ist nie zu spät, um wieder gesund zu werden

Ausleitung

Wohlan denn, Herz, nimm Abschied und gesunde ...

Über den Autor

EINLEITUNG

IRREN IST MENSCHLICH ...

Wir Menschen sind sonderbare Wesen. Keinem Tier und erst recht keiner Pflanze muss erklärt werden, was sie tun sollten, um gesund zu bleiben. Sie alle, die Sonnenblumen und Kuckuckslichtnelken, die Grashüpfer und Nacktschnecken, die Dachse und Iltisse, ja sogar die Affen wissen von ganz allein, was ihnen guttut und was sie brauchen, um möglichst lange gesund zu bleiben, einen Fortpflanzungspartner zu finden und Nachwuchs zu bekommen. Na ja, dass sie es »wissen« ist vielleicht der falsche Ausdruck, sie tun es einfach, machen alles so, wie es gut für sie ist. Ihre über viele Generationen durch Mutation und Selektion optimierten genetischen Programme steuern die Herausbildung ihrer körperlichen Merkmale, die Regulation ihres Stoffwechsels, auch die Herausbildung ihres Gehirns und damit auch ihr jeweiliges Verhalten ganz von allein. Und das geschieht immer so, dass sie möglichst lange gesund bleiben und möglichst viele, möglichst gesunde Nachkommen haben. Ungünstig ist nur, dass sie mit ihren festgefügt genetisch programmierten Gehirnen dann auch kaum noch etwas Neues dazulernen können. Deshalb werden sie krank und sterben aus, wenn sich die Welt, in der sie leben, zu verändern beginnt. Verantwortlich dafür sind allerdings schon seit langem nicht sie selbst oder ihre genetischen Programme, sondern wir Menschen, weil wir ihre bisherige Lebenswelt zerstören. Und am anfälligsten für alle möglichen Erkrankungen werden all jene Tiere, die wir nach unseren Vorstellungen gezüchtet und aufgezogen haben. Die sind uns in Bezug auf ihre Krankheitsanfälligkeit am ähnlichsten.

Wir stammen zwar von tierischen Vorfahren ab, sind aber doch ganz anders als sie unterwegs. Der Grund dafür ist unser zeitlebens lernfähiges Gehirn. Mit dem können wir so gut wie alles lernen, was uns andere Menschen beibringen, und noch besser all das, was sie uns tagtäglich selbst vorleben. Leider gehört dazu auch vieles, was uns später krank macht. Wir

wissen nicht von allein, was gut für uns ist. Wir müssen es erst im Lauf unseres Lebens herausfinden. Jeder und jede Einzelne, aber auch wir alle zusammen.

Und wer nicht aus sich selbst heraus weiß, wo es entlanggeht, kann sich eben auch allzu leicht auf seiner Suche nach einem glücklichen, erfüllten und gesunden Leben verirren. Leider bemerken wir das aber oft erst dann, wenn es zu spät ist und wir bereits krank geworden sind.

Hier liegt also der große Unterschied zwischen uns und den Tieren und Pflanzen. Im Gegensatz zu ihnen lassen wir uns nicht von den aus dem eigenen Körper kommenden Signalen und unseren natürlichen Empfindungen leiten, sondern von irgendwelchen Vorstellungen, die wir von anderen übernommen oder die wir uns selbst zusammengebastelt haben. Wir leben nicht so, wie wir sollten, um gesund zu bleiben, sondern wir leben so, wie wir das aufgrund dieser Vorstellungen für richtig halten. Selbst dann, wenn uns das danach gestaltete Leben krank macht.

Mit all diesen Vorstellungen im Kopf haben wir es weit gebracht. Ihnen sind wir gefolgt und haben uns eine Lebenswelt geschaffen und Lebensmöglichkeiten eröffnet, von denen kein Tier auch nur zu träumen imstande ist. Wir haben die Welt, in der wir leben, ständig nach unseren jeweiligen Vorstellungen verändert. Immer schneller, immer nachhaltiger, immer effektiver. Und auf diese Weise haben wir uns ein Problem eingehandelt, das die Tiere und Pflanzen nicht kennen. Im Gegensatz zu uns brauchen die sich – durch sehr langsame und nur gelegentlich auftretende, vorteilhafte Veränderungen ihres Erbgutes – einfach nur innerhalb der von ihnen bewohnten Lebensräume zu behaupten, müssen also nur möglichst gesund und reproduktiv bleiben. Weil sie diese einmal erschlossene Lebenswelt kaum selbst verändern – außer wenn sie sich zu stark vermehren, aber das machen sie ja nur für kurze Zeitspannen –, können diejenigen Tiere und Pflanzen dann auch besonders gut überleben, die sich am besten an diese jeweilige Lebenswelt, ihre ökologische Nische, angepasst haben.

Das diesem Leben zugrunde liegende Prinzip kennen wir nun schon seit Darwins Theorie vom »Survival of the Fittest« zur Genüge, und die weltweite Verbreitung dieser Vorstellung als »Evolutionstheorie« war enorm erfolgreich. Sie ist als eine grundlegende Vorstellung von dem, worauf es im Leben ankommt, also der Stärkste, der Beste, der Cleverste

und der Erfolgreichste zu sein, tief in unseren Gehirnen verankert. Das Problem, das entscheidende Problem ist nur, dass diese Theorie vom »Überleben der am besten Angepassten« eben nur für all jene Lebewesen gilt, die ihren eigenen Lebensraum selbst nicht allzu sehr verändern. Wie die Sonnenblumen also, oder die Grashüpfer, die Dachse und sogar die Affen. Für uns Menschen trifft das allerdings nicht zu. Wir müssen uns ständig verändern und an die von uns selbst verursachten neuen Gegebenheiten anpassen. Die aus Darwins Theorie abgeleitete Vorstellung, im Leben möglichst erfolgreich sein zu müssen, verleitet uns dazu, ein Leben zu führen, das uns mit all dem sich daraus ergebenden Zwang zum Wettbewerb, zum Erfolg, zu Höchstleistungen und allem, was uns irgendwie hilft, »fitter« als alle anderen zu werden, früher oder später krank macht.

In einer sich durch unser eigenes Handeln ständig verändernden Lebenswelt können wir nur dann gesund bleiben, wenn wir als erkenntnisfähige Menschen bereit sind, uns selbst auch ständig mit zu verändern. In der Lage dazu wären wir schon. Jedenfalls haben wir ein Gehirn, das uns dazu befähigt. Und manche tun das ja auch und bleiben gesund. Aber wie viele Menschen sind heutzutage bereit, sich selbst auch ständig weiterzuentwickeln? Wie viele haben den Mut, sich auf die Herausforderungen, die das Leben für sie bereithält, auch immer wieder neu einzulassen? Wie kann jemand lernen, sie zu meistern, solange sie oder er sich ihnen nicht zu stellen wagt und sie anzunehmen bereit ist? Weiterentwicklung ist ja etwas völlig anderes als die bloße fortwährende Anpassung an die jeweiligen von uns selbst geschaffenen Verhältnisse. Entwicklung bedeutet ja genau das Gegenteil: nämlich die Selbstbefreiung aus all den Verwicklungen, in die wir durch unsere bisherigen Vorstellungen geraten sind. Diese Verwicklungen sind es, die uns krank machen.

Das ist der zentrale Ansatz, den ich in diesem Buch vorstellen möchte: Krank werden wir nicht davon, dass uns von außen etwas Krankmachendes überfällt oder ereilt. Krank werden wir deshalb, weil wir das, was uns krank macht, für etwas halten, das uns glücklich machen soll. Und dafür sind wir bereit und haben leider auch allzu gut gelernt, völlig lieblos mit uns selbst und mit anderen umzugehen. Viele Menschen sind auf der Suche nach möglichst viel Anerkennung, Erfolg, Reichtum und Besitz lieblos geworden. Anderen war es besonders wichtig, alles im Leben zu optimieren

und zu kontrollieren, oft sogar sich selbst. Auch das hat sie lieblos gemacht. Manche wünschen sich, von anderen gebraucht, von ihnen beschützt und umsorgt zu werden. Aber es ist nicht liebevoll, die Verantwortung für sich selbst an andere abzugeben. Auch dann nicht, wenn es sich dabei um Götter, Herrscher oder andere Mächtige handelt.

Gern dürfen Sie dieser Aufstellung noch weitere Vorstellungen davon hinzufügen, worauf es im Leben ankommt. Keine einzige davon trägt dazu bei, dass jemand, indem er ihr konsequent folgt, davon gesund bleibt oder schneller wieder gesund wird. Die meisten dieser Vorstellungen sind bestenfalls dazu geeignet, das krankmachende Leben, das wir führen, noch ein paar Jahre länger auszuhalten.

Ja, ich meine es ernst! Was die Pest im Mittelalter war, sind in den heutigen, hoch entwickelten Industriestaaten die immer häufiger werdenden chronischen körperlichen oder psychischen Erkrankungen. Die bekommt man aber nicht von Rattenflöhen und irgendwelchen von ihnen übertragenen Erregern, sondern weil es zu viele Menschen gibt, die ihre Freude, ihre Lebendigkeit und alle spielerische Leichtigkeit hinreichend nachhaltig und oft über viele Jahre hinweg unterdrückt haben, um so perfekt wie möglich zu funktionieren: als Lebenspartner, als Kind ehrgeiziger, oft auch noch zerstrittener Eltern, beim ständigen Wettbewerb um Bedeutsamkeit, um Macht und Einfluss und die besten Positionen – in der Schule, im Berufsleben, oft auch in allen anderen Bereichen unseres Zusammenlebens. Weil so viele Menschen lieblos mit sich selbst umgehen, werden so viele von ihnen krank.

Auch die Erreger der Pest, die von Rattenflöhen übertragen wurden und die den Bewohnern ganzer Landstriche im Mittelalter den Tod brachten, waren nur vordergründig die Ursache dieser verheerenden Epidemie. Die Pesterkrankungen waren in Wirklichkeit eine zwangsläufige Folge der katastrophal unhygienischen Verhältnisse, unter denen die Menschen in den damaligen Städten lebten. Sie bildeten den idealen Nährboden, auf dem die Ratten sich ungehindert ausbreiten und prächtig gedeihen konnten. Weil die religiösen Anführer damals meinten, Katzen seien Verbündete des Teufels, wurden diese natürlichen Rattenbekämpfer nun auch noch massenhaft umgebracht. Hinzu kam, dass sich die Bewohner dieser Städte einfach nicht darum kümmerten, ihre Behausungen von Ungeziefer freizuhalten – weil ihnen etwas anderes viel wichtiger war: den Reichen all das, wovon sie

glaubten, dass es sie glücklich macht, und den Armen die Vorstellung, in diesen mittelalterlichen Städten besser und glücklicher leben zu können als in den Dörfern, aus denen sie kamen. Lieblosigkeit überall.

Ja, atmen Sie jetzt gern tief durch. Das ist eine etwas andere Betrachtungsweise als die, die Sie bisher in den meisten Gesundheitsratgebern gefunden und möglicherweise auch für zutreffend gehalten haben. Deshalb gleich noch einmal: Was uns krank macht, sind nicht die psychischen Belastungen, die körperlichen Abnutzungserscheinungen oder die vielen Krankheitserreger, die überall umherschwirren. Krank werden wir deshalb, weil wir unser Leben nach Vorstellungen gestalten, die uns krank machen. Um gesund zu bleiben, müssten wir uns also von diesen Vorstellungen befreien. Dazu werden wir allerdings erst dann imstande sein, wenn wir etwas finden, vielleicht auch einfach nur etwas wiederfinden, das für uns bedeutend wichtiger und anziehender ist als all die bisher von uns verfolgten, verwickelten und krankmachenden Vorstellungen.

Glücklicherweise gibt es etwas, das uns Menschen zwangsläufig, also ganz von allein, aus all diesen Verwicklungen befreit und in eine Entwicklung führt. Jedenfalls dann, wenn wir es in uns selbst finden oder besser: wiederfinden oder vielleicht auch einfach nur zulassen. Es hat in jedem Kulturkreis den schönsten Namen, den sich die dort lebenden Menschen vorstellen können. Und es ist das, wovon dieses Buch handelt: LIEBE, LOVE, AMORE ...

Aber bevor Sie jetzt mit einem verklärten Blick in Ihrem Sessel versinken: Diese Liebe, die hier gemeint ist, hat nichts mit dem zu tun, was die meisten Menschen dafür halten. Deshalb rede ich hier auch nicht von der Liebe. Das haben andere vor mir hinreichend oft getan, und es hat nicht dafür gesorgt, dass wir uns heute einig sind, worum es sich dabei wirklich handelt. Worum es mir in diesem Buch geht, ist die Lieblosigkeit. Denn was sie bedeutet, hat wohl jeder Mensch, überall auf der Welt, irgendwann im Leben schon am eigenen Leib erfahren müssen. Und jeder weiß auch, was er tun müsste, um etwas liebevoller mit sich selbst und mit anderen umzugehen. Was mich interessiert und was ich hier darstellen möchte, sind die Folgen von lieblosen Einstellungen und Verhaltensweisen gegenüber sich selbst, gegenüber anderen Menschen und auch gegenüber anderen Lebewesen.

Noch vor wenigen Jahren wäre eine solche Betrachtung nicht möglich gewesen und sehr wahrscheinlich im Esoterikregal der Buchhandlungen gelandet. Aber inzwischen ist eine solche Vielzahl an neuen naturwissenschaftlichen und medizinischen Untersuchungen zu unserem bisherigen Erkenntnisstand hinzugekommen, dass der Titel dieses Buches keine These mehr ist, sondern eine unabweisbare, objektiv nachgewiesene Tatsache: Lieblosigkeit macht krank.

1. WAS HÄLT UNS GESUND?

Das tiefe Wissen einer Kultur offenbart sich in den Worten, die von den dort lebenden Menschen für die von ihnen wahrgenommenen Phänomene gefunden worden sind. »Lieblosigkeit« ist so ein besonderes Wort. Lieblosigkeit macht Menschen unglücklich, zerstört Beziehungen, untergräbt Vertrauen und, ja, macht eben auch krank. Über viele Generationen hinweg haben unsere Vorfahren das immer wieder beobachtet und dann irgendwann dafür diesen einen, alles umfassenden Begriff der »Lieblosigkeit« gefunden. Das ist interessant, aber wirklich spannend wird es, wenn wir nun nach einem Begriff suchen, der zum Ausdruck bringt, was uns gesund macht. Der müsste ja das Gegenteil von Lieblosigkeit bezeichnen. Aber »Liebevollheit« oder »Liebhaftigkeit« gibt es in unserer Sprache nicht. Weshalb eigentlich? Genauso, wie sie beobachtet und verspürt haben, was uns krank macht, müssten unsere Vorfahren doch auch erkannt haben, was uns gesund macht. Oder kann es sein, dass es gar nichts gibt, was uns gesund machen kann, dass Gesundheit etwas ist, das sich immer wieder von ganz allein einstellt? Das würde bedeuten, dass jeder lebende Organismus aus sich selbst heraus einen Zustand anstrebt, den wir »Gesundheit« nennen.

Gesund auf die Welt zu kommen und gesund zu bleiben, wäre dann genauso normal und selbstverständlich wie lebendig zu sein. Und für das, was uns lebendig macht, haben wir ja auch kein Wort. Wohl aber für all das, was unserem Leben ein vorzeitiges Ende bereitet: ein tödlicher Unfall, Mord, Blutvergiftung, Organversagen. Wir können verhungern, verdursten und ersticken, ja sogar unser Leben selbst beenden. All das kann uns zustoßen und dazu führen, dass wir sterben. Aber wieder lebendig machen kann uns nichts und niemand.

Mit der Freiheit ist es genauso. Wir alle bringen das Bedürfnis, unser Leben selbst zu gestalten, schon mit auf die Welt. Wir tragen also die Sehnsucht nach Freiheit von Anfang an in uns. Deshalb kann uns auch nichts und niemand auf der Welt frei machen. Wir sind es schon und wollen es auch alle bleiben. Aber uns dieser Freiheit zu berauben, das ist durchaus

möglich. Sogar auf sehr vielfältige Weise und nicht nur durch die Maßnahmen und Anordnungen anderer. Manche bauen sich sogar freiwillig ein Gefängnis unfrei machender Vorstellung ins eigene Gehirn. Grundsätzlich ist die Fähigkeit, sich zu entfalten, das Leben mit all seinen Möglichkeiten, die es uns bietet, zu ergreifen, glücklich zu werden und gesund zu bleiben jedoch von Anfang an in jedem Menschen angelegt.

Etwas, das von ganz allein entsteht und sich normalerweise auch immer wieder von ganz allein herausbildet, braucht nichts und niemand, der es »macht«. Das müssen unsere Ahnen auf der Suche nach Worten für die von ihnen beobachteten Phänomene bereits verstanden haben. Sie waren in der Lage zu erkennen, was Menschen unfrei, unglücklich oder krank macht. Dafür haben sie auch Worte gefunden, die wir noch heute verwenden. Aber das, was sie frei, glücklich und gesund werden ließ und sie am Leben erhielt, konnten sie weder beobachten noch messen. Für etwas, das immer da ist, weil es ein Grundmerkmal des Lebendigen ist, braucht es keinen Begriff, das lässt sich nicht mit Worten beschreiben.

So leben, wie es unserer Natur entspricht

Was wir für die Aufrechterhaltung und Wiederherstellung unserer Gesundheit tun können, wäre also nichts anderes, als so zu leben, wie es unserer Natur entspricht. Wir müssten uns einfach nur so ernähren, dass alle Zellen in unserem Körper das bekommen, was sie brauchen, um all das möglichst gut tun zu können, was sie lebendig bleiben lässt. Und natürlich müssten wir auch unserem Körper als Ganzem all das bieten, was er braucht, um gesund zu bleiben. Viel Bewegung gehört genauso zu seiner Natur wie frische Luft zum Atmen und sauberes Wasser zum Trinken. Und die Nervenzellen in unserem Gehirn brauchen Phasen der Beanspruchung, aber auch Zeit für Entspannung und Erholung. Hektik und Schlafmangel entspricht nicht ihrer Natur. Zu viel Durcheinander im Hirn auch nicht.

Was unser Körper alles braucht, um gesund zu bleiben, ist inzwischen bis ins kleinste Detail erforscht. Die Kinder lernen es schon im Kindergarten oder der Schule. Es lässt sich in Sachbüchern und Gesundheitsmagazinen nachlesen, wird im Rundfunk und Fernsehbeiträgen beschrieben und als Audio- und Videodateien im Internet verbreitet. Längst sind es also nicht mehr mangelndes Wissen oder fehlende Gelegenheiten,

sich dieses Wissen anzueignen, was so viele Menschen daran hindert, ihr Leben so zu gestalten, dass sie gesund bleiben. Wie in zahlreichen anderen Bereichen haben wir kein Erkenntnis-, sondern ein Umsetzungsproblem.

Auch durch noch weiter verbesserte Aufklärung wird sich das nicht überwinden lassen. Denn was Menschen dazu bringt, ihren bisherigen Lebensstil und ihr Verhalten zu verändern, ist nicht die objektive Beschreibung dessen, was ihrer Natur entspricht und deshalb gesund für sie wäre. Wenn ihnen das, was sie auf diese Weise erfahren, nicht unter die Haut geht, passiert auch nichts in ihren Gehirnen. Und unter die Haut geht einem Menschen eine solche Information nur dann, wenn sie in ihr oder ihm ein Gefühl auslöst, also zu einer Aktivierung emotionaler Bereiche im Gehirn führt. Erst dann bekommt das Gelesene oder Gehörte für die betreffende Person auch eine subjektive Bedeutung. Erst dann ist sie bereit, darüber nachzudenken, sich ihrer ungesunden Lebensweise auch selbst bewusst zu werden und diese wieder in Einklang mit den natürlichen Bedürfnissen ihres Körpers zu bringen.

Auf die Signale aus dem eigenen Körper achten

Normalerweise brauchen wir Menschen gar keine Ratgeber, die uns vor Augen führen, was alles ungesund ist. In die natürliche Beschaffenheit unseres Körpers ist von Anfang an die Fähigkeit eingebaut, ein entsprechendes Signal zu erzeugen und zum Gehirn weiterzuleiten, wenn wir etwas tun – und dadurch im Körper etwas ausgelöst wird –, das uns nicht guttut. Das ist beispielsweise dann der Fall, wenn wir ein körperliches Bedürfnis verletzen, wenn wir etwa zu wenig schlafen, zu viel oder zu wenig trinken oder essen, uns körperlich überlasten, zu lange irgendwo herumsitzen oder zu wenig Sauerstoff einatmen. Wenn also etwas nicht mehr so ist, wie es natürlicherweise sein sollte, meldet sich der Körper und leitet eine entsprechende Botschaft nach oben, zum Gehirn, weiter.

In der Regel ist dieses Signal stark genug, um im Gehirn entsprechende Reaktionsmuster auszulösen, die geeignet sind, die aufgetretene Störung abzustellen. »Stark genug« ist ein solches Signal aber nur dann, wenn es von der betreffenden Person nicht nur einfach wahrgenommen wird, sondern wenn sie ihm ihre Aufmerksamkeit zuwendet und die damit einhergehende Aktivierung emotionaler Bereiche nicht unterdrückt. Erst

dann erlangt diese aus dem eigenen Körper kommende Botschaft für diese Person auch eine subjektive Bedeutung. Jetzt erst wird sie ihr Verhalten so verändern, dass dann auch im Körper alles wieder besser zusammenpasst. Beispielsweise, indem sie aufhört, etwas zu tun, das ihr nicht guttut.

Jetzt werden Sie schon ahnen, dass es auch Menschen gibt, die recht gut gelernt haben, sich über diese Botschaften aus ihrem eigenen Körper und über ihre körperlichen Bedürfnisse hinwegzusetzen. Ihnen war in ihrem bisherigen Leben etwas anderes wichtiger als ihre körperliche Gesundheit. Oft mussten solche Personen bereits während ihrer Kindheit die Erfahrung machen, dass es für sie und ihr Wohlergehen wichtiger war, die Erwartungen ihrer wichtigsten Bezugspersonen, ihrer Eltern, Erzieher oder Lehrer, oft auch der Gleichaltrigen ihrer Peer Group zu erfüllen, als auf die aus ihrem Körper kommenden Signale zu achten. Sie haben die Wahrnehmung dieser Botschaften deshalb zu unterdrücken gelernt. Dabei sind dazu geeignete, hemmende Netzwerke in ihrem Gehirn entstanden. Deshalb spüren solche Personen ihren Körper mit seinen Signalen auch später im Leben nicht mehr empfindlich genug, die von dort zum Gehirn weitergeleiteten Signalmuster haben für sie keine Bedeutung mehr.

Die seelischen Grundbedürfnisse stillen

Wir Menschen sind zutiefst soziale Wesen. Auch wenn wir das bisweilen nicht wahrhaben wollen, sind wir als Einzelwesen nicht überlebensfähig. Als kleine Kinder ohnehin nicht, aber auch später im Leben sind wir auf andere angewiesen. Alles, was wir wissen und können, haben wir von anderen übernommen. Ohne sie hätten wir weder Laufen noch Sprechen gelernt, geschweige denn Lesen und Rechnen, auch nicht Fahrradfahren oder einen Computer zu bedienen. Jede und jeder von uns ist einzigartig, aber wir alle sind ein jeweils spezifisch ausgeformtes soziales Konstrukt. Deshalb ist es kein Wunder, dass wir alle die Nähe und Geborgenheit, auch die Wertschätzung und Anerkennung anderer Menschen suchen.

Wenn wir uns von anderen als nicht gesehen, nicht beachtet oder gar als abgelehnt und ausgegrenzt erleben, werden im Gehirn die gleichen Netzwerke aktiviert, die auch durch körperliche Schmerzen erregt werden. Dieses sehr schmerzhaftes Gefühl entsteht im Gehirn immer dann, wenn wir mit Geschehnissen konfrontiert werden, die unsere beiden psychischen

Grundbedürfnisse verletzt. Das ist zum einen das Bedürfnis nach Zugehörigkeit und Verbundenheit und zum anderen das nach Autonomie und Freiheit. Sie sind genauso stark und gehören ebenso zu unserer Natur wie Hunger und Durst, Beanspruchung und Erholung.

Aber noch viel stärker als die Stillung dieser körperlichen Bedürfnisse hängt die Stillung dieser beiden seelischen Grundbedürfnisse von den anderen Menschen ab, mit denen wir zusammenleben. Nicht wir selbst, sondern nur sie können uns ihre Zuneigung verweigern, uns aus der Gemeinschaft ausschließen oder uns auf andere Weise spüren lassen, dass wir nicht so dazugehören dürfen, wie wir sind, sondern erst dann, wenn wir ihre Erwartungen erfüllen und ihren Vorstellungen entsprechen. Und mit dieser Forderung verletzen sie auch noch unser Bedürfnis nach selbstbestimmter Lebensgestaltung, also nach Autonomie und Freiheit.

Wir müssten also unser Zusammenleben künftig so gestalten, wie es unserer Natur als zutiefst soziale Wesen entspricht. Dann könnten wir auch gesund bleiben oder schnell wieder gesund werden.

Zurückfinden, wenn wir uns verirrt haben

Kein anderes Lebewesen verändert seinen eigenen Lebensraum und seine eigenen Lebensbedingungen so grundlegend, so nachhaltig und inzwischen auch so rasch wie wir Menschen. Unsere Spezies ist daher die einzige, die nur überleben kann, indem sich ihre Mitglieder selbst ständig weiterentwickeln. Und uns als Menschen tatsächlich weiterentwickeln – also die in uns angelegten Potentiale entfalten und nicht nur ständig neue Technologien und Überlebensstrategien erfinden – können wir nicht als Einzelkämpfer. Das gelingt nur gemeinsam. Wenn wir also auf diesem Planeten überleben wollen, müssen wir lernen, unser Zusammenleben konstruktiver als bisher zu gestalten: miteinander statt gegeneinander, verbindend statt trennend, achtsam statt rücksichtslos.

Dass unser Gehirn nicht durch genetische Anlagen programmiert wird, sondern zeitlebens umbaufähig, also lernfähig bleibt, ist eine atemberaubende Erkenntnis. Sie stellt all jene Vorstellungen radikal auf den Kopf, die wir bisher als Rechtfertigungen für das Misslingen der Bemühungen um Veränderungen und Weiterentwicklungen nicht nur in unseren Bildungseinrichtungen, sondern auch in Politik und Wirtschaft und

vielen anderen Bereichen unserer Gesellschaft verantwortlich gemacht haben. Aber wirklich bemerkens- und bedenkenswert ist nicht diese neue Erkenntnis der lebenslangen Umbau- bzw. Lernfähigkeit des menschlichen Gehirns an sich, sondern der Umstand, wie langsam sie sich ausbreitet, wie zögerlich sie von den meisten Menschen angenommen, ernst genommen und deshalb auch umgesetzt wird. Denn die wichtigste Schlussfolgerung aus der Erkenntnis der lebenslangen Plastizität des menschlichen Hirns lautet doch zwangsläufig: Es gibt bei uns keine biologischen Anlagen mehr, die uns zu dem machen, was wir sein könnten. Wir müssen selbst herausfinden, worauf es im Leben ankommt und wie es gelingen kann, glücklich und gesund zu bleiben. Und danach sind wir alle auf der Suche, überall auf der Welt.

Für die meisten Menschen beginnt diese Suche allerdings nicht in ihrem Inneren, bei sich selbst, sondern draußen, bei den anderen. Sie wollen gesehen und beachtet werden und versuchen deshalb, ihr Leben so zu gestalten, dass sie möglichst viel von dem erreichen, was sie in den Augen all jener, die ähnlich unterwegs sind, bedeutsam macht: Einfluss, Macht und Reichtum, ebenso wie Statussymbole, Stellungen oder Positionen, durch die sie sich als wertvoll erleben. Solange sie sich so sehr darum bemühen und dabei einigermaßen vorankommen, verstärken und verfestigen sich die dafür und dabei in ihren Gehirnen aktivierten neuronalen Verschaltungsmuster. So bekommen sie ein Hirn, mit dem sie immer besser in der Lage sind, ihre eigenen Positionen zu stärken und sich auf Kosten anderer durchzusetzen. Am erfolgreichsten beschreiten diesen Weg all jene, die schon sehr früh und deshalb besonders nachhaltig gelernt haben, andere möglichst geschickt zu Objekten ihrer jeweiligen Ziele und Erwartungen, ihrer Belehrungen und Bewertungen, ihrer Maßnahmen und Anordnungen zu machen.

So kann man leben, aber sich als Persönlichkeit weiterentwickeln, seine Würde bewahren, achtsam sein, dauerhaft glücklich und gesund oder gar ein liebevoller Mensch werden, kann man weder, indem man andere in dieser Weise benutzt, noch sich selbst von anderen für die Durchsetzung von deren Interessen benutzen lässt. Um unser Zusammenleben so gestalten zu können, dass es uns selbst und den anderen guttut, bedarf es nur einer winzig kleinen Veränderung: Wir dürften uns nicht länger gegenseitig zu Objekten unserer jeweiligen Interessen und Absichten, unserer Erwartungen

und Bewertungen und unserer Belehrungen und Maßnahmen machen. Stattdessen könnten wir versuchen, einander als Subjekte zu begegnen. Dazu müssten wir bereit und in der Lage sein, uns selbst als autonome Personen zu zeigen, in all unserer Verletzbarkeit, mit unseren tiefsten Bedürfnissen, mit der ganzen Vielfalt von Erfahrungen, die jeder und jede von uns gemacht hat und die unsere Einzigartigkeit ausmachen. Und genau so müssten wir dann auch jeden anderen Menschen betrachten und ihn zu erkennen versuchen: als autonome Person, die genau wie wir selbst als Suchende in einer Welt unterwegs ist, in der man sich nur allzu leicht verirren kann.

Das menschliche Hirn ist zeitlebens umbaufähig und es ist nie zu spät, sich aus einmal gebahnten Mustern des eigenen Denkens, Fühlens und Handelns zu lösen und wieder zu einem selbstverantwortlichen, selbstbestimmten Subjekt zu werden, also zu seinem authentischen Selbst zurückzufinden.

Sein bisheriges Leben kann niemand ändern. Was vergangen ist, ist vorbei. Aber jeder Mensch kann sich zu jedem Zeitpunkt seines Lebens dafür entscheiden, fortan anders zu leben. Etwas bewusster vielleicht, etwas liebevoller gegenüber sich selbst und auch anderen gegenüber. Mehr im Einklang mit sich und der Natur, zuversichtlicher und auch wieder etwas neugieriger. Versuchen Sie es einmal: Sie können andere Personen, statt an ihnen vorbeizugehen als wären sie Luft, anlächeln. Sie können andere einladen, ermutigen und inspirieren, sich auf eine neue Erfahrung einzulassen, statt ihnen zu sagen, was sie und wie sie etwas machen sollen. Es ist auch nicht so schwer, sich bei allem etwas mehr Zeit zu lassen, die Nahrungsmittel, die Sie zu sich nehmen, sorgfältiger auszuwählen und sich auch körperlich gelegentlich zu betätigen. Es schadet nichts, wenn Sie dabei ins Schwitzen geraten. Wer sich darauf einlässt, beginnt auch wieder, sich zu spüren. Und dann erwacht plötzlich wieder die Freude am sich Bewegen, Wandern und Radfahren, am Singen, Tanzen und Musizieren. An allem, was Sie gesund erhält. Das geht ganz leicht, damit können Sie noch heute beginnen. Und wenn Sie sich in dieser Weise auf den Weg machen, entwickelt sich – von ganz allein – auch ein anderes Lebensgefühl als bisher. Und damit ändert sich dann Ihr Leben von ganz allein. Es wird wieder freudvoller, liebevoller, auch würdevoller. Und wer anderen mit diesem Gefühl begegnet, wird erleben, wie ansteckend es ist. So ändert sich

dann nicht nur das eigene Leben, sondern auch das Zusammenleben mit anderen Personen. Es passt dann alles wieder besser, macht Sie glücklicher und hält Sie gesund.

Am besten gelingt das alles jedoch in einer Gemeinschaft mit anderen, indem man sich gemeinsam auf den Weg macht. Bisweilen geschieht es bei solchen Begegnungen, dass Menschen einander berühren und dadurch selbst im Inneren berührt werden. Dann beginnen sie, sich selbst zu fragen, was für ein Mensch sie sein wollen und wofür sie das ihnen geschenkte Leben nutzen wollen. Dann lernen sie wieder, achtsam mit sich selbst, mit anderen Menschen, vielleicht auch mit der Vielfalt des Lebendigen umzugehen.

Glückliche Menschen werden selten krank

Auch wenn sich das viele Menschen wünschen: ein Leben ohne Probleme und Sorgen, mit massenhaft Geld, ständig wachsendem Erfolg und Wohlstand und der Sicherheit, sich jeden Wunsch erfüllen zu können, wird sie doch niemals glücklich machen. Denn das Gefühl von Glück kann im Gehirn nur dann entstehen, wenn sich das, was wir im Augenblick erleben, sehr positiv von dem unterscheidet, was wir vorher erlebt haben. Wenn dort ständig »Friede, Freude, Eierkuchen« herrschte und wir in einem Schlaraffenland lebten, in dem es uns an nichts fehlt, bliebe die Tür sogar für das allerwinzigste Glücksgefühl für immer völlig verschlossen.

Diesen von uns allen ersehnten Zustand, in dem wirklich alles dauerhaft zusammenpasst, werden wir niemals erreichen, solange wir noch am Leben sind. Wir brauchen diese ständigen Störungen, diese unangenehme Erfahrung, dass schon wieder etwas nicht so ist, wie wir uns das wünschen. Nur wer hinreichend stark unglücklich war, kann erleben, wie es sich anfühlt, nun auf einmal glücklich zu sein.

Am glücklichsten macht es uns, wenn wir aus eigener Kraft einen Weg finden, der uns hilft, unsere körperlichen und seelischen Bedürfnisse immer wieder stillen zu können. Jedes Mal, wenn uns das gelingt, springen die Belohnungszentren im Mittelhirn an, und es werden von den dort liegenden Nervenzellen diese besonderen Botenstoffe freigesetzt, die unser Gehirn in einen Zustand versetzen, als hätten wir eine Dosis Kokain und Heroin gleichzeitig eingenommen. »Aha«-Erlebnisse machen uns glücklich, der

passende Einfall, die geeignete Lösung für ein schwieriges Problem, auch eine gut gemeisterte Herausforderung oder eine gelungene Versöhnung nach langem Streit und natürlich ein endlich erreichter Erfolg nach lauter Misserfolgen.

Im Gehirn einer Person, die eine solche Erfahrung machen durfte – die sie vielleicht auch erst dadurch machen konnte, weil sie sich lange genug dafür eingesetzt hatte –, kommt es zur Freisetzung ganz besonderer Botenstoffe, die ähnlich wie ein Dünger auf dem Acker das Auswachsen von Nervenzellenfortsätzen und die Neubildung von Nervenzellkontakten im Gehirn anregen. Wer also solch ein Glücksgefühl häufiger erlebt, dessen Gehirn wird auch besser »gedüngt«, oder deutlicher: in dessen Gehirn kann das neuroplastische Potential, also die Fähigkeit zur Regeneration und Selbstheilung, besser zur Entfaltung kommen. Das dürfte der Grund dafür sein, dass besonders »aufgeweckte«, sehr kreative Menschen mit dem, was sie tun, meist auch sehr glücklich sind. »Wer da hat, dem wird gegeben«, heißt die dazu passende Bibelstelle.

Es gibt Menschen, die schon als Kinder, dann später als Schüler und auch noch als Erwachsene immer wieder die Erfahrung machen, dass ihnen etwas gelingt, was anfangs noch sehr schwierig aussah, oder die immer wieder eine Lösung für ein Problem finden, das sie schon längere Zeit beschäftigte. Solche Personen erleben dann nicht nur den jeweiligen Augenblick des Gelingens als ein Glücksgefühl. Sie entwickeln aus dieser wiederholt gemachten Erfahrung eine besondere innere Einstellung: die eines glücklichen Menschen. Davon gibt es nicht allzu viele. Und man begegnet solchen Personen häufiger dort, wo das Glück nicht so leicht mit äußerem Erfolg verwechselt wird.

Solche Personen brauchen weder andere, die sie und ihre Besitztümer bewundern, noch brauchen sie Einfluss, Macht und Reichtum oder irgendwelche Statussymbole, Stellungen oder Positionen, um sich als wertvoll und bedeutsam zu erleben und glücklich zu sein.

Sie verfügen über einen inneren Kompass, der ihr Denken und Handeln leitet, und sie passen auf, dass er ihnen nicht abhandenkommt. Dieser Kompass ist das, was sie als ihre eigene Würde beschreiben. Sie lassen sich von niemandem einreden, dass sie noch alles Mögliche brauchen, um glücklich zu sein. Plakate, Werbespots, Ratgeber und Angebote für ein besseres Leben empfinden sie als unwürdige Versuche, sie so zu behandeln,

als könnten sie nicht selbst denken und eigene Entscheidungen treffen. Sich ihrer Würde bewusste Menschen nehmen von anderen Personen auch keine Angebote und Leistungen an, deren Bereitstellung die Würde der Erbringer dieser Angebote und Leistungen verletzt. Sie gehen nicht dorthin, wo Menschen sich für Geld zur Schau stellen, sie besuchen kein Bordell, und sie kaufen auch keine Produkte, für deren Herstellung andere Menschen ausgebeutet und ausgenutzt werden. Würdevolle Menschen erleben sich aus sich selbst heraus als wertvoll und bedeutsam. Auch wird niemand, der sich seiner Würde bewusst geworden ist, andere Menschen würdelos behandeln, sie also zum Objekt eigener Absichten, Bewertungen oder gar Maßnahmen machen.

Es sind noch nicht sehr viele Menschen, die ihrem inneren Kompass folgen, aber es werden immer mehr. Eine wachsende Zahl vor allem junger Menschen ist nicht mehr bereit, den alten tradierten Vorstellungen zu folgen oder ihr Leben wie in einem Hamsterrad zu verbringen und sich dabei selbst und anderen Lebewesen zu schaden. Und wenn es uns in Zukunft als Familien, als Nachbarn, als Mitglieder eines Teams gelingt, einander als Subjekte zu begegnen und würdevoll miteinander umzugehen, ist die Entfaltung der in jedem Einzelnen wie auch der in der betreffenden Gemeinschaft angelegten Potentiale unvermeidbar. Menschen, die ihr Leben und ihr Zusammenleben mit anderen so gestalten, können auch Rückschläge aushalten, aber sie sind und bleiben tief in ihrem Inneren glücklich und deshalb – zwangsläufig und von ganz allein – auch gesund.

2. WAS MACHT UNS KRANK?

Selbstverständlich gibt es krankmachende Erreger, Einzeller, Bakterien und Viren, die uns befallen können. Aber unser Körper verfügt eben auch über sehr effektive Abwehrmechanismen. Die sind normalerweise in der Lage, das Eindringen und die Vermehrung dieser Keime recht wirksam und auch nachhaltig zu verhindern, zumindest solange unser Immunsystem nicht geschwächt ist. Deshalb macht uns alles anfällig für diese Erreger, was unser körpereigenes Immunsystem schwächt.

Selbstverständlich gibt es auch genetische Ursachen für bestimmte Erkrankungen. Aber diese Anlagen allein machen uns nicht krank. Sie führen jedoch dazu, dass unsere Körperzellen versuchen, diese genetisch bedingten Defizite oder Veränderungen ihrer Funktionsweise irgendwie auszugleichen, damit sie selbst – und dann auch wir – nicht daran erkranken oder sterben. Diese zellulären »Rettungsversuche« sind aber oft nur Notlösungen, die selbst wiederum zu einer ganzen Kette von »Nebenwirkungen« auf andere Zellen und in anderen Organen führen. Die Störungen, die dann in Form bestimmter Symptome zutage treten, betrachten und behandeln wir zwar als Erkrankungen, aber in Wirklichkeit sind sie nur die Folgen dieser notdürftigen Versuche unserer Körperzellen, ihre genetisch bedingten Handicaps auszugleichen.

Selbstverständlich gibt es auch körperliche Verletzungen, Wunden, Knochenbrüche, sogar den Verlust von Körperteilen durch äußere Einwirkungen, beispielsweise als Folge von Unfällen. Aber auch das sind keine Krankheiten. So etwas kann passieren. Und dank unserer exzellenten Unfallchirurgie sind Ärzte meist ja auch in der Lage, optimale Voraussetzungen dafür zu schaffen, dass diese körperlichen Verletzungen möglichst rasch wieder heilen können.

Ebenso selbstverständlich gibt es auch psychische Verletzungen, schwere Traumatisierungen als Folge von Misshandlungen, Missbrauch und Vergewaltigungen oder als Folge unverarbeiteter Erfahrungen von Krieg, Katastrophen, Flucht und Vertreibung. Aber auch das sind keine

Krankheiten, sondern die unter solchen Bedingungen einzig möglichen Reaktionen des Gehirns der Betroffenen auf derartige Erfahrungen.

Und dann gibt es noch all die vielen, in unserem Kulturkreis besonders verbreiteten chronischen Erkrankungen. Inzwischen sind das aber nicht mehr die im letzten Jahrhundert noch vorherrschenden Herz-Kreislauf-Erkrankungen, sondern die gegenwärtig immer häufiger auftretenden psychischen Erkrankungen, also Angst-bedingte Störungen, Depressionen, Psychosen und natürlich auch zunehmend dementielle Erkrankungen. Aber auch immer mehr chronische körperliche Erkrankungen breiten sich überall auf der Welt aus. Die Lunge, das Herz, der Darm, die Leber, die Haut, das Immunsystem, das Herz-Kreislauf-System, das Hormonsystem oder das vegetative Nervensystem – alles kann auf die eine oder andere Weise nachhaltig, also chronisch in seiner normalen Funktionsweise beeinträchtigt werden.

Dass all diese Störungen auch als »Zivilisationskrankheiten« bezeichnet werden, macht bereits auf versteckte Weise deutlich, dass sie mit den in den westlichen Ländern verbreiteten und von weiten Kreisen der Bevölkerung in den sogenannten Entwicklungsländern inzwischen ebenfalls übernommenen Lebensstilen und Lebensgewohnheiten zu tun haben. Dieses ungesunde Leben ist es, was die meisten Menschen heutzutage, hier bei uns und überall auf der Welt, krank macht.

Selbst Regenwürmer würden, wenn sie denken könnten, an unserem Verstand zweifeln. Da hat es eine Spezies geschafft, den ganzen Erdball zu bevölkern und sogar auf den Mond zu fliegen, aber die Mehrzahl der Vertreter dieser Spezies ist dennoch außerstande, ihr Leben so zu gestalten, dass sie gesund bleiben. Und es ist ja nicht so, als wüssten all diese vielen Menschen nicht, was sie tagtäglich tun und dass sie davon über kurz oder lang krank werden. Bei uns lernen sie es schon im Kindergarten und in der Schule, in Seminaren und Vorträgen, in Unmengen von Büchern, Beiträgen in Zeitungen und Magazinen, im Radio, im Fernsehen und im Internet: überall werden die krankmachenden Folgen von Bewegungsmangel, von Hektik und Stress, von falscher Ernährung, Schlafmangel und Überforderung, von psychischen Belastungen, Einsamkeit, Frust und Resignation beschrieben. An den Universitäten werden die Auswirkungen ungesunder Verhaltensweisen erforscht. Alles bekannt. Tausendmal gehört und tausendmal ist nichts passiert. Sind wir zu verblendet, um zu begreifen,

was uns schadet? Ist es unsere notorische Ignoranz, die uns dazu bringt, unser Leben so zu gestalten, dass wir davon krank werden?

Wir wollen glücklich werden inmitten von anderen, die das auf ihre Weise auch versuchen

Unser Gehirn existiert ja nicht für sich allein. Es ist mit dem Körper auf untrennbare Weise verbunden und als soziale Wesen sind wir ebenso untrennbar mit anderen Menschen verbunden. Deshalb ist es nicht einfach nur unser Gehirn, sondern es ist gleichzeitig auch unser ganzer Körper wie auch die jeweilige Gemeinschaft, in die wir eingebettet sind, die sich so organisieren müssen, dass alles möglichst gut zusammenpasst.

Und genau das ist das große Problem, das uns so sehr zu schaffen macht. Denn so richtig gut passt das alles nie zusammen. Hat man zum Beispiel Bauchweh oder Rückenschmerzen, so kommt auch im Hirn alles durcheinander und dann fällt es schwer, sich auf etwas zu konzentrieren und noch irgendwelche anderen Probleme zu lösen. Und wenn man nun noch einen wichtigen Termin hat, zur Arbeit muss oder sich um die Kinder kümmern will, ist das Chaos im Kopf kaum noch auszuhalten. Jetzt kommen dort oben auch all jene Netzwerke und Verschaltungen durcheinander, die für die Steuerung der im Körper ablaufenden Prozesse zuständig sind. Man bekommt Herzrasen, Schweißausbrüche, weiche Knie und Atemnot. Manche müssen dann auch noch aufs Klo.

Statt im Bauch oder im Rücken kann das Durcheinander aber auch durch einen Streit mit dem Lebenspartner oder den Kollegen in der Arbeit ausgelöst werden. Man regt sich auf, bekommt nichts mehr gebacken, unternimmt alles Mögliche, um der Sache wieder Herr zu werden und das sich im Hirn ausbreitende, im ganzen Körper spürbare Wirrwarr wieder in den Griff zu bekommen.

Und natürlich, Sie ahnen es schon, kann das Durcheinander auch gleich ganz oben, im eigenen Kopf losgehen. Beispielsweise, wenn Ihnen von anderen gesagt wird, Sie sollten sich mehr bewegen, sich gesünder ernähren oder abends nicht vor einem Monitor herumsitzen, um sich einen Krimi anzuschauen, der Ihnen den Schlaf raubt. Dass die Leute, die Ihnen das raten, Recht haben, ist Ihnen schon klar. Das sehen Sie wohl ein, aber dann

machen Sie doch so weiter wie bisher. Ihr Leben, Ihre Gewohnheiten und all das, was Sie immer machen, um sich angesichts der vielen Probleme, die Sie belasten, einen kleinen Freiraum zu verschaffen, sich also dies oder das zu gönnen – das sind ja Ihre bisher gefundenen Lösungen. Damit ist es Ihnen seither immer einigermaßen gelungen, sich wieder etwas wohler zu fühlen, zumindest vorübergehend. Dass diese Verhaltensweisen nicht gesund sind, wussten sie selbst auch schon. Indem Sie das nun auch noch von jemand gesagt bekommen, wird das schlechte Gewissen nur noch weiter verstärkt. Auf das damit einhergehende Durcheinander in seinem Kopf hat niemand Lust, das möchte man möglichst schnell wieder beruhigen, und deshalb wird dann meist genau wieder das gemacht, was bisher immer recht gut geholfen hatte, auch wenn es ungesund war.

Ihre wirklichen Probleme haben Sie dadurch freilich nicht gelöst, aber sie sind jetzt erst einmal zumindest vorübergehend verschwunden – durch die Aufregung, die Ablenkung und den Genuss von Süßigkeiten, durch das Rauchen einer Zigarette, den Shopping-Trip in der Stadt, das feine Essen am Abend oder durch den von Ihnen angeschauten Schwachsinn im Fernsehen. Dass Sie dadurch Ihre Gesundheit gefährden, ist Ihnen und Ihrem Gehirn in dieser Situation egal. Hauptsache, es passt nun erst einmal wieder etwas besser und Sie fühlen sich etwas wohler – auch wenn all das nur zur Ablenkung, zur Verdrängung, zum Nicht-Wahrnehmen Ihrer wirklichen Probleme führt. Genau das ist es aber, was uns alle über kurz oder lang krank macht.

Wenn die Regenwürmer nicht nur denken könnten, sondern auch noch einigermaßen verstanden hätten, wie nicht nur die genetisch festgelegten Nervenzellverknüpfungen in ihrem Oberschlundganglion, sondern auch die Selbstorganisation neuronaler Netzwerke in zeitlebens lernfähigen Gehirnen funktionieren, würden sie nicht länger an unserem Verstand zweifeln. Sie würden uns wohl eher bedauern.

Die Regenwürmer brauchen sich nämlich keine Gedanken zu machen, wie das Leben geht. Wie die meisten anderen Tiere müssen die das auch nicht erst lernen, so wie wir. Sie brauchen niemanden, der es ihnen zeigt. Ihr Nervensystem bildet sich von ganz allein immer so heraus, wie ihre genetischen Programme das vorgeben. Wenn es zu trocken wird, kriechen sie tiefer, dorthin, wo es feuchter ist. Um ihr Essen brauchen sie sich gar nicht zu kümmern. Was ihr Körper braucht, entnimmt ihr Darm der Erde,

die sie beim Löcherbohren fressen. Und auch die Partnersuche bereitet ihnen keine Probleme. Sie sind Zwitter und können sich mit jedem anderen Regenwurm verpaaren, der ihnen entgegengekrochen kommt. Wenn sie einem Maulwurf begegnen oder zu weit nach oben kriechen, wo die Amsel auf sie wartet, haben sie Pech gehabt und werden gefressen. So einfach ist das Leben mit einem fest verdrahteten Gehirn.

In unserem Gehirn ist nur das Allernötigste schon fest verdrahtet, wenn wir auf die Welt kommen. Wir müssen erst lernen, wie das Leben geht – am Anfang durch Versuch und Irrtum und später, indem uns andere zeigen und erklären, worauf es ankommt. Aber diese Anderen wissen das auch nicht immer ganz genau. Auch sie sind von Anfang an Suchende, genauso wie wir. Mit ihrem zeitlebens lernfähigen Gehirn können sie Erfahrungen machen, sich Wissen und Kompetenzen aneignen und Vorstellungen herausbilden, die ihnen helfen, sich im Leben zurechtzufinden. Natürlich kann sich jeder Mensch auf seiner Suche danach, worauf es im Leben ankommt, auch verirren. Und manchmal irren sich sogar alle Mitglieder einer menschlichen Gemeinschaft und geraten in eine Sackgasse, werden krank und kommen um, wenn sie dort nicht wieder herausfinden. Das alles kann den Regenwürmern nicht passieren.

Woran leiden wir wirklich?

Ohne andere Menschen, die sich zumindest am Anfang um uns kümmern und uns helfen, all das zu lernen, was wir später brauchen, um uns im Leben zurechtzufinden, würden wir bald nach unserer Geburt wieder sterben. Wir sind soziale Wesen und brauchen die Gemeinschaft mit anderen. Deshalb leben alle Menschen schon immer und überall auf der Welt in sozialen Gruppen, in Familienverbänden und Sippen, in Dörfern und Städten. Auch jene Erwachsene – meist sind das Männer –, die sich als Eremiten, Aussteiger oder Abenteurer ganz allein durchzuschlagen versuchen, sind gemeinsam mit anderen aufgewachsen. Von den Mitgliedern dieser Gemeinschaften übernehmen die Heranwachsenden deren Wissen und Können, deren Vorstellungen und Überzeugungen, auch die Regeln und Rituale, und alles andere, was das Leben in dieser Gemeinschaft bestimmt und ihren Zusammenhalt gewährleistet. Auch herrscht in all diesen Gruppen eine weitgehende Übereinkunft darüber,

worauf es im Leben ankommt, was ihre Mitglieder alles wissen und können sollten und wie sie sich zu verhalten haben.

Wer diesen Vorstellungen entspricht, wird belohnt und in die betreffende Gemeinschaft aufgenommen. Wer ihnen nicht zu folgen bereit ist, wird bestraft und ausgeschlossen. So war es schon immer und so ist es überall auf der Welt noch heute, auch wenn es in manchen Familien (vor allem in unseren westlichen Kulturkreisen) inzwischen weitaus subtiler gehandhabt wird, als das noch vor einigen Jahrzehnten der Fall war. Damals hat das Familienoberhaupt oft noch unüberhörbar zum Ausdruck gebracht, was zu tun und zu lassen war, heute wird miteinander besprochen, wer etwas wann und wie tun sollte, um die Erwartungen der anderen zu erfüllen.

Die meisten Erwachsenen können sich gar nicht mehr vorstellen, wie schmerzhaft die Erfahrung für ein Kind ist, von jenen erwachsenen Bezugspersonen, mit denen es sich aufs Engste verbunden fühlt und für die es alles zu tun bereit ist, zum Objekt von deren Erwartungen und Vorstellungen, Belehrungen und Bewertungen, Maßnahmen und Anordnungen gemacht zu werden. Kinder erleben das als eine tiefreichende Verletzung ihrer beiden psychoemotionalen Grundbedürfnisse, dem nach Zugehörigkeit und Verbundenheit einerseits und dem nach Autonomie und Freiheit andererseits. Sogar noch im Gehirn Erwachsener, die erleben müssen, dass sie aus einer Gemeinschaft ausgeschlossen und an der selbstbestimmten Gestaltung ihres Handelns gehindert werden, kommt es zur Aktivierung der gleichen neuronalen Netzwerke, die auch immer dann aktiviert werden, wenn sie körperliche Schmerzen erleiden.

Empfunden wird das als Lieblosigkeit, und überwinden lässt sich der damit einhergehende Schmerz am leichtesten, indem das eigene Bedürfnis nach Verbundenheit und Autonomie so lange immer wieder unterdrückt wird, bis es nicht mehr länger spürbar ist. Im Gehirn werden dabei all jene neuronalen Verknüpfungen verstärkt und zunehmend effektiver ausgebaut, die dazu beitragen, die Aktivierbarkeit derjenigen Nervenzellen zu hemmen und zu unterdrücken, die an der Generierung dieser beiden Grundbedürfnisse beteiligt sind.

Krankmachende Anpassungsleistungen

Diese schwierige Umbauleistung in ihrem Gehirn vollbringen alle Kinder, die erleben müssen, dass sie, um von den Erwachsenen angenommen, wertgeschätzt und »geliebt« zu werden, deren Vorstellungen und Erwartungen zu erfüllen haben. Natürlich machen sie das nicht bewusst, und die Eltern müssen ihr Kind auch nicht dazu zwingen. Kinder sind wesentlich aufmerksamer und feinfühlicher, als die meisten Erwachsenen es für möglich halten. Sie können sehr genau spüren, was Mama und Papa sich von ihnen wünschen, erhoffen und erwarten, wie sie also »sein sollen«. Und wenn das mit ihren eigenen Bedürfnissen nicht gut in Einklang zu bringen ist, kommt es im Gehirn, vor allem im Frontalhirn, wo die eigenen Erwartungen mit den konkreten Wahrnehmungen abgeglichen werden, zu einer gewissen Unruhe. »Arousal« nennen die Neurobiologen diesen Zustand, in dem viele Nervenzellen gleichzeitig zu feuern beginnen und die bisher dort herrschende Ordnung durcheinanderkommt. Der einigermaßen kohärente Zustand, in dem die eigenen Erwartungen noch mit den Realitäten übereinstimmen, wird nun zunehmend inkohärenter. Dadurch steigt der Energieverbrauch, und die davon betroffenen Nervenzellen organisieren nun ihr Zusammenwirken von allein solange um, bis alles wieder besser zusammenpasst, kohärenter und damit energiesparender geworden ist. Und irgendwann finden die Kinder die dafür geeignetste Lösung: Durch die Hemmung derjenigen Netzwerke, von denen die bisher von dem Kind gehegte Erwartung gesteuert wird, es werde so geliebt, wie es ist. So lernen diese Kinder immer besser, ihre beiden Grundbedürfnisse, das nach Verbundenheit und das nach Autonomie, wie die Psychologen es nennen, zu unterdrücken, zu verdrängen oder abzuspalten.

Schuld ist daran niemand, es hat auch niemand so »gemacht«, es hat sich – als einzige mögliche (energiesparende) Lösung – von ganz allein im Gehirn so herausgebildet. Weil das Kind die Erwachsenen nicht ändern konnte, hat sich sein Gehirn so lange umgebaut, bis ihm deren lieblose Einstellung und deren liebloses Verhalten nicht mehr weh tun.

Jetzt kann es all das machen, was diejenigen von ihm erwarten, deren Anerkennung es so sehr braucht, und von diesen wichtigen Bezugspersonen all das übernehmen und im eigenen Gehirn verankern, was diese für wichtig halten. Manche schaffen das besser, andere nicht ganz so gut, aber es gibt wohl heutzutage in unserem, von Leistungsdruck und Wettbewerb geprägten Kulturkreis kaum ein Kind, dem diese schwierige

Anpassungsleistung beim Erwachsenwerden erspart geblieben ist. So erzeugen wir durch unsere eigene Lieblosigkeit eine von Generation zu Generation weitergegebene Kette der Lieblosigkeit im Umgang mit sich selbst, mit anderen Menschen und nicht zuletzt auch im Umgang mit der lebendigen Natur, deren Teil wir Menschen sind.

Das ist es, woran wir alle tief in unserem Inneren leiden – auch dann, wenn es die meisten von uns gar nicht (mehr) bemerken.

Es ist auch wirklich schwer herauszufinden, was einem fehlt, wenn sich im Inneren nichts mehr meldet, weil die in den tieferen Bereichen des Gehirns lokalisierten Nervenzellverschaltungen, die sich melden könnten, von hemmenden Netzwerken überbaut, gewissermaßen eingewickelt worden sind. Dort entstehen ja normalerweise die Erregungen, die wir dann als innere Bedürfnisse spüren. Das nach Nähe und Geborgenheit beispielsweise, oder die Lust auf eigenes Entdecken und Gestalten, auch der Wunsch, sich um etwas oder um andere zu kümmern, seinen eigenen Körper, seine Sinnlichkeit zu spüren – alles ist dann mehr oder weniger vollständig unterdrückt. Statt diesen vitalen, natürlichen Bedürfnissen zu folgen, richten wir unser Denken, Fühlen und Handeln nun an den Vorstellungen, Einstellungen und festen Überzeugungen aus, die wir entweder selbst herausgebildet oder von anderen übernommen haben – und die nun ganz vorn-oben im Hirn, in der präfrontalen Rinde verankert sind.

Krankmachende Überzeugungen

Dass es im Leben darauf ankommt, erfolgreich zu sein, ist eine solche weit verbreitete Vorstellung. Auch die, dass Konkurrenzkampf und Leistungsdruck die entscheidenden Triebfedern allen Fortschritts und jeder Weiterentwicklung sind. Oder dass es in der Natur des Menschen angelegt ist, sich auf Kosten anderer durchzusetzen und zu bereichern.

Viele glauben auch immer noch, dass Tiere keine Schmerzen empfinden und sie Fleisch essen müssen, um kräftig und gesund zu bleiben. Und manche halten alles für machbar und betrachten sich selbst als die Krone der Schöpfung. Andere sind davon überzeugt, dass ihr Leben durch höhere Kräfte gelenkt wird und es deshalb anmaßend ist, es selbst gestalten zu wollen. Spaß zu haben und sich alles beschaffen zu können, was ihr Herz begehrt, halten nicht wenige Menschen für ihren wahren Lebenszweck. Und

wenn sie krank geworden sind, soll jemand da sein, der sie wieder gesund macht. Sie sind dann auch bereit, alle möglichen Pillen zu schlucken und sämtliche Ratschläge zu befolgen, die ihnen ein langes Leben bei bester Gesundheit versprechen.

Aber all das sind eben nur auf der kognitiven Ebene im Frontalhirn verankerte Vorstellungen. Sie helfen den betreffenden Menschen, sich in ihrem Leben zurechtzufinden, und ermöglichen es ihnen, ihre niemals vollständig unterdrückbaren Grundbedürfnisse einigermaßen unter Kontrolle zu bringen.

Falls sich das Bedürfnis nach eigenen Gestaltungsmöglichkeiten, nach Autonomie und Freiheit doch noch einmal meldet, gehen sie eben einkaufen oder planen den nächsten Urlaub. Und wenn das Bedürfnis nach Verbundenheit und Zugehörigkeit wieder wach wird, schließen sie sich einer Chatgruppe, der Fangemeinschaft des heimischen Fußballclubs, dem Karnevalsverein oder einer anderen, zu ihren Vorstellungen passenden Gemeinschaft an.

Deshalb ist die Frage so schwer zu beantworten, woran wir leiden. Sicher an dem, was wir verloren haben, was wir im eigenen Hirn weggehemmt und eingewickelt haben, um in die Welt hineinzupassen, in die wir hineingewachsen sind. Was uns geholfen hat, dort so gut und so perfekt zu funktionieren, wie das von uns erwartet wird.

Aber leiden wir nicht noch viel mehr an genau diesen Lösungen und den sonderbaren Vorstellungen davon, worauf es im Leben ankommt, die wir gefunden oder von anderen übernommen haben, um den Schmerz des Nicht-so-sein-Dürfens-wie-wir-sind zu überwinden? Erwächst also unser größtes Leiden möglicherweise aus dem Ahnen, dass wir uns von uns selbst abtrennt, uns also beim Versuch, in die Gemeinschaft der anderen hineinzuwachsen, selbst verloren haben?

3. WIE FUNKTIONIERT SELBSTTHEILUNG?

Es ist so leicht dahergesagt, dass wir gesund bleiben und auch schnell wieder gesund werden, wenn wir im Einklang mit uns selbst sind. Aber was heißt es denn, im Einklang mit sich selbst zu sein? Als soziale Wesen, die gar nicht ohne andere Menschen leben können – genaugenommen auch nicht ohne andere Lebewesen, ohne Pflanzen und Tiere, ohne Mikroben oder sogar ohne Viren –, ist es schwer, so zu leben, dass wir dabei auch immer im Einklang mit diesen Anderen sind. Wir müssen uns mit unseren Vorstellungen, unserem Verhalten und sogar mit unserer körperlichen Organisation an die sich aus dem Zusammenleben mit diesen Anderen ergebenden Erfordernisse anpassen. Oft ist es dabei unvermeidbar, eigene Wünsche und Bedürfnisse hintanzustellen oder gar zu unterdrücken. Dann sind wir freilich nicht mehr im Einklang mit uns selbst. Beim Versuch, diesen Einklang mit anderen herzustellen, laufen wir also ständig Gefahr, auch etwas von dem abzutrennen, womit wir selbst zutiefst verbunden sind. Wir leiden jedoch auch dann, wenn wir uns als getrennt von anderen erleben. Überwinden können wir dieses Gefühl von Getrenntsein, indem wir unsere eigenen Bedürfnisse und Wünsche durch hemmende Netzwerke im Gehirn überlagern. Dadurch beginnen wir uns jedoch selber zunehmend fremd zu werden und so leiden wir fortan an uns selbst. Wir stecken in einem Dilemma.

Eine neue Vorstellungswelt hält Einzug in die Heilkunde

Wie alle Dilemmata lässt sich auch dieses nicht lösen, indem wir dem einen oder dem anderen Aspekt mehr Gewicht verleihen und ihn in den Vordergrund unserer Bemühungen schieben. Wer zweierlei gleichzeitig will und – gemäß seiner bisherigen Vorstellungswelt – das eine nur auf Kosten des anderen erreichbar ist, hat ein Problem. Auflösbar ist dieses Dilemma

nur durch eine grundlegende Veränderung der bisherigen Vorstellungen, die dieses Problem hervorgebracht haben. Albert Einstein muss so etwas erlebt haben, als er die Erkenntnisse der alten Newtonschen Physik einfach nicht mit denen der Quantenphysiker in Einklang bringen konnte. Einsteins Lösung war der Aufbruch in eine neue Vorstellungswelt – in Form der Relativitätstheorie. Mit der ließen sich nun Newtonsche Gesetze und die Erkenntnisse der Quantenmechanik als zutreffende Beschreibungen der jeweils beobachteten Phänomene beschreiben. Gleichzeitig eröffnete sich dadurch ein bisher nicht zugänglicher, völlig neuer Vorstellungsräum für die moderne Physik.

Ebenso grundlegend wie die Vorstellungen der klassischen und der modernen Physik unterscheiden sich auch die Vorstellungen der klassischen Biologie von denen der modernen Biologie. Erstere beschreibt die beobachtbaren Phänomene im Bereich des Lebendigen, stellt Zusammenhänge her, untersucht Wechselbeziehungen und erforscht die Funktionsmechanismen und das Zusammenwirken von Zellen, Organen, Organismen und Ökosystemen. Die moderne Biologie hat diese Ebene längst verlassen und befasst sich nun nicht mehr so intensiv mit all diesen beobachtbaren Phänomenen des Lebendigen. Ihr geht es vielmehr um das Verstehen des Prozesses, der all diese Phänomene hervorbringt. Und ihre wichtigste Erkenntnis lautet: Alles, was lebt, wird nicht von wohlmeinenden Schöpfern, glücklichen Zufällen oder genetischen Programmen so gemacht, wie es ist. All die vielen Lebensformen sind das vorläufige Ergebnis eines ständig ablaufenden, sich selbst organisierenden Prozesses. In diesem Prozess geht es nicht um die Herausbildung von diesen oder jenen Strukturen, Mechanismen oder Regelkreisen, sondern um die Entfaltung der in allem Lebendigen, in jedem einzelnen Lebewesen angelegten Möglichkeiten

War das letzte Jahrhundert noch von den klassischen biologischen Begriffen »Vererbung«, »Funktion«, »Regulation«, »Wettbewerb« oder »Selektion« bestimmt, sind nun »Selbstorganisation« und »Potentialentfaltung« zu Schlüsselbegriffen der Biologie des 21. Jahrhunderts geworden. Genauso wie die klassischen biologischen Vorstellungen im letzten Jahrhundert sich in alle Bereiche unseres Zusammenlebens ausgebreitet haben – und dabei auch zu festen Bestandteilen der medizinischen Theorie und Praxis geworden sind –,

geraten nun diese neuen biologischen Paradigmen in vielen Bereichen, sogar in der Wirtschaft, zunehmend in den Mittelpunkt des Interesses und der Suche nach Orientierung und innovativen Lösungen.

Dieses wachsende Verständnis von Selbstorganisations- und Potentialentfaltungsprozessen ermöglicht auch den Vertretern der modernen Heilkunde einen neuen Blick auf die in ihrem Handlungsbereich beobachtbaren Phänomene. Auf dieser Grundlage lassen sich nun auch Prozesse verstehen und gestalten, die in der klassischen Medizin kaum Beachtung gefunden hatten. Dazu zählt auch die Vorstellung, dass Lieblosigkeit krank macht.

»Selbsteilung« lautet der aus den Erkenntnissen biologischer Selbstorganisationsprozesse abgeleitete Schlüsselbegriff für den sich nun auch in der Medizin anbahnenden Transformationsprozess. Aber all unsere tiefgreifenden Transformationsprozesse beginnen ja mit der schmerzlichen Einsicht, dass die Vorstellungen, denen wir bisher gefolgt sind und auf deren Grundlage wir unser Leben gestaltet haben, unzutreffend und deshalb irreführend waren. Dieses Eingeständnis trifft uns im Innersten, erschüttert unser Selbstbild, auch unser Weltbild. Aber aus dieser tiefen inneren Verunsicherung heraus öffnet sich bisweilen auch unser Blick und bietet uns die Chance, uns selbst und die Welt, in der wir leben, mit anderen Augen zu betrachten. Manchmal erleben wir das, was wir dann plötzlich zu sehen beginnen, wie eine Offenbarung. Wir begreifen, dass der Zauber des Lebens nicht darin besteht, dass es funktioniert und beherrschbar ist, sondern dass wir mit unserem Dasein in den großen Fluss des Lebens eingebettet sind und von ihm getragen werden und dass alles Lebendige sich selbst immer wieder neu organisiert, vielleicht ist es sogar zutreffender, wenn wir sagen, »neu erfindet«.

Alles, was lebendig ist, organisiert sich selbst

Aber diese Erkenntnis allein hilft uns nicht weiter, denn wenn sich etwas von selbst organisiert, kann dabei alles Mögliche herauskommen. Es muss also etwas geben, das diesen sich selbst organisierenden Prozess in eine bestimmte Richtung lenkt. Und so eine lenkende Kraft gibt es tatsächlich. Sie ergibt sich aus dem, was alle lebenden Systeme schaffen müssen, um

den zweiten Hauptsatz der Thermodynamik nicht zu verletzen: Energie sparen.

Der Erste Hauptsatz der Thermodynamik besagt, dass Energie (in welcher Form sie auch immer vorliegt oder in welche sie verwandelt wird) niemals verloren gehen kann (»Energieerhaltungssatz«). Der Zweite Hauptsatz der Thermodynamik wurde Mitte des 19. Jahrhunderts von Rudolf Clausius formuliert und beschreibt die Richtung aller spontanen Energieübertragungsprozesse (damals noch am Beispiel der Wärmeenergie): »Es gibt keine Zustandsänderung, deren einziges Ergebnis die Übertragung von Wärme von einem Körper niedriger auf einen Körper höherer Temperatur ist.«

Allgemeiner ausgedrückt: Energie »fließt« von selbst immer dorthin, wo weniger Energie vorhanden ist. Sie tendiert also dazu, sich gleichmäßig im Universum zu verteilen. Der wahrscheinlichste Zustand ist immer der der größtmöglichen Unordnung, der Strukturlosigkeit (»Entropie«, Ludwig Boltzmann).

Lebewesen bauen eine eigene Ordnung auf, indem sie Energie aufnehmen. Sie werden so gewissermaßen zu »Inseln« in einem Meer von Unordnung (Erwin Schrödinger) und sie zerfallen, wenn die zur Aufrechterhaltung ihrer inneren Ordnung erforderliche Energie deren Verfügbarkeit übersteigt.

Für den Aufbau und die Aufrechterhaltung ihrer jeweiligen Strukturen und Leistungen brauchen alle Lebewesen ziemlich viel Energie, Pflanzen in Form von Lichtenergie, Tiere in Form der von Pflanzen erzeugten Glukose und der daraus hergestellten Kohlenhydrate. Nur wenn es gelingt, den zum Aufbau und zur Aufrechterhaltung ihrer inneren Organisation erforderlichen Energieaufwand so gering wie möglich zu halten, können lebende Systeme ihren Fortbestand sichern. Das gilt für jede Zelle, jeden Organismus, auch für das Gehirn. Aber genauso für Gemeinschaften, also Familien, Vereine, Unternehmen, auch für ganze Gesellschaften und für jedes Ökosystem.

Schafft es ein lebendiges System nicht, diese zur Aufrechterhaltung seiner Integrität und seiner Lebensfunktionen erforderliche Energie bereitzustellen, zerfällt es. Die in seinen Bestandteilen materialisierte Energie verteilt sich – gemäß dem Zweiten Hauptsatz der Thermodynamik – dann wieder gleichmäßig im Universum. Ein liebloser

Umgang mit sich selbst, mit anderen Menschen und anderen Lebewesen ist enorm energieaufwändig.

Der Zustand, in dem eine Zelle, ein Organismus, eine Familie oder eine Gesellschaft nur geringste Mengen an Energie verbraucht, ist der, in dem alles, was dort abläuft, möglichst gut zusammenpasst. Im Gehirn ist das immer dann der Fall, wenn ältere Bereiche reibungslos mit jüngeren, die rechte Hemisphäre optimal mit der linken zusammenarbeiten, wenn das Denken, Fühlen und Handeln eine Einheit bilden, Erwartungen mit den Realitäten übereinstimmen, wenn nichts stört und man sich eng mit anderen, mit der Natur oder gar dem ganzen Universum verbunden fühlt. Der wissenschaftliche Ausdruck für diesen Zustand heißt »Kohärenz«. Jede Zelle im Gehirn, jedes neuronale Netzwerk und das gesamte Gehirn organisieren ihre inneren Beziehungen immer wieder so, dass dieser wenig Energie verbrauchende, kohärente Zustand hergestellt und aufrechterhalten werden kann. Was allen sich selbst organisierenden Prozessen also eine Richtung verleiht, in die sie dann auch von ganz allein gelenkt werden, ergibt sich aus der Notwendigkeit zum Energiesparen.

Der Energieverbrauch im Gehirn steigt dramatisch an, sobald wir etwas Neues wahrnehmen, zu denken anfangen, ein Problem lösen müssen, Konflikte haben oder uns gar selbst verändern sollen. All das zählt nicht zu den Lieblingsbeschäftigungen eines menschlichen Hirns. Es führt zunächst zu unangenehmen Gefühlen und schließlich sogar auf körperlicher Ebene zu einem Zustand von Erschöpfung. Das ist unangenehm, und das vermeiden wir lieber. Deshalb halten wir so gern an unseren einmal herausgebildeten Vorstellungen fest, selbst dann, wenn die längst durch neue Erkenntnisse widerlegt und unbrauchbar geworden sind.

Jede Heilung ist Selbstheilung

Ein sehr anschauliches Beispiel dafür bietet die im letzten Jahrhundert entstandene und in den Gehirnen der meisten Menschen noch immer tief verankerte Vorstellung, der menschliche Organismus funktioniere so ähnlich wie eine besonders kompliziert aufgebaute Maschine. Dazu gehört der Glaube, unsere genetischen Anlagen seien – ähnlich wie die Baupläne für die Konstruktion von Autos, Waschmaschinen und Flugzeugen – dafür verantwortlich, dass sich die verschiedenen Organe und Organsysteme in

exakt vorbestimmter Weise herausbilden und dass es mehr oder weniger optimale Baupläne für die Entwicklung eines gesunden, leistungsfähigen Organismus gebe. Wer so denkt, ist dann auch davon überzeugt, dass es im Verlauf der Nutzung der verschiedenen Organe und Organsysteme – wie man das bei Maschinen ja zur Genüge kennt – zu entsprechenden Abnutzungserscheinungen und Defekten kommt. Diese im normalen Betriebsmodus des Körpers unvermeidbaren, bei manchen Personen früher, bei manchen später zutage tretenden Defekte sollten sich – wie das auch bei Maschinen der Fall ist – durch entsprechende Reparaturen beheben lassen.

Auf der Grundlage dieser Vorstellungen ist ein medizinisches System entstanden, das seine vorrangige Aufgabe in der Behebung von Störungen einzelner Organe und Organfunktionen sah, die im Laufe des Lebens und mit zunehmendem Alter immer häufiger auftreten. Dieses von den Denkmustern des Maschinenzeitalters geprägte Reparaturdenken beherrscht noch heute weite Teile unserer medizinischen Versorgungssysteme. Es war enorm erfolgreich und hat dazu geführt, dass die meisten Menschen noch heute der Meinung sind, dass alles, was in ihrem Körper aus irgendeinem Grund nicht richtig funktioniert, irgendwie – wie ja auch die meisten Maschinen – wieder repariert werden könne.

Wer so denkt, kann unter »Selbtheilung« dann auch nichts anderes verstehen, als unwissenschaftliches oder gar esoterisches Palaver. Wenn es aber so ist, dass jeder Organismus einen Zustand anstrebt, in dem alles, was in seinem Inneren abläuft, möglichst reibungslos ineinandergreift und zusammenpasst, also weitgehend kohärent ist und so wenig Energie wie möglich verbraucht, dann ist Selbtheilung nichts anderes als ein besonderer Ausdruck dieses normalerweise ständig stattfindenden Selbstorganisationsprozesses.

Tatsächlich verfügt ja auch jeder Organismus über ein breites Spektrum von Mechanismen, Reaktionen und Verhaltensweisen, die auf unterschiedlichen Ebenen wirken und in jeweils spezifischer Weise dazu beitragen, Störungen des normalerweise stattfindenden Zusammenwirkens seiner Zellen und Organe und ihrer Funktionen auszugleichen. Ohne diese Selbtheilungskräfte wäre keine Wundheilung, keine Überwindung einer Infektion, keine Rekonstitution nach einer Operation, also im weitesten Sinne keine Genesung von einer Erkrankung möglich. Über diese Fähigkeit zur Selbtheilung verfügen auch alle Pflanzen und Tiere, auch jede einzelne

Zelle. Interessant ist dabei der Umstand, dass es sich bei dieser Fähigkeit, aus sich selbst heraus wieder »heil« zu werden, also einen kohärenteren Zustand zu erreichen, um eine Leistung handelt, die nur dann zu einer nachhaltigen Heilung führt, wenn sie als eine »ganzheitliche« Antwort des jeweiligen Lebewesens umgesetzt wird.

Eine durch zu viel Alkohol im Blut in Schwierigkeiten gebrachte Leber kann aus sich selbst heraus eine Lösung für dieses Problem finden, auch wenn die anschließend und von außen betrachtet Leberzirrhose heißt. Aber das ist keine ganzheitliche, für den Gesamtorganismus günstige Lösung. Im Gegenteil! Sie bringt nun ihrerseits andere Organe und deren Zellen in Schwierigkeiten. Die müssen dann das aufgetretene Problem ebenfalls auf ihre Weise lösen. Die betreffende Person wird dadurch immer kränker. Besser wäre es, wenn die alkoholisierte Leber ein Signal über ihren erbärmlichen Zustand zum Gehirn weiterleiten könnte und das Wohlergehen des betreffenden Trinkers dadurch so sehr beeinträchtigt würde, dass er von diesem übermäßigen Alkoholkonsum ablässt. Solche Signale kann die Leber normalerweise auch erzeugen. Wenn die aber von der betreffenden Person nicht verstanden oder nicht wahrgenommen werden, muss die arme Leber dann eben ihre eigene Lösung einsetzen und verfetten.

Auch eine Person, die tagein, tagaus auf einem Stuhl vor einem Monitor sitzt, hat ein Problem. Zuerst bemerken das die Wirbelsäule und vor allem die Rücken- und Nackenmuskulatur. Die senden dann entsprechende Signale zum Gehirn. Sobald die betreffende Person diesen Schmerz wahrnimmt, wird sie sich normalerweise erheben, sich bewegen und den Rücken entlasten, sodass sich die Muskulatur dort endlich wieder von dieser Daueranspannung erholen kann. Leider haben die meisten Menschen aber sehr gut gelernt, dieses Schmerzsignal zu überhören. Sie bleiben also sitzen und machen so weiter wie bisher. Die auf diese Weise mit ihrem Problem allein gelassene Rückenmuskulatur muss nun für sich selbst eine Lösung finden. Sie verhärtet, die Faszien verkleben und so geraten dann auch die Wirbelgelenke in wachsende Schwierigkeiten. Deren Lösungen wiederum führen zu Entzündungen und Vernarbungen, es kommt zum Knochenumbau, es entstehen Vorsprünge und Verwachsungen, und so verbiegt sich allmählich die ganze Wirbelsäule, wird steif und krumm. Darunter leidet die dadurch zunehmend eingezwängte Lunge und muss nun

ihrerseits nach einer Lösung suchen. So geht es immer weiter, bis am Ende überhaupt nichts mehr geht.

Im Gegensatz zu Pflanzen und Tieren sind wir Menschen also in der Lage, die in uns angelegten Selbstheilungskräfte in gewissem Umfang zu unterdrücken und unwirksam zu machen. Verantwortlich dafür ist die in unserem zeitlebens plastischen, lernfähigen Gehirn angelegte Fähigkeit, Vorstellungen davon herauszubilden, worauf es im Leben und im Zusammenleben mit anderen ankommt. Manche dieser Vorstellungen sind günstig für die Entfaltung der Selbstheilungskräfte unseres Körpers, andere sind ungünstig.

Selbstorganisationsprozesse im Gehirn

Wie die Neurobiologen inzwischen zeigen konnten, strukturiert sich unser Gehirn primär anhand der während der frühen Phasen der Hirnentwicklung aus dem eigenen Körper zum Gehirn weitergeleiteten Signalmuster. Es sind also eigene Körpererfahrungen, die die Organisation synaptischer Verschaltungsmuster in den älteren, tiefer liegenden Bereichen des Gehirns lenken. Und die primäre Aufgabe dieser bereits vor der Geburt und während der frühen Kindheit herausgeformten Hirnbereiche ist die Integration, Koordination und Harmonisierung der im Körper ablaufenden Prozesse, die Lenkung und Steuerung motorischer Leistungen beim sich Bewegen, beim Singen, Tanzen, und später auch beim Sprechen. Erst danach werden auf der Grundlage dieses Fundaments die in der Beziehung des Kindes zur Außenwelt, insbesondere zu seinen Bezugspersonen gemachten Beziehungserfahrungen zur wichtigsten strukturierenden Kraft für die sich in den ausreifenden Hirnstrukturen herausbildenden neuronalen Verschaltungsmuster. Jetzt erst wird die Gestaltung von Beziehungen zur äußeren Welt und hier in erster Linie zu den primären Bezugspersonen zur wichtigsten Aufgabe des sich entwickelnden Gehirns.

Aber auch ohne unser bewusstes oder unbewusstes Zutun funktioniert das Gehirn aus sich selbst heraus so, dass sein Energieverbrauch möglichst niedrig bleibt. Eine besonders interessante und wirksame Strategie ist die in der Arbeitsweise unseres Gehirns angelegte Tendenz zur Komplexitätsreduktion. Das hört sich schwierig an, ist aber etwas, das wir alle kennen, nämlich die Herausbildung von Automatismen und von

übergeordneten Mustern zur koordinierten Steuerung einer Vielzahl von Einzelaktivitäten und Einzelreaktionen.

Laufen beispielsweise können wir alle. Das funktioniert normalerweise ganz von allein, unbewusst und ohne nachzudenken. Aber als wir es im ersten Lebensjahr erlernt haben, war es noch sehr anstrengend und energieaufwändig. Inzwischen geht es ganz automatisch – und verbraucht nun kaum noch Energie. Denn in unserem Gehirn ist damals ein Muster, ein inneres Bild entstanden, das all die vielen Einzelreaktionen und Muskelkontraktionen, die wir beim Laufen einsetzen, sehr effektiv koordiniert und steuert. Und wenn wir dann irgendwohin wollen, rufen wir nur noch dieses übergeordnete Muster auf – und laufen los.

Genauso wie das Gehirn solche übergeordneten Handlungsmuster zur Steuerung einer Vielzahl von Einzelbewegungen herausbildet, macht es das auch, um unser Verhalten möglichst energiesparend zu lenken. Die dafür im Gehirn herausgebildeten übergeordneten Muster bezeichnen wir im Deutschen als innere Einstellungen und Haltungen. Herausgebildet werden sie anhand der von einer Person im bisherigen Leben gemachten Erfahrungen. Diese im Frontalhirn als komplexe Netzwerke verankerten Einstellungen und Haltungen sind entscheidend dafür, wie sich die betreffende Person in einer bestimmten Situation verhält, was sie sagt und tut, worum sie sich kümmert und was sie links liegen lässt, was ihr wichtig ist und was ihr gleichgültig bleibt. Auch das funktioniert dann alles fast automatisch und verbraucht weniger Energie als jedes Mal darüber nachzudenken, welche Verhaltensweisen in bestimmten Situationen angemessen und zielführend sind. Entdeckerfreude ist so eine Haltung, ebenso Offenheit und Gestaltungslust. Aber auch Neid, Geiz oder Missgunst. Messen lassen sich diese inneren Einstellungen nicht. Man kann sie nur aus den von ihnen gesteuerten Verhaltensweisen ableiten, also aus dem, was eine bestimmte Person sagt und tut.

Interessanterweise wird die Herausbildung dieser inneren Einstellungen und Haltungen ebenfalls durch ein im Gehirn verankertes, übergeordnetes Muster gelenkt. Auch das wird erst im Lauf des Lebens herausgebildet. Wir haben dafür in unserer Sprache keinen eindeutigen Begriff und bezeichnen dieses Metakonzept meist als Selbstbild. Im weitesten Sinne handelt es sich dabei um eine Vorstellung davon, was den betreffenden Menschen als Person ausmacht. Sie schließt aber gleichzeitig auch ein, was für ein

Mensch er oder sie sein will, woran sie oder er sich in ihrem Leben und bei wichtigen Entscheidungen orientiert. Wenn es einem Menschen nicht gelingt, ein inneres Bild davon zu entwickeln, wer er sein will, fehlt ihm diese ordnungsstiftende Orientierung und in seinem Hirn passt dann vieles, was er denkt und was er tut, nicht mehr so gut zusammen. Es kommt dann zu einer sich ausbreitenden Inkohärenz und die geht immer mit einem erhöhten Energieverbrauch einher.

Stress und Angst sind Gift für jede Selbstheilung

Angst ist das mit Abstand stärkste Gefühl, das über die Aktivierung neuronaler Netzwerke des limbischen Systems, speziell der Amygdala, die im Hirnstamm angelegten Regelsysteme für die integrative Steuerung körperlicher Reaktionen und damit die Selbstheilungskräfte des Organismus zu stören vermag. Ob und in welchem Ausmaß ein Mensch auf die von ihm wahrgenommenen Veränderungen seines inneren Gleichgewichtes, also auf eine sich im Gehirn ausbreitende Inkohärenz mit Angst reagiert, hängt davon ab, wie er diese Wahrnehmungen bewertet. Diese Bewertungen erfolgen immer subjektiv auf der Grundlage seiner bisher gemachten Erfahrungen. Verankert werden diese Erfahrungen in Form gebahnter synaptischer Verschaltungsmuster im präfrontalen Cortex. Erfahrungen zeichnen sich gegenüber erlernten Wissensinhalten dadurch aus, dass sie »unter die Haut« gehen, also mit den in der betreffenden Situation gleichzeitig aktivierten Netzwerken für emotionale Reaktionen und die Regulation körperlicher Prozesse verkoppelt werden. Erfahrungen sind deshalb in Form miteinander verknüpfter kognitiver, emotionaler und körperlicher neuronaler Netzwerke und Regelkreise im Gehirn verankert. Sie werden aus diesem Grund immer gleichzeitig als eine bestimmte Erinnerung oder Vorstellung erlebt, die mit einem bestimmten Gefühl und einer bestimmten Körperreaktion einhergeht. Als Integral oder Summe der bisher von einer Person gemachten Erfahrungen lässt sich das beschreiben, was im allgemeinen Sprachgebrauch als innere Einstellung oder Haltung umschrieben wird. Neurobiologisch handelt es sich hierbei um ebenfalls im präfrontalen Cortex verankerte Metarepräsentanzen von subjektiv gemachten Erfahrungen. Diese Einstellungen und Haltungen sind entscheidend für die subjektive Bewertung eines Ereignisses. Und diese

subjektive Bewertung ist ausschlaggebend dafür, ob angesichts des betreffenden Ereignisses eine Angst- und Stressreaktion ausgelöst wird oder nicht,

Diese im präfrontalen Cortex eines Menschen verankerten Haltungen sind schwer veränderbar. Weil sie an Gefühle und körperliche Reaktionen gekoppelt sind, bleiben rein kognitive Interventionen (Aufklärung, Belehrung, Beschreibungen etc.) meist ohne nachhaltige Wirkungen, solange die emotionalen Anteile nicht gleichzeitig aktiviert werden. Gleichermaßen bleiben emotionale Interventionen (Zuwendung, Mitgefühl, Fürsorge) meist ebenso wirkungslos, solange die kognitiven Anteile dabei nicht ebenfalls aktiviert werden. Eine nachhaltig wirksame Veränderung einmal entstandener Haltungen lässt sich daher nur herbeiführen, wenn es gelingt, die betreffende Person einzuladen, eine neue, andere Erfahrung zu machen. Ob jemand dazu in der Lage ist und ob es dadurch gelingt, die Selbstheilungskräfte dieser Person wieder zu reaktivieren, hängt von ihrer inneren Einstellung ab.

4. WAS SCHWÄCHT UNSERE SELBSTTHEILUNGSKRÄFTE?

Alles, was lebendig ist, also jede einzelne Zelle, jeder Organismus, egal ob es sich um eine Pflanze handelt, ein Tier oder einen Menschen, und auch jede soziale Gemeinschaft – sofern es sich um eine wirkliche Gemeinschaft von aufeinander angewiesenen und voneinander abhängigen Individuen handelt – verfügt über ein Spektrum geeigneter Reaktionsmuster, um aufgetretene Störungen oder Gefährdungen seiner inneren Ordnung auszugleichen. Normalerweise kann dadurch jede von außen verursachte oder im Inneren entstandene Inkohärenz wieder in einen kohärenteren, weniger Energie verbrauchenden Zustand überführt und damit das Überleben der betreffenden Zelle, des Organismus, auch der Fortbestand der jeweiligen Gemeinschaft gewährleistet werden. Diese Fähigkeit, sich selbst wieder »heil« zu machen, ist das, was als die Selbstheilungskraft des betreffenden lebenden Systems bezeichnet wird. Ebenso wie die Fähigkeit zu Wachstum und zur Vermehrung ist diese Fähigkeit zur Selbstheilung in jedem lebenden System von Anfang an angelegt. Sie erst macht es überlebensfähig, erhält es also lebendig.

Diese allem Lebendigen innewohnende Fähigkeit kann deshalb auch nicht weiter gestärkt, wohl aber unterdrückt, abgeschwächt und unwirksam gemacht werden. Weil aber Leben – wie Albert Schweizer es so treffend formuliert hat – etwas ist, »das leben will inmitten von anderem Leben, das auch leben will«, kann sich diese Fähigkeit zur Selbstheilung nicht immer so entfalten, wie sie in einem einzelnen Lebewesen prinzipiell angelegt ist.

Spezialisten werden leichter krank, wenn sie nicht mehr eng genug mit anderen verbunden sind

Überall, wo nur begrenzte Ressourcen verfügbar sind, entsteht durch Wachstum und Vermehrung dort angesiedelter Lebensformen ein sich

verstärkender Wettbewerb. Überleben können dann nur noch diejenigen, denen es gelingt, einzelne Fähigkeiten und Leistungen besser herauszubilden und einzusetzen als ihre Konkurrenten. Es kommt daher zwangsläufig zu fortschreitenden Spezialisierungen, nicht nur in Form von speziellen Verhaltensweisen, Strukturen und Mechanismen, die das Überleben der betreffenden Individuen sichern. Auch auf der Ebene ihrer inneren Organisation, also ihres Stoffwechsels und der inneren Regulationsmechanismen, die zur Herausbildung und Aufrechterhaltung spezieller Schutz-, Abwehr- oder auch anderer Strategien zur Sicherung des eigenen Überlebens gefundener Anpassungsleistungen erforderlich sind, werden entsprechende Spezialisierungen herausgebildet. Je stärker das betreffende lebende System gezwungen ist, seine innere Organisation so umzugestalten, dass die Herausbildung derartiger Spezialisierungen ermöglicht wird, desto größer wird die Gefahr, dass dabei ursprünglich vorhandene innere Regelmechanismen zur Sicherung der Gesunderhaltung nicht mehr so effizient ausgebildet und wirksam werden können.

Deshalb sind besonders hochspezialisierte Lebensformen auch besonders anfällig für bestimmte Erkrankungen. Im natürlichen Evolutionsprozess wird dieses Defizit durch die Herausbildung von Lebensgemeinschaften aus vielen, ganz unterschiedlich spezialisierten Lebewesen und deren wechselseitigem Austausch, Kooperation und Symbiose in Form sich selbst erhaltender und die Gesundheitserhaltung aller Beteiligten gewährleistender Ökosysteme gesichert. Die nennen wir dann Wald, Trockenrasen, Wattenmeer oder Savanne. Wenn wir Menschen solche Spezialisierungen bei unseren Haus- und Nutztieren, aber auch bei den nach unseren Vorstellungen gezüchteten Pflanzen durch gezielte Selektion erzeugen, treten die damit einhergehenden Defizite der Selbstheilungskräfte dieser hochspezialisierten Tiere und Pflanzen in Form einer erhöhten Anfälligkeit für Erkrankungen offen zutage.

Eine ganz besondere Form eines Ökosystems ist jeder vielzellige Organismus, also beispielsweise unser eigener Körper. Er besteht aus extrem unterschiedlich spezialisierten Zellen, die alle in einem sich selbst organisierenden Differenzierungsprozess aus der befruchteten Eizelle hervorgegangen sind. Jede Lungen-, Leber-, Haut- oder Nervenzelle ist ein hochspezialisiertes Individuum. Alle sind miteinander verbunden und voneinander abhängig. Hinzu kommen noch unzählige Mikroorganismen,

die als unser »Mikrobiom« vor allem im Darm und auf der Haut leben und spezifische, unser Überleben sichernde Leistungen erbringen. Ohne diese Eingebundenheit in das Gesamtgefüge des Organismus könnte keine unserer hochspezialisierten Körperzellen allein überleben. Aber in ihrem Zusammenwirken trägt jede auf ihre Weise dazu bei, dass das gesamte »Ökosystem«, also der jeweilige menschliche Organismus, überlebensfähig und gesund bleibt.

Entfalten kann sich diese Selbstheilungskraft unseres Körpers aber nur so lange, wie all diese unterschiedlichen hochspezialisierten Zellen miteinander verbunden sind, sich ungehindert austauschen und wechselseitig beeinflussen können. Nur dann können sie in der Verschiedenheit ihrer Leistungen und Aktivitäten aufeinander abgestimmt und zu einem Gesamtorganismus integriert werden. Diese Aufgabe wird von Zellen und Organen übernommen, die ihrerseits wiederum genau dafür spezialisiert sind und in Form übergeordneter, integrativer Regelsysteme des Organismus zusammenwirken: das Nervensystem, das Hormonsystem, das kardiovaskuläre System und das Immunsystem, wahrscheinlich auch das bisher in seiner integrativen Funktion noch nicht hinreichend erforschte, als Bindegewebe bezeichnete Kommunikationssystem. Auf jeweils spezifische Weise und mit jeweils speziellen Mechanismen sorgen diese integrativen Regelsysteme dafür, dass die in unserem Organismus ablaufenden Prozesse aufeinander abgestimmt und auftretende Inkohärenzen in Form von Störungen der Funktion einzelner Teilbereiche wieder ausgeglichen werden können. Solange diese integrativen Regelsysteme dazu in der Lage sind, bleibt der Gesamtorganismus gesund.

Die Pflanzen haben anders beschaffene integrative Regelsysteme herausgebildet und auch in den unterschiedlichen, im Verlauf der Evolution entstandenen Tierstämmen, von den Hohltieren über die Insekten bis hin zu den Wirbeltieren, sind derartige integrative Regelsysteme mehr oder weniger stark ausgeprägt. Vor allem mit der Herausbildung eines Gehirns als zentrales Steuerungsorgan der Aktivitäten von Tieren wurde dieses Organ zu einem übergeordneten Regelsystem, vor allem für das autonome Nervensystem, das Hormonsystem, das Immunsystem und das kardiovaskuläre System. Die zentralnervöse Verarbeitung von nicht nur aus dem eigenen Körper dort ankommenden Signalen, sondern auch von Sinnesreizen aus der den Organismus umgebenden Lebenswelt ermöglichte

es, die Aktivitäten und Leistungen des autonomen Nervensystems, des Hormonsystems, des kardiovaskulären Systems und des Immunsystems auf wahrgenommene Veränderungen in der äußeren Welt abzustimmen. So wurde es möglich, auch in einer sich ständig verändernden Welt gesund zu bleiben.

Bei Tieren, die in einer von uns Menschen noch weitgehend unberührten Natur aufwachsen und leben, sind diese integrativen Regelsysteme und die von ihnen koordinierten Selbstheilungsprozesse des Organismus noch gut ausgeprägt und effizient wirksam. Wir Menschen verfügen über ein zeitlebens plastisches, lernfähiges Gehirn, das so komplex geworden ist, dass wir damit nicht nur Wahrnehmungen über Veränderungen unserer Lebenswelt abspeichern und später wieder abrufen können. Wir können diese im Gehirn verankerten Wahrnehmungen und im Lauf unseres Lebens gemachten Erfahrungen auch miteinander austauschen, und wir können aus diesen selbst gemachten oder von anderen übernommenen Erfahrungen eigene Vorstellungen herausbilden.

Auf der Grundlage dieser Vorstellungen – und nicht mehr wie die Tiere auf der Grundlage ihrer Wahrnehmungen – versuchen wir uns dann in der Welt zurechtzufinden, unser eigenes Leben und unser Zusammenleben mit anderen, auch mit anderen Lebewesen zu gestalten. Ob eine bestimmte Wahrnehmung zutreffend ist, lässt sich prüfen, indem man seine Aufmerksamkeit darauf richtet und alle verfügbaren Sinne darauf ausrichtet.

Ob eine Vorstellung davon, was auf uns zukommt, wie sich unsere Welt verändert, worauf es im Leben ankommt etc., zutreffend ist oder nicht, lässt sich erst dann überprüfen, wenn sie auch wirklich eingetreten, also wahrnehmbare Realität geworden ist.

Weil wir Menschen kaum noch über angeborene Auslösemechanismen und festgefügte, genetisch verankerten Verhaltensweisen verfügen, müssen wir mit unserem lernfähigen Gehirn alle erst herausfinden, wie das Leben geht. Damit beginnen wir schon als kleine Kinder, und wenn alles gut geht, hören wir zeitlebens nicht auf, Suchende zu sein.

Dabei laufen wir aber auch immer wieder Gefahr, eine ganz bestimmte Vorstellung darüber in unserem Gehirn zu verankern, worauf es im Leben ankommt. Dieser Vorstellung folgen wir dann, als Einzelne oder auch gemeinsam mit anderen. Sie bietet uns Orientierung, lenkt unser Denken,

Fühlen und Handeln in eine bestimmte Richtung. Allzu leicht sind wir dann sogar bereit, seelische Bedürfnisse, sogar im eigenen Körper auftretende Störungen und die entsprechenden zum Gehirn weitergeleiteten Signale zu unterdrücken und nicht mehr wahrzunehmen. Dann kann auch unser Gehirn nicht mehr auf diese Signale reagieren und die integrativen Regelsysteme so aktivieren und steuern, dass diese Störung wieder ausgeglichen wird. Damit versagt auch die Fähigkeit des Organismus, sich selbst zu heilen. Die betreffenden Zellen und Organe müssen nun aus eigener Kraft einen Weg finden, um die entstandene Inkohärenz zumindest für sie selbst wieder etwas kohärenter zu machen. Die dabei gefundene Lösung ist dann aber keine für die Gesunderhaltung des Gesamtorganismus günstige Lösung mehr. Mit anderen Worten: Unser Körper wird davon und daran über kurz oder lang krank.

Krank werden Menschen dann, wenn sie Vorstellungen folgen, die nicht mit ihren seelischen Grundbedürfnissen vereinbar sind

Wir werden krank, wenn unsere – und die in allem Lebendigen angelegte – Fähigkeit zur Selbstheilung so sehr geschwächt ist, dass es dem Organismus als Ganzem nicht mehr gelingt, eine Störung des Zusammenwirkens seiner Zellen und Organe – also eine im Körper entstandene Inkohärenz – wieder auszugleichen. Diese unzureichende Selbstheilungskraft haben wir nicht von Anfang an mit auf die Welt gebracht, sie ist erst im Lauf unseres Lebens entstanden, weil das Gehirn als übergeordnetes Integrationszentrum seine Fähigkeit zur Lenkung und Steuerung der entscheidenden, die Funktion der Zellen und Organe unseres Körpers koordinierenden Regelsysteme (das autonome Nervensystem, das Hormonsystem, das Herz-Kreislauf-System, das Immunsystem) zu stark eingebüßt hat. Verantwortlich dafür sind im Gehirn aufgetretene und fortbestehende Inkohärenzen. Verursacht werden diese Inkohärenzen durch übergeordnete, die Arbeitsweise des Gehirns und damit das Denken, Fühlen und Handeln einer Person bestimmende Vorstellungen, wenn diese nicht in Einklang mit der für die Gesunderhaltung des Körpers notwendigen ungestörten

Wahrnehmung und Stillung körperlicher Bedürfnisse gebracht werden können.

Hierzu zählt beispielsweise die Vorstellung, der eigene Körper müsse funktionieren und könne optimiert – gegebenenfalls auch repariert – werden wie eine Maschine. Wer davon überzeugt ist, kann den aus dem eigenen Körper zum Gehirn weitergeleiteten Signalen keine Beachtung schenken und wird sie deshalb auch kaum wahrnehmen oder sie sogar aktiv unterdrücken. Eine solche Person bemerkt dann gar nicht oder erst viel zu spät, wenn eine Störung auf der Ebene ihrer körperlichen Funktionen auftritt. So können die im Organismus angelegten Selbstheilungskräfte nicht oder nur unzureichend aktiviert werden. Um das zu ändern, müsste die betreffende Person ihre verloren gegangene Sensibilität für die Wahrnehmung körperlicher Signale zurückgewinnen.

Das aber fällt vielen Menschen in unserer gegenwärtigen, von Wettbewerb und Leistungsdruck geprägten Welt sehr schwer. Die meisten haben sich die im letzten Jahrhundert propagierte Vorstellung zu eigen gemacht, dass es ohne Konkurrenz und die damit einhergehende Auslese der am besten an die jeweiligen Erfordernisse angepassten Individuen keine Weiterentwicklung geben könne. Weil diese Vorstellung mit dem Hinweis auf Darwins Evolutionstheorie begründet wird, betrachten die meisten Menschen den Wettbewerb als unerschütterliches biologisches Grundprinzip. Diese Idee ist so fest in ihren Gehirnen verankert, dass sie bereit sind, so ziemlich alles dafür zu tun, um im Leben erfolgreicher als andere zu sein. »Erfolg« bedeutet in ihrer Vorstellung das Erlangen und die Sicherung von Reichtum, Macht und Einfluss. Getragen wird dieses Bestreben von der Überzeugung, dass sie erst dann, wenn sie dieses Ziel erreicht haben, glücklich sein, ihr Leben selbstbestimmt führen, ihre Bedürfnisse jederzeit stillen und auch für ihre Gesunderhaltung sorgen können.

Aber auch das ist nur eine Vorstellung, die sich unter bestimmten Voraussetzungen in einer Gesellschaft ausbreiten kann und die dann von Generation zu Generation an die jeweiligen Nachkommen als attraktives Bild dessen, worauf es im Leben ankommt, weitergegeben wird. Zwangsläufig sind dann auch manche Menschen bei der Verfolgung dieser Ziele erfolgreicher als andere, erlangen Besitztümer, Macht und Einfluss und sind mit aller Kraft darum bemüht, die so erreichte, herausgehobene

Position möglichst auch noch für ihre Nachkommen zu bewahren. Deshalb haben solche in einer Gesellschaft einflussreich und mächtig gewordenen Personen ein großes Interesse daran, die Verhältnisse, die Bedingungen und Voraussetzungen, unter denen sie so erfolgreich agieren konnten, möglichst lange aufrechtzuerhalten. Reformen können sie aushalten, bisweilen sogar für weiteres erfolgreiches Agieren nutzen, aber vor tiefgreifenden Umgestaltungen des jeweils etablierten sozialen Beziehungsgefüges, der bisherigen hierarchischen Ordnung, die ihre Position sichert, haben sie allergrößte Angst.

Deshalb unterstützen und verbreiten alle Machthaber besonders eifrig solche Theorien, die eine grundsätzliche Unveränderbarkeit der göttlichen Schöpfung, der sozialen Verhältnisse oder der menschlichen Natur postulieren. Entweder rechtfertigen solche Vorstellungen die entstandene Ordnung als Ausdruck göttlichen Willens, als Ergebnis naturgesetzlich ablaufender Selektionsprozesse oder als Resultat der Expression von genetischen Anlagen. Diese deterministischen Theorien werden so lange in der Gesellschaft verbreitet, bis die Mehrheit der Bevölkerung von deren Gültigkeit überzeugt ist und die betreffenden Vorstellungen zur Grundlage ihres Denkens, Fühlens und Handelns und damit der Gestaltung ihres Lebens und ihres Zusammenlebens macht: Wenn alles so sein muss und bleiben wird, wie es ist, lässt sich daran auch nichts ändern. Dann kommt es nur noch darauf an, selbst einigermaßen erfolgreich durchzukommen und möglichst viel mitzunehmen.

All diese oder doch zumindest die eine oder andere dieser Vorstellungen sind in den Gehirnen der meisten Menschen in der sogenannten westlichen Welt noch immer fest verankert. Nur deshalb, weil sie von so vielen Bürgern verinnerlicht wurden, konnten die heute führenden Industrienationen so erfolgreich werden. Genau an diesem Erfolgsrezept orientieren sich inzwischen auch die Menschen in allen anderen Ländern. So sind sie zu global ausgebreiteten, das Denken, Fühlen und Handeln der meisten Menschen beherrschenden Vorstellungen geworden. Das Erfolgsstreben, der Einsatz und die Leistungsbereitschaft so vieler Menschen haben einen immensen Reichtum an Wissen und Können, an Erfindungen und Entdeckungen, an Erkenntnissen und Technologien, an Sicherheit und Bequemlichkeit, an materiellen Gütern und Wohlstand hervorgebracht. Dazu zählen auch vernetzte Gesundheitssysteme,

hochwirksame medizinische Behandlungsmöglichkeiten und ein wachsendes Spektrum präventiver Maßnahmen im Rahmen der Gesundheitsvorsorge.

Viele Erkrankungen mit ehemals noch fatalem Ausgang sind heute erfolgreich behandelbar. Doch erkennbar gesünder sind die Menschen dadurch nicht geworden. Glücklicher und lebensbejahender auch nicht. Überall dort, wo der Wohlstand wächst, steigt die Zahl vor allem chronisch kranker Menschen und multimorbider Patienten aus scheinbar unerklärlichen Gründen ebenfalls weiter an. Oder ist es gar nicht der Wohlstand, der Menschen krank macht, sondern das, was diesen Wohlstand und die damit verbundene Lebensweise hervorgebracht hat? Sind es möglicherweise nur die Vorstellungen, denen Menschen folgen und nach denen sie ihr Leben und ihr Zusammenleben gestalten, um das zu erreichen, was sie Wohlstand, Glück und Zufriedenheit nennen, die Menschen krank machen? Gibt es so etwas wie krankmachende Vorstellungen?

Ungünstige Vorstellungen, die unser Denken, Fühlen und Handeln bestimmen, haben ungünstige Auswirkungen auf unsere Gesundheit

Ein Blick in die medizinische Literatur und die dort vorgestellten Forschungsergebnisse über Placeboeffekte macht sehr schnell deutlich, wie heilsam die in einem Patienten geweckte Vorstellung sein kann, eine bestimmte Behandlung, meist die Verabreichung einer vom Arzt als besonders wirksam angepriesenen, aber kein wirksames Medikament enthaltenden Pille, führe zu einer raschen Heilung.

Umgekehrt funktioniert das genauso. Ist eine Person fest davon überzeugt, dass ihr etwas verabreicht oder mit ihr gemacht wird, das sie für krankmachend hält, ist es durchaus möglich und im Rahmen der sogenannten Nocebo-Forschung längst vielfach nachgewiesen, dass diese Person aufgrund ihrer krankmachenden Vorstellung – nicht durch die unwirksame Behandlung – tatsächlich krank wird.

Aber gibt es auch Vorstellungen, die Menschen krank machen, obwohl sie doch persönlich davon überzeugt sind, dass sie durch die Realisierung

dieser Ideen in ihrem Leben erfolgreich und glücklich werden und somit auch gesund bleiben?

Am Beispiel des eben genannten Nocebo-Effektes lässt sich die krankmachende Wirkung krankmachender Vorstellungen am leichtesten verstehbar machen.

Der menschliche Organismus verfügt über Selbstheilungskräfte, die ihre Wirkung insbesondere über die im gesamten Organismus ausgebreiteten integrativen Systeme entfalten: das autonome Nervensystem, das Hormonsystem, das kardiovaskuläre System und das Immunsystem. Gesteuert und koordiniert wird deren Aktivität im Gehirn, nicht von der Hirnrinde, sondern von neuronalen Netzwerken, die in entwicklungsgeschichtlich älteren und tiefer im Hirn gelegenen Bereichen lokalisiert sind. Diese Netzwerke dienen der Regulation der im Körper ablaufenden Prozesse, sie sind nicht daran beteiligt, wenn wir uns etwas vorstellen oder ausdenken. Deshalb gibt es diese Netzwerke auch schon bei den Krokodilen. Solange sie in ihren Aktivitäten und ihrem Zusammenwirken durch nichts gestört werden, ist alles gut. Sie machen dann ihren Job, sorgen dafür, dass alles im Körper möglichst gut zusammenpasst und dass es wieder kohärenter gemacht wird, wenn eine Störung dort zu einer Inkohärenz geführt hat.

Wenn jemand aber auf die Idee kommt und fest davon überzeugt ist, dass ihn etwas Bestimmtes mit Sicherheit krank macht, so führt das in den oberen und vorderen Bereichen des Gehirns, im sogenannten Frontallappen zu einer sich ausbreitenden Inkohärenz. Die dort befindlichen Nervenzellen fangen an, vermehrt zu feuern, es entsteht ein zunehmendes Durcheinander, das sehr viel Energie verbraucht und sich – solange diese Vorstellung fortbesteht – auch auf tiefer und weiter unten im Hirn liegende Bereiche ausbreitet, auch auf die für die integrative Regulation der Körperfunktionen zuständigen. Wenn die dort liegenden Netzwerke von diesem Durcheinander mit erfasst werden, können sie nicht mehr ungestört das tun, wofür sie da sind. So kommen dann auch die Regulation und Integration der im Körper ablaufenden Prozesse zunehmend durcheinander. Das, was die Selbstheilung normalerweise ermöglicht, wird unwirksam, entstandene Inkohärenzen können nicht mehr ausgeglichen werden und die betreffende Person wird krank. Was dabei in ihrem Körper zuerst und am stärksten aus dem Ruder läuft, hängt von ihrer jeweiligen Konstitution, von

Vorerkrankungen und spezifischen Anfälligkeiten, also ihrer »Vulnerabilität« ab.

Bestimmte Vorstellungen können also im Hirn durchaus ein gewisses, für die Aktivierung von Selbstheilungskräften ungünstiges Durcheinander erzeugen. Ausgehend von dieser Erkenntnis können wir nun der Frage nachgehen, ob auch die in den Gehirnen recht vieler Menschen verankerten Vorstellungen davon, worauf es im Leben ankommt, zu solchen Inkohärenzen führen und damit krankmachende Wirkungen haben. Dazu ist es wichtig, uns noch einmal zu vergegenwärtigen, dass alle Menschen, überall auf der Welt, bereits mit zwei Grundbedürfnissen zur Welt kommen und dass es im Gehirn zu sehr tiefgreifenden Inkohärenzen kommt, wenn diese beiden Grundbedürfnisse nicht gestillt werden können.

Das eine ist das Bedürfnis nach Verbundenheit und Zugehörigkeit, das andere das Bedürfnis nach Selbstbestimmung, Autonomie und Freiheit. Neben diesen seelischen Bedürfnissen haben wir auch noch körperliche Bedürfnisse. Wenn wir die nicht stillen können, leiden wir an Hunger oder Durst, Schlafmangel, unzureichenden Ruhepausen zur Regeneration oder mangelnder Bewegung und körperlicher Anstrengung. Auch das führt im Hirn zu einem ziemlichen Durcheinander.

Wie ist es nun um die Kohärenz im Gehirn eines Menschen bestellt, der von der Vorstellung besessen ist, er müsse so gut wie möglich funktionieren, alle an ihn herangetragenen Aufgaben zur Zufriedenheit seiner Vorgesetzten oder Auftraggeber erfüllen, um im Leben möglichst erfolgreich zu sein? Der isst nicht dann, wenn er Hunger hat, sondern dann, wenn es in seinen Arbeitsplan passt. Der schläft nicht dann, wenn er müde ist, weil er immer noch irgendetwas zu erledigen hat. Der findet keine Muße zum Ausruhen, bewegt sich nicht genug und spürt gar nicht, dass ihm all das nicht guttut. Er setzt sich mit seiner Vorstellung über seine Bedürfnisse hinweg, versucht sogar, diese so gut es geht zu unterdrücken oder nicht wahrzunehmen. In seinem Gehirn führt das zu fortwährenden Inkohärenzen, die sich auch auf die für die Körperregulation zuständigen Bereiche ausbreiten und die dort ablaufenden Regelprozesse so lange durcheinanderbringen, bis er irgendwann krank wird.

Besonders leicht fällt die Verletzung ihrer körperlichen Bedürfnisse all jenen Menschen, die fest davon überzeugt sind, dass der Wettbewerb ein Naturgesetz ist und es daher darauf ankommt, besser, schneller, effektiver

als alle anderen zu sein. Diese Personen haben dann noch ein zusätzliches, fortwährend Inkohärenzen in ihrem Gehirn erzeugendes Problem. Konkurrenz ist ja das Gegenteil von Verbundenheit. Sie zerstört zwangsläufig das Band, das Menschen miteinander verbindet, und macht sie zu Einzelkämpfern, die ihre Interessen auf Kosten anderer durchsetzen.

Menschen können aber in dieser Weise nur miteinander um die besten Plätze konkurrieren, wenn es ihnen hinreichend gut gelingt, ihr tiefes, angeborenes Bedürfnis nach Verbundenheit zu unterdrücken. Es ist noch da, aber es darf nicht hochkommen. Die Folge ist auch hier eine andauernde, nicht mehr abstellbare Inkohärenz auf der Ebene des Zusammenwirkens unterschiedlicher Hirnbereiche. Kein Wunder, wenn Menschen krank werden, deren Leben und Zusammenleben mit anderen von der Idee beherrscht wird, erfolgreicher als andere sein zu müssen.

Genauso problematisch und auf Dauer ebenfalls gesundheitsschädigend sind all jene Vorstellungen, die einen Menschen, der sie fest genug in seinem Hirn verankert hat, daran hindern, sein Leben und damit sich selbst noch einmal grundlegend zu verändern.

Wer der Meinung ist, er sei so, wie er ist, weil der liebe Gott ihn so erschaffen hat oder weil seine genetischen Anlagen ihn so zusammengebaut haben oder weil Mama oder Papa oder wer auch immer ihn so erzogen und so geprägt haben, wird gar nicht auf die Idee kommen, geschweige denn aus eigener Kraft darangehen, sich selbst und das Leben, in dem er sich inzwischen mehr oder weniger gut eingerichtet hat, in irgendeiner Weise zu verändern. Da sich aber das Leben und die Welt, in der wir alle existieren, in Wirklichkeit ständig verändern, ja verändern müssen, solange wir lebendig sind, fällt es solchen »Besitzstandswahrern« immer schwerer, sich an die fortwährend stattfindenden Veränderungen ihrer Lebenswelt anzupassen. Und weil sie dann über kurz oder lang mit ihren Vorstellungen immer schlechter in diese sich immer stärker verändernde Welt hineinpassen, kommt es in ihren Gehirnen zu immer ausgeprägteren und zunehmend um sich greifenden Inkohärenzen – bis auch sie davon krank werden.

Nun lichtet sich der Nebel und die scheinbar unerklärlichen Gründe für die steigende Zahl chronisch Kranker und multimorbider Patienten in all jenen Ländern, in denen die Wirtschaft blüht und der Wohlstand wächst, werden immer deutlicher erkennbar: Es ist nicht der Wohlstand, der sie

krank macht, sondern es sind die Vorstellungen dieser Menschen, die es ihnen ermöglicht haben, diesen Wohlstand aufzubauen und zumindest bis jetzt zu sichern und zu erhalten. Diese Vorstellungen, denen bisher so viele Menschen gefolgt sind und denen nun überall auf der Welt noch viel mehr Menschen zu folgen bereit sind, stehen im Widerspruch zu dem, was sie brauchen, um gesund zu bleiben.

5. WAS STÄRKT UNSERE SELBSTTHEILUNGSKRÄFTE?

Wie schön wäre es, wenn die Welt endlich zu einem Paradies für uns alle würde. Oder das Himmelreich auf Erden endlich anbräche. Wer daran nicht zu glauben vermag, nimmt vielleicht mit einem Schlaraffenland gedanklich vorlieb, in dem ihm oder ihr die gebratenen Tauben direkt in den offenstehenden Mund fliegen. Jedenfalls soll es in dieser so sehnsüchtig erträumten Welt kein Unglück, keine Probleme, keine Krankheiten und stattdessen alles, was das Herz begehrt, im Überfluss geben. Aber auch wenn wir es uns noch so sehr wünschen: Ein Leben ohne Probleme, ohne immer wieder auftretende und unser Gehirn durcheinanderbringende Inkohärenzen kann und wird es nicht geben, solange wir noch am Leben sind. Nicht dass es so bleibt, wie es einmal geworden ist, sondern dass es ständig aufs Neue durcheinanderkommt, sich neu ordnen muss und dabei herausfindet, wie es sich selbst verändern, sich an neue Gegebenheiten anpassen kann, zeichnet das Leben als Ganzes und jedes lebendige Wesen als einzigartigen Teil davon aus.

Wie die Grashüpfer und Buschwindröschen das machen, lässt sich nicht ganz so leicht erkennen. Aber jeder Baum draußen in der Natur zeigt uns durch seine einzigartige Erscheinungsform, wie er diese Aufgabe gemeistert hat. Auch, wie er beim Versuch, sich an allzu ungünstige Bedingungen anzupassen, kleinwüchsig und krumm, womöglich sogar anfällig für Pilzbefall und Schadinsekten – und damit für Krankheiten – geworden ist. Und uns Menschen geht es ganz genauso. Nur ist das, was uns daran hindert, gesund zu bleiben, nicht der Wind und das Wetter oder ein schlechter Standort. Unser größtes krankmachendes Problem ist die Angst, von anderen abgelehnt, nicht gesehen, nicht gemocht zu werden. Das macht uns schwer zu schaffen, und deshalb versuchen wir auch alle, uns selbst so lange zu verbiegen, uns so lange nach den Erwartungen anderer zu richten und unsere eigenen Bedürfnisse zu unterdrücken, bis diese Angst einigermaßen weg ist. Dabei bilden wir dann jeweils eigene Vorstellungen