

# Selbstheilung

## als Teil von Medizin und Gesundheitsfürsorge

Im Jahr 1982, zu einer Zeit, wo Begriffe wie „Selbstheilung“ oder gar „Meditation“ keinesfalls allfälliger Jargon des gehobenen Feuilletons oder der medizinisch-wissenschaftlichen Fachpresse waren, berichtete die New York Times erstmalig über Studien einer Gruppe von Wissenschaftlern um den Harvard-Kardiologen Herbert Benson:



### 1. Neuromarketing

Im Raum stand die Behauptung, dass tibetische Mönche in der Lage seien mit „g Tum-mo“ (Hitze-Yoga), ihre eigene Körpertemperatur um ein solches Maß zu erhöhen, dass sie damit eiskalte, feuchte Leinentücher, die man ihnen umgelegt, „dampftrocknen“ konnten. Auch wenn es sich um ein religiöses und nicht ein medizinisches Ritual handelte, so erkannten die Mediziner doch die Bedeutung solcher Fähigkeiten, wenn sie wahr sein sollten; denn das autonome Nervensystem und andere Regulatoren, die für die Steuerung von Blutdruck, Herzfrequenz oder Körpertemperatur zu-tätig waren, galten bis dato als nicht durch den Willen beeinflussbar. Wenn dieses Dogma wankte, müssten bestimmte Annahmen auch der Herz-Kreislauf-Medizin überdacht werden.

### 2. Selbstregulation ist auch „Kopfsache“

Wir kennen vergleichbare Phänomene heute beispielsweise aus dem Biofeedback, und auch unter Hypnose können messbare Temperaturunterschiede auftreten. Jenes Phänomen, zumindest seine Ausrichtung, das Benson später in sein Konzept der „Entspannungsantwort“ (engl.: relaxation response) übernahm – dem physiologischen Gegenspieler der biologischen Stressantwort –, lässt sich schon mit einfachen Temperaturfühlern für jeden Teilnehmer eines Entspannungskurses nachvollziehen. Neu war, dass Menschen fähig sein sollten, durch mentale Techniken auf die „unwillkürliche“ Regulation gezielt Einfluss zu nehmen. Als Aus-

gangspunkt wurde nun der „Wille“ angenommen; genauer: Geist (Kognition) und Bewusstsein.

### 3. Rückblick: steinzeitliche Rituale und eine Kultur der Heilung

Der amerikanische Evolutionspsychologe Matt Rossano hat 2007 für Aufsehen gesorgt mit einem Artikel, der im Cambridge Archaeological Journal erschienen war und den Titel trug: „Did Meditating Make Us Human?“ (Hat das Meditieren uns zum Menschen gemacht?) Seine zentrale These: Lagerfeuer-Rituale, wie sie sich in der Form – ggf. mit Gesang, Tanz etc. – wohl erst beim modernen Menschen ereigneten und einer Art „Gruppen-Meditation“ gleichkamen, haben die Fähigkeit einer fokussierten Aufmerksamkeit trainiert, was wiederum zu einer Verbesserung des Arbeitsgedächtnisses insgesamt führte; dieses nicht nur beim Einzelnen, sondern auch im evolutiven, phylogenetischen Prozess.

### 4. Rituale und Selbstheilung in der Medizin

Die moderne Medizin, wie sie mit Hippokrates von Kos (460-371 v. u. Z.) und den Asklepiaden beginnt, betont schon in ihren frühen Anfängen die Bedeutung des Lebensstils bzw. einer „Lebenskunst“ als wichtige Voraussetzung für Gesundheit und Heilung. So war Hippokrates' „Diatäta“ weit mehr als eine Ernährungslehre. Es war auch eine Anleitung zur Selbstfürsorge. Ebenfalls wird schon mit der Dreiteilung gearbeitet, die von nun an lange bestimmend in der Medizin sein sollte:

### 5. Heilung aus Sicht einer modernen, ressourcenorientierten Medizin

Heute sieht die Situation anders aus. Sei es aus Gründen der Kosteneffizienz, einer stärkeren „Kundenorientierung“ oder tatsächlicher wissenschaftlicher Erkenntnis in der Medizin: Ein zunehmender therapeutisch-medizinischer Pluralismus hält Einzug. Integration löst Separation ab, sagen Befürworter. Unter Federführung der Bundesärztekammer wurde z.B. das „Dialogforum Pluralismus in der Medizin“ ins Leben gerufen. Hier geht es u.a. um Selbstheilungsmechanismen oder die „neue“ Arzt-Patienten-Beziehung.

### 6. Selbstregulation beginnt im Gehirn

Der organische Ursprung solcher Selbstregulations-Phänomene liegt erkennbar im Gehirn d.h. in den zentralregulatorischen Regionen und Achsen, die als wesentliche Steuerungszentren und Effektoren auch für das innere Gleichgewicht und die basalen Funktionen des

Gesamtorganismus zuständig sind. Sie nehmen ihren Ausgang im zentralen Nervensystem bzw. werden von dort maßgeblich gesteuert.

### 7. Gemeinsamkeiten zwischen Ritualen, Selbstregulation und dem Plazebo-Effekt

Der Plazebo-Effekt beruht, wie gehört, auf einem System der Selbstregulation, d.h. zunächst auf dem Vorhandensein und Funktionieren der entsprechenden biologischen bzw. physiologischen „Apparatur“.



### 8. Gestaltbarkeit der Selbstheilungspotenziale

Eine Frage, die aus medizinischer Perspektive zu Recht zu stellen ist, ist die nach der Einsatzfähigkeit der Selbstheilung im klinischen Kontext. Daran gekoppelt ist auch der Aspekt einer prinzipiellen Trainier- und Veränderbarkeit jener Potenziale, um tatsächlich wirksam im Kontext einer gezielten medizinischen Anwendung sein zu können – in der therapeutischen Umsetzung mit dem Patienten einerseits sowie im Bereich von Prävention und Gesundheitsförderung andererseits.

### 9. Weitere Anwendungsbeispiele für die „Patientenaktivierung“

Gemäß Bensons Modell des dreibeinigen Stuhls ist, wie gehört, eine Abtrennung von Selbstregulation, Selbstfürsorge und Selbsthilfe bzw. Selbst- und Autoregulation von einer „normalen“ oder „Schulmedizin“ mit medizinischen Prozeduren und Medikamenten als den primären Domänen nicht sinnvoll – und wohl auch nicht mehr zeitgemäß. Pathogenetische und salutogenetische Aspekte und Perspektiven gehören heute gleichermaßen berücksichtigt und integriert in Angebote einer integrativen, ressourcenorientierten und ganzheitlichen Gesundheitsversorgung.

Dies ist eine Zusammenfassung. Das Original-eBook „Selbstheilung als Teil von Medizin und gesundheitsfürsorge“ umfasst 15 Seiten (PDF / DIN A4) und kann für 9,90 € bestellt werden bei [www.Gehirn-Wissen.de](http://www.Gehirn-Wissen.de).

Das eBook „Selbstheilung...“ ist eins von vier eBooks, das die Teilnehmer des [Tagesworkshops Gehirn-Wissen & Jonglieren für Gesundheitsberufe](http://Tagesworkshops.Gehirn-Wissen.&Jonglieren.für.Gesundheitsberufe) kostenfrei erhalten:

- Gehirn-Wissen-eBook 1: **Selbstheilung als Teil von Medizin und Gesundheitsvorsorge** (15 Seiten DIN A4)
- Gehirn-Wissen-eBook 2: **Erwartungseffekte in Wahrnehmung und Therapie** (15 Seiten DIN A4)
- Gehirn-Wissen-eBook 3: **Burnout und Depression** (32 Seiten DIN A4)
- Gehirn-Wissen-eBook 4: **Innere Stärke und Gelassenheit durch Achtsamkeit** (34 S. DIN A4)



Infos, Orte und Termine:

[www.Tagesworkshop-Gesundheit.FQL.de](http://www.Tagesworkshop-Gesundheit.FQL.de)