

# Mind-Body-Medizin



Es ist an der Zeit, eine ganzheitliche Sicht auf Körper und Geist zu etablieren, denn beide sind über unser Gehirn untrennbar miteinander verbunden. Im Bereich der Medizin spiegelt sich dieser Paradigmenwechsel im Boom der Mind-Body-Medizin wider, die darauf abzielt, den ganzen Menschen zu behandeln und uns zu befähigen, Krankheiten selbst aktiv vorzubeugen und unsere inneren Selbstheilungskräfte zu aktivieren.

**Text:** Anne Frobeen

Jede Minute des Tages scheint unser Geist ein Eigenleben zu führen. Wir freuen uns, sind traurig oder haben Angst, wir denken und erinnern, spüren Impulse oder Verlangen. Diese inneren Aktivitäten nennen wir Geist oder Seele, englisch „mind“. Wir erleben sie als fließend, aufdringlich, eigenständig, mal beängstigend, mal wunderschön. Und manchmal kommt es uns vor, als wäre der Geist von unseren körperlichen Prozessen getrennt.

Doch die wissenschaftliche Forschung mit ihren modernen Methoden in Medizin, Neurowissenschaft, Psychologie und anderen Fachrichtungen hat gezeigt: Geist und Körper hängen zusammen, und ihr Bindeglied ist das Gehirn.

Einer der führenden Experten für Mind-Body-Medizin in Deutschland ist Tobias Esch, Facharzt für Allgemeinmedizin, Gesundheitswissenschaftler und Professor für Integrative Gesundheitsversorgung und Gesundheitsförderung an der Universität Witten/Herdecke. Er sagt: „Gehirn und Geist sind untrennbar, sie sind eins. Sie bestehen aus der gleichen Substanz. Selbst das Bewusstsein ist letztlich Körper, ist Gehirn. Und über diese Verbindung entsteht ein

therapeutischer Ansatz zur Beeinflussung der Gesundheit, körperlich und geistig – und zwar in beide Richtungen.“

Aus der Forschung wissen wir z.B.: Wir brauchen uns eine Bewegung nur vorzustellen, und schon aktivieren wir motorische Nervenzellen. Allein dadurch, dass wir unsere Aufmerksamkeit auf unser Erleben richten, können wir unseren Stoffwechsel beeinflussen und zur Ruhe kommen. Unser Lernen verändert das Gehirn immer wieder neu. Und ein Übermaß oder zu lang andauernder Stress schwächt unsere Immunabwehr und setzt Entzündungsprozesse in Gang.

### Stress beeinflusst unsere Gene

Wir wissen auch: Ohne die Fürsorge und das Da-Sein von anderen können wir nicht überleben. Fehlt ein sicheres soziales Umfeld, bedeutet das zum Beispiel für Babys lebensbedrohlichen Stress. Die Effekte von Stress lassen sich bis auf die Zellebene nachweisen. Dabei spielen epigenetische Prozesse eine wichtige Rolle, Vorgänge beim Ablesen der Erbinformationen. Sie schalten manche Gene an, andere ab. Dadurch wird der Stoffwechsel der Zelle beeinflusst. Auch Traumata wie Gewalt oder Vernachlässigung

„Es ist zweifelsfrei so, dass wir viele gesundheitliche Probleme selbst verhindern oder erleichtern können. Zum Beispiel, indem wir mehr schlafen, gesünder essen, uns mehr bewegen, Einsamkeit lindern und ein unterstützendes soziales Netzwerk schaffen.“

Bruce McEwen

„Ein Bein sind  
die Medikamente.  
Ein weiteres sind  
die medizinischen  
Prozeduren wie  
Operationen,  
Diagnostik oder  
Anwendungen.  
Das dritte Bein ist  
die Selbsthilfe.“  
Tobias Esch

sigung hinterlassen nachweisbare Spuren. Sie führen auf zellulärer Ebene zu einer dauerhaft größeren Anfälligkeit für Entzündungen und dadurch zu einem größeren Risiko für Krankheiten.

Umgekehrt stärken wir nicht nur unseren Körper, wenn wir uns ausreichend bewegen, wir verbessern auch unsere Stimmung und helfen unserem Selbstwertgefühl auf. Gezieltes Bewegungstraining kann selbst Depressionen lindern. Und ernährungswissenschaftliche Studien zeigen mehr und mehr, dass es einen Zusammenhang zwischen einer schlechten Ernährung und der Verschlimmerung von psychischen Störungen wie Angst und Depression gibt.

Bruce McEwen, einer der wichtigsten Neuroendokrinologen und Stressforscher aus den USA, stellte 2019 fest: „Es ist zweifelsfrei so, dass wir viele gesundheitliche Probleme selbst verhindern oder erleichtern können. Zum Beispiel, indem wir mehr schlafen, gesünder essen, uns mehr bewegen, Einsamkeit lindern und ein unterstützendes soziales Netzwerk schaffen – und indem wir lernen, unser Nervensystem durch Achtsamkeitstraining selbst zu regulieren. Es liegt letztendlich an uns, die Kontrolle über unseren Körper und unser Leben zu übernehmen.“

### Mit dem Geist den Körper beeinflussen

Genau hier setzt die Mind-Body-Medizin an. In einer Definition des National Institute of Health der USA heißt es: „Die Mind-Body-Medizin ist eine Disziplin, die sich auf den wechselseitigen Einfluss von Gehirn, Körper, Geist (Mind) und Verhalten fokussiert. Und darauf, wie emotionale, mentale, soziale, spirituelle Erfahrungen und Verhaltensaspekte die Gesundheit direkt beeinflussen können.“

Ihre Techniken nutzen die Fähigkeiten des Geistes, um körperliche Funktionen zu beeinflussen und die Gesundheit zu fördern. Das Ziel ist, die Selbstfürsorge zu stärken und das Wissen der Patientinnen und Patienten über sich selbst zu erweitern.

### Wie die Mind-Body-Medizin entstanden ist

Geprägt worden ist der Begriff Mind-Body-Medizin durch den Kardiologen Herbert Benson an der Harvard Medical School. Er war einer der Pioniere der medizinischen Erforschung von Geist und Körper. Bahnbrechend waren seine Forschungen an Meditierenden in den 1970er-Jahren. Er

stellte fest, dass die Transzendente Meditation und ebenso eine von ihm selbst entwickelte Meditationstechnik – die Benson-Methode – bei den Meditierenden regelmäßig zu klar beschreibbaren physiologischen Veränderungen führte. Das Herz schlug langsamer, Atemfrequenz und der Blutdruck sanken und es dominierten bestimmte Gehirnwellen. Später zeigte sich, dass diese Reaktionen auch bei anderen Meditations- und Entspannungstechniken auftraten. Benson nannte den Effekt Entspannungsreaktion – Relaxation Response. Seine Erkenntnisse haben die Forschung zu Meditation, Achtsamkeit und Stressbewältigung immens beeinflusst. Heute ist das von ihm gegründete Benson-Henry Institute for Mind Body Medicine am Massachusetts General Hospital in Boston ein weltweit anerkannter Ort der Forschung, Lehre und Behandlung.

Auch Jon Kabat-Zinn ist eine der prägenden Persönlichkeiten der Mind-Body-Medizin. In den späten 1970er-Jahren entwickelte der Molekularbiologe das Programm der Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR). Er schuf damit eine Form des Achtsamkeitstrainings, die in ihrer strukturierten Form wissenschaftlich erforschbar ist. So konnten die Effekte der Achtsamkeitsmeditation in Studien in allen Teilen der Welt nachgewiesen werden. In der Mind-Body-Medizin ist Achtsamkeit heute die Basis für alle anderen Interventionen.

### Mind-Body-Medizin in Deutschland

In Deutschland ist die Mind-Body-Medizin noch im Aufbau. Einige Kliniken aus dem Feld der Naturheilkunde bieten sie als begleitende Therapie für Menschen mit Krebs oder chronischen Erkrankungen an, bei Rheuma, chronischen Schmerzen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

kungen, Schlafstörungen oder Burnout. Sie nutzen daneben auch modernisierte naturheilkundliche Konzepte, vor allem die Ordnungstherapie, so z.B. die Klinik für Naturheilkunde und Integrative Medizin der Evangelischen Fachkliniken Essen-Mitte und das Immanuel-Krankenhaus in Berlin.

Die Mind-Body-Medizin selbst setzt vor allem evidenzbasierte Programme zur Stressbewältigung und Selbstregulation ein, oft mit Elementen der modernen kognitiven Psychotherapie, dazu Entspannung wie die Benson-Methode oder Autogenes Training, Meditation, Achtsamkeitstraining, Yoga, Tai-Chi, Qigong und Angebote zu Bewegung, Ernährung und Schlaf. Auch soziale Unterstützung und Spiritualität sind ein Thema. Immer geht es darum, den Patientinnen und Patienten zu mehr Achtsamkeit, Selbstwirksamkeit und Selbstfürsorge zu verhelfen.

Viele dieser Angebote finden sich auch in der Gesundheitsförderung, die in Deutschland von den Krankenkassen unterstützt wird. Mind-Body-Medizin und die Gesundheitsförderung haben ähnliche Inhalte, Ziele und konzeptionelle Grundlagen und basieren auf den gleichen Forschungen. Doch anders als die deutsche Gesundheitsförderung richtet sich die Mind-Body-Medizin vorrangig an Menschen mit chronischen Erkrankungen, nicht an Gesunde.

### Den inneren Arzt fördern

Für Tobias Esch geht es deshalb darum, „den inneren Arzt zu fördern“. Er sieht die Medizin in Anlehnung an Herbert Benson als einen dreibeinigen Stuhl. „Ein Bein sind die Medikamente. Ein weiteres sind die medizinischen Prozeduren wie Operationen, Diagnostik oder Anwendungen. Das dritte Bein ist die Selbsthilfe.“ Und genau dieser Teil, die Selbsthilfe und die Fähigkeiten

zur Selbstheilung, sei die Aufgabe der Mind-Body-Medizin.

Seine Zukunftsvision der Mind-Body-Medizin erprobt er derzeit praktisch an der von ihm gegründeten Universitätsambulanz in Witten-Herdecke. Unter einem Dach können Patientinnen und Patienten hier die allgemeinmedizinische Ambulanz besuchen und die Mind-Body-Programme zur Gesundheitsförderung nutzen, angepasst an ihre Indikation und ihre individuelle Situation. Über erste, noch unveröffentlichte Ergebnisse einer Begleitforschung ist Esch begeistert. „Ich habe kaum je so große Effektstärken gesehen“, sagt er. Und fordert: „Innerhalb der Medizin müssen wir einen selbstbewussten Platz bekommen. Wir müssen gleichermaßen ernsthaft und auf hohem Niveau forschen.“ Die Mind-Body-Medizin müsse der „Maschinenraum“ der Gesundheitsförderung sein – der Ort, an dem geklärt wird, wie die Geist-Körper-Achse funktioniert.

Bis dahin ist eines klar: An der Mind-Body-Medizin sind viele Fachrichtungen beteiligt, und sie alle profitieren voneinander. Zusammen werden sie ihr zum Erfolg verhelfen.

Lisa Feldman Barrett: *Seven and a half Lessons about the Brain*, Picador 2020

Sonja Maren Esch, Tobias Esch: *Stressbewältigung. Mind-Body-Medizin, Achtsamkeit, Resilienz*, MWV Verlag 2020

Tobias Esch: *Wofür stehen Sie morgens auf?*, Gräfe und Unzer 2023