

Sabine Goette

DIE HEILKRAFT  
DES INNEREN  
ARZTES

Wie jeder seine Selbstheilungskräfte  
wecken kann

MensSana   
BEI KNAUR

Besuchen Sie uns im Internet:  
[www.mens-sana.de](http://www.mens-sana.de)



© 2013 Knaur Verlag

Ein Unternehmen der Droemerschens Verlagsanstalt

Th. Knaur Nachf. GmbH & Co. KG, München

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise –  
nur mit Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.

Redaktion: Ralf Lay

Umschlaggestaltung: ZERO Werbeagentur, München

Umschlagabbildung: FinePic®, München

Satz: Adobe InDesign im Verlag

Druck und Bindung: CPI – Ebner & Spiegel, Ulm

Printed in Germany

ISBN 978-3-426-65719-5

*Von ganzem Herzen und in Dankbarkeit für  
Gunter, Ulrike und meine Familie*



# Inhalt

Vorwort . . . . .	11
Einleitung . . . . .	15
Als der Arzt zum Patienten wurde . . . . .	15
Was hilft uns? . . . . .	19
Was Sie in diesem Buch erwartet . . . . .	23
1. Das offene Geheimnis der Selbstheilungskräfte . . . . .	27
Der innere Arzt – Heilkräfte in Aktion . . . . .	27
Wenn das eigene Haus in Schiefelage gerät . . . . .	33
Herr Doktor, machen Sie das schnell wieder weg . . . . .	39
2. Noch gesund oder schon krank? . . . . .	49
Die andere Sicht der Dinge . . . . .	49
Gesundheit und Krankheit – immer im Fluss . . . . .	52
Pilotin des eigenen Lebens . . . . .	56
Ressourcen, die geweckt werden wollen . . . . .	59
3. Der moderne Löwe . . . . .	69
Immer dieser Stress! . . . . .	69
Alarm im Gehirn: ein uraltes Warnsystem . . . . .	74
Stress ist wunderbar!? . . . . .	77
Dauerstress: Gehirn im Notstand . . . . .	80
Stress, Marke Eigenbau . . . . .	84
4. Zurück ins Gleichgewicht . . . . .	89
Wenn Körper und Seele streiken: Odyssee eines Ratlosen . . . . .	89
Vom Symptom zum Menschen: Mind-Body-Medizin . . . . .	93
Geist–Körper . . . . .	99
Körper–Geist . . . . .	106
Der Mix macht's . . . . .	110
5. Die Macht unseres Geistes . . . . .	115
Wie Meditation den Stress aus dem Gehirn fegt . . . . .	115
Meditation – nur etwas für Exoten? . . . . .	117
Heilkraft Meditation . . . . .	119

Achtsamkeit – eine kleine Lebenshilfe für den Alltag . . . . .	124
6. Die Kraft von Glaube und Erwartung . . . . .	129
Wenn der Schmerz verfliegt . . . . .	129
Von Scheinoperationen, giftgrünen Drinks und anderen Merk-würdigkeiten . . . . .	135
Wie negative Gedanken schaden können . . . . .	143
Heilmittel Arzt? . . . . .	149
7. Dem Leben vertrauen – trotz allem . . . . .	159
Wenn die Angst regiert: Begegnung mit dem Krebs . . . . .	159
TRUST – den Tonkopf wieder in die Rille setzen . . . . .	162
So einfach und doch so wirksam . . . . .	165
Gesund durch positives Denken? . . . . .	170
Das Nordlicht . . . . .	174
8. Das gutgelaunte Gehirn . . . . .	177
Die Wege nach Rom . . . . .	177
Ab in die Hängematte? . . . . .	181
Macht uns Glück glücklich? . . . . .	186
Die eigene Stimme . . . . .	192
9. Der kompetente Patient . . . . .	203
Vom Be-handelten zum Handelnden . . . . .	203
Die Trüffel aufspüren . . . . .	207
Auf der Flugbahn zur Heilung . . . . .	210
Im Zeichen der Hoffnung . . . . .	214
10. Quo vadis, Medizin? Quo vadis, Patient? . . . . .	223
»Der dreibeinige Stuhl« . . . . .	223
Tragen Sie Sorge zu sich . . . . .	231
Dank . . . . .	237
Anhang . . . . .	241
Literatur . . . . .	241
Nützliche Links . . . . .	245
Anmerkungen . . . . .	247

»Alle Patienten tragen ihren eigenen Arzt in sich.  
Sie kommen zu uns, ohne diese Wahrheit zu kennen.  
Wir sind dann am erfolgreichsten, wenn wir dem  
Arzt, der in jedem Patienten steckt, die Chance  
geben, in Funktion zu treten.«

*Albert Schweitzer*





# Vorwort

Die Resonanz, die die TV-Dokumentation »Die Heilkraft des inneren Arztes« nach der Ausstrahlung auf arte ausgelöst hatte, war frappierend. Damit hatten wir alle – Redakteurin, Produzentin und unser Filmteam – nicht gerechnet. Ungewöhnlich viele Anfragen in der Redaktion und unzählige Klicks und Kommentare auf der Website von arte, wo der Film noch sieben Tage zu sehen war, machten uns einmal mehr klar, wie sehr das Thema »Aktivierung von Selbstheilungskräften« einen Nerv trifft und die Gemüter bewegt. Denn es ist mit einer Frage verbunden, die sich mehr und mehr Patienten stellen: Was kann ich selbst für mich tun, um wieder gesund zu werden oder zumindest Linderung herbeizuführen? Diese Frage stellt sich vielen insbesondere dann, wenn sie von Arzt zu Arzt laufen und doch keine Besserung eintritt.

Vielleicht ist es Ihnen auch schon so ergangen, und das ist der Grund, warum Sie dieses Buch aufschlagen. Besonders Patienten mit chronischen Erkrankungen machen diese Erfahrung. Die Weltgesundheitsorganisation WHO hat sie als eine der größten gesundheitlichen Herausforderungen des 21. Jahrhunderts bezeichnet. Werden mit Behandlungen keine Erfolge erzielt, kann das bei derart komplexen Krankheitsbildern viele Gründe haben, und die liegen selbstverständlich nicht allein bei den Ärzten. Klar ist aber auch, dass die moderne Medizin trotz innovativer Technik und neuester Medikamente gerade bei chronischen Erkrankungen immer wieder an ihre Grenzen stößt – und mit ihr die Patienten. In den Zuschauerkommentaren spiegelte sich wider, wie stark der Wunsch nach einer Medizin ist, die den Menschen mit Körper und Seele betrachtet und sich nicht allein auf Hüfte, Herz oder Lunge konzentriert.

Genau hier setzte der Film an. Der Produktion ging eine lange Beschäftigung mit dem Thema voraus. Leitfrage war für mich, was es mit den vielbeschworenen Selbstheilungskräften eigentlich auf sich hat und wie wir sie nutzen können. Häufig wird der Begriff »Selbstheilung« allerdings unmittelbar mit Esoterik in Verbindung gebracht und schreckt deshalb viele Menschen ab. Es vermittelt sich mitunter der Eindruck, als würden sich Selbstheilung und die sogenannte Schulmedizin gegenseitig ausschließen und scheuen wie der Teufel das Weihwasser. Aber muss das so sein, und ist es tatsächlich der Fall? Könnte die konventionelle Schulmedizin nicht davon profitieren, sich mehr auf die Aktivierung der Selbstheilungskräfte zu besinnen? Welche Angebote, bei denen sich beide Seiten gegenseitig befruchten, gibt es bereits? Wir machten uns auf die Suche. Ich selbst hatte mich der Thematik vor Jahren zunächst mit einem skeptischen und eher kritischen Blick genähert, wenn auch sehr offen und neugierig. Als ausgebildete Stimm- und Sprechtherapeutin war ich schon früh mit Aspekten des Themas in Berührung gekommen. Hierzu gehörten auch klassische Entspannungs- und Körperwahrnehmungstechniken wie zum Beispiel Autogenes Training, progressive Muskelentspannung, Atemtechniken, Feldenkrais- und Alexandertraining. Erst viel später aber wurde mir bewusst, dass sie eine weit umfassendere Wirkung haben als die der reinen Muskellockerung. Damals in den achtziger Jahren arbeitete ich zudem mit dem Schwerpunkt Wahrnehmungstherapie nach Felice Affolter in der Schweiz und bewegte mich in einem therapeutischen Umfeld, in dem eine große Offenheit gegenüber »alternativen« Heilmethoden bestand. Sie reichten von Bachblütentherapie über chinesische und anthroposophische Medizin bis hin zur Homöopathie. Anders als seinerzeit noch in Deutschland war der Umgang mit diesen Ansätzen jedoch

keineswegs als »esoterisch« stigmatisiert. Ich erlebte, dass sie als zusätzliche Wege zur Schulmedizin ganz selbstverständlich und »bodenständig« in den Alltag integriert wurden.

All diese Ansätze verlor ich jedoch wieder aus den Augen und blieb über Jahre fast ausschließlich der klassischen Schulmedizin »verhaftet«. Auch das, was ich als Logopädin über die Förderung eigener Ressourcen gelernt hatte, schob ich in einem immer rasanteren, stressreichen Leben des beruflichen Aufbaus mehr und mehr in den Hintergrund. Eigene Erfahrungen mit persönlichen Grenzen, erfreuliche und weniger erfreuliche mit Ärzten und dem Medizinsystem wie auch die Erfahrungen von schwer erkrankten Menschen aus meinem Umfeld ließen mich dann wieder zunehmend zurückbesinnen auf die Frage: Welche inneren Kräfte können wir denn selbst in uns wecken? Und: Müssen wir unser Schicksal beim Thema »Gesundheit« zum größten Teil in die Hände von Spezialisten legen?

Als Journalistin wollte ich dieser Frage auf den Grund gehen. Mittlerweile gibt es zahlreiche Studien aus unterschiedlichsten Forschungsdisziplinen darüber, wie wir selbst auf Gesundheit und Krankheit Einfluss nehmen können, wenn für die Wissenschaft auch noch viele Fragen offenbleiben. Berge von Material und viele Gespräche mit Experten, unter anderem aus der Neurobiologie, Stressforschung, Psychoneuroimmunologie, Psychoonkologie und Placeboforschung, standen am Ende einer journalistischen Reise durch das Reich der Selbstheilungskräfte. Wie aber sollten all diese spannenden, aufschlussreichen und hilfreichen Rechercheergebnisse in nur fünfzig Minuten Film einfließen? Hintergründe können in einer solchen Dokumentation nur angerissen werden. Nach den interessierten Anfragen zu dem Film entstand deshalb die Idee zu

diesem Buch. Es bietet die Möglichkeit, das, was im Film als Essenz und nur eingeschränkt präsentiert werden konnte, ausführlicher darzustellen.

Das Buch orientiert sich an dem Gerüst des Films, geht aber immer wieder darüber hinaus und liefert ergänzende Informationen, Erfahrungsberichte Betroffener und Anregungen. Es basiert auf aktuellen Forschungsergebnissen, Literatur zum Thema wie auch ausführlichen Interviews mit Experten, Wissenschaftlern und Privatpersonen, die uns ihre Geschichten anvertraut haben. Eingeflossen sind zudem die zahlreichen Gespräche, die ich während der Produktion und seitdem mit ihnen geführt habe. Allen Beteiligten sei an dieser Stelle schon einmal ganz herzlich gedankt (ein ausführlicher Dank mit Namensnennung folgt am Ende des Buches). Ihnen – wie auch dem gesamten Produktionsteam des Films – ist zu verdanken, dass es nicht nur zu dem Film, sondern auch zu diesem Buch gekommen ist.

Nun möchte ich Sie mitnehmen auf unsere journalistische Reise, um sie gemeinsam mit Ihnen noch einmal nachzuvollziehen und zu vertiefen. Unser Weg führte uns auch zu dem Onkologen Prof. Dr. Gerd Nagel, der selbst vom Arzt zum Patienten wurde. Seine Erfahrungen nach der eigenen Krebsdiagnose ließen ihn als Mediziner umdenken. Zu ihm möchte ich Sie zuerst begleiten, um in das einzuführen, worum es in diesem Buch im Einzelnen gehen wird.

# Einleitung

## Als der Arzt zum Patienten wurde

Wir treffen Gerd Nagel in der Nähe von Zürich. Das Interview führen wir im Wald auf der anderen Seeseite, denn der Rückzug in die Natur hatte ihm nach seiner Diagnose geholfen, sich wieder auf sich selbst zu besinnen. Der Schweizer ist Professor für Hämatologie und Onkologie. Mit 47 Jahren war er als Chefarzt einer deutschen Universitätsklinik und Präsident der Deutschen Krebsgesellschaft auf dem Höhepunkt seiner Karriere. Eines Morgens stellte er plötzlich Blutpunkte an Füßen und Beinen fest.

»Das ist für so einen Blutspezialisten kein gutes Zeichen«, erzählt er. »Meine Diagnose habe ich mir dann selbst gestellt. Ich habe mein Blut unter dem Mikroskop untersucht, und da haben mich auch schon diese bösartigen Zellen angeschaut.«

Er hatte eine Form der Leukämie, die damals als praktisch unheilbar galt. Innerhalb von Sekunden sei ihm klar gewesen, was da auf ihn zukam. Der gesamte Film lief vor seinem inneren Auge ab, schließlich war es eine Krankheit, die ihm als Krebspezialist bekannt war: »Man erwartet ja immer nur das Böse bei anderen Menschen, aber nicht bei sich selbst. Jetzt hatte es auch mich erwischt.«

## Auf der Strecke geblieben

Gerd Nagel ist heute 76 Jahre alt. Nach seiner Emeritierung kehrte er in die Schweiz zurück. Er wirkt offen,

warmherzig und voller Energie, wie ein Mensch, der souverän in sich ruht und mit sich im Reinen ist. Damals, in den achtziger Jahren, als ihn die Diagnose traf, stand er an einem ganz anderen Punkt in seinem Leben. Energie und Kraft hatte er in die Karriere gesteckt. Er war einer der führenden Onkologen, und nun sollte er seinen Patienten selbst als kranker Mann gegenüberreten? Trotz der eher aussichtslosen Prognose setzte er sich ein hohes Ziel: Er wollte die Krankheit überwinden. »Nicht die Krankheit erwischt mich, sondern ich erwische sie«, sagte er sich. Er beschloss, sich einer Chemotherapie zu unterziehen, da er als Arzt davon ausging, dass er es ohne sie nicht schaffen konnte. Dafür reiste er weit weg, nach London, und bestand darauf, sich nur an den Wochenenden behandeln zu lassen, so dass er seinen normalen Alltag fortführen konnte. Niemand außer den engsten Familienangehörigen und einem Kollegen in der Klinik durfte etwas von der Diagnose erfahren. Wie sollte er seine Position, sein Ansehen und seinen Einfluss als Chef der Klinik, Präsident der Krebsgesellschaft, innerhalb der Forschungslandschaft und den Patienten gegenüber aufrechterhalten, wenn er selbst lebensbedrohlich erkrankt war? Der behandelnde Arzt in London zeigte wenig Verständnis, fügte sich aber in die Entscheidung des Onkologen.

## Die Suche nach den eigenen Kräften

Die größte Herausforderung kam auf Gerd Nagel allerdings noch zu. Denn erst jetzt, in der Rolle des Patienten, wurde ihm bewusst, welches *die* zentrale Frage war, die so viele der von ihm behandelten Menschen beschäftigte: Was kann ich denn selbst dazu beitragen, die Krankheit zu

überwinden? Gerd Nagel wurde klar, dass er sich nicht allein auf die Chemotherapie verlassen wollte. Er fragte sich: Was sind denn meine eigenen Kräfte? Wer bin ich denn überhaupt? Was ist denn in mir drin? Welcher innere Arzt, den ich aktivieren kann?

»Und da kam für mich eigentlich der größte Schock«, erzählt er. »Denn der Schock, der mich wirklich aus der Bahn warf, war gar nicht die Diagnose. Es war die Erkenntnis: Ich weiß gar nicht mehr, wer ich bin. Ich habe mich in der ganzen Karriere, dem ganzen Aufbau, in der ganzen medizinischen Welt, in der es ja hoch kompetitiv zugeht, verloren. Meine Gefühle, meinen Wert, meine Identität. Das war ein ganz schwieriger Moment. Und da habe ich mir gesagt: Ich kann nicht in eine Chemotherapie gehen, wenn ich nicht meine eigenen Kräfte wiederhabe.«

Die Jahre der Karriere hatten ihn körperlich und seelisch erschöpft. In dieser Verfassung hielt er einen Therapieerfolg nicht für möglich. Erst – davon war er überzeugt – musste er seine inneren Kraftquellen wiederfinden, seine Stärken und Qualitäten. All das, was ihn früher einmal ausgemacht hatte.

Dafür zog er sich in die Berge zurück, dorthin, wo er sich schon als Kind und junger Mann aufgehalten hatte. Zehn Tage wanderte er durch die Natur, versuchte, seinen Kopf von Gedanken freizuschaufeln. Er wollte einfach nur wahrnehmen und richtig spüren: das Moos unter seinen Füßen, die raue Struktur der Baumstämme, das nasse Laub.

Nicht denken, nicht reden, sich nur auf seine Sinne konzentrieren. Denn genau das war er früher gewesen: ein Mann der Sinne. Empfinden, spüren und der inneren Stimme lauschen, das waren einmal seine ganz besonderen Stärken gewesen. Nach all den Jahren seiner medizi-

nischen Karriere aber lebte er nur noch im Kopf. Hier in den Bergen holte er sich den Sinnesmenschen Gerd Nagel wieder zurück.

»Nach den zehn Tagen«, erzählt er, »war ich fast wieder der Alte.«

Das ging aber schnell, denke ich spontan. Aber dann verstehe ich, was er meint. Er hatte wieder an dem angeknüpft, was ihm vor langer Zeit so wichtig gewesen war und ihn seine eigene Kraft spüren ließ. In jungen Jahren war er oft in den Bergen unterwegs, auch extreme Gebirgstouren hatte er unternommen.

»Da geht man trainiert hin, man weiß, wie das Wetter kommt, und zieht sich warm an, man ist vorbereitet auf enorme Herausforderungen, und da gehört natürlich auch ein gewisses mentales Training dazu. Mit dieser Einstellung, auch unter extremen Umständen zu überleben, bin ich dann in die Therapie gegangen. Ich wusste zwar, dass ich in ein Wellental kommen würde, aber ich war sicher, darin nicht unterzugehen. Das war wie eine innere Programmierung auf Durchhalten.«

Aber noch etwas hatte er hier im Wald wiederentdeckt: seinen Glauben, der ihm im Verlauf des ganzen Karriere-strebens irgendwie entglitten war. »Aus dieser Einsamkeit, aus der Verlassenheit des Menschen, der mit dieser Diagnose wie in ein Verderben gestoßen wird, kam dann plötzlich die Erkenntnis hoch: Ich bin begleitet. Dieser Satz hat mich gepackt und durch die ganze Therapie getragen, bis heute.«

## Die innere Wandlung

Eine Frage interessiert uns besonders: Was hat ihn später trotz schlechter Prognose gesund werden lassen? War es



tatsächlich die Rückbesinnung auf die eigenen Kräfte oder doch eher die Chemotherapie oder beides?

»Diese Frage habe ich mir natürlich auch gestellt«, antwortet er, »ich muss aber sagen, dass ich sie nicht wirklich beantworten kann. Für meine Begriffe war es eine Kombination aus der medizinischen Behandlung, meinen eigenen Kräften und ja, auch göttlicher Führung.« Seine eigene Erfahrung als Patient ließ ihn als Arzt umdenken. Er hatte für sich erkannt, dass es Aufgabe der Ärzte ist, die Ressourcen der Patienten zu stärken und sie in den medizinischen Behandlungsplan einzubinden.

Entschlossen ergänzt er: »Ich bin nach wie vor überzeugter Schulmediziner. Eine Lektion aber habe ich gelernt, und da bin ich auch heute noch ganz klar in der Aussage: Patienten werden besser gesund, haben bessere Erfolge in der Therapie, haben eine höhere Lebensqualität und günstigere Heilungschancen, wenn sie sich selbst als kompetente Patienten mit ihren Kräften in den Heilungsprozess einbringen. Und nicht aufgeben und alles der Medizin überlassen.«

## Was hilft uns?

Welche Kraft ein Patient in der Krankheit entwickeln kann, das hat Gerd Nagel selbst erlebt, und das hat auch sein späteres Leben und seine berufliche Entwicklung stark beeinflusst. Heute bietet er spezielle Erstberatungen für Krebspatienten an, in denen er sich mit ihnen gemeinsam auf die Suche nach ihren eigenen Ressourcen macht. Wie diese Beratungen aussehen, beschreibe ich in Kapitel 9, »Der kompetente Patient«.

An Gerd Nagel zeigt sich vor allem eines: dass sich die

Schulmedizin und die Aktivierung von Selbstheilungskräften keineswegs ausschließen. Er selbst hat sich auf seine Kraftquellen zurückbesonnen, um seinen »inneren Arzt« zu aktivieren. Allein darauf aber hätte er sich nie verlassen. Ihm ging und geht es darum, die eher standardisierte Vorgehensweise innerhalb der Medizin durch die ganz eigenen Potenziale zu ergänzen, die in jedem von uns stecken und die es vonseiten der Ärzte und von uns selbst zu wecken gilt. Nach fast dreißig Jahren ohne Befund kann er heute als geheilt bezeichnet werden.

Was genau ihn gesund werden ließ, kann zwar kein Wissenschaftler dieser Welt erklären. Gesundungsprozesse sind sehr individuell. Zudem können viele verschiedene Einflüsse eine Rolle spielen. Dennoch: Nicht nur die Geschichte von Gerd Nagel, sondern auch zahlreiche Forschungsergebnisse geben eindeutige Hinweise darauf, dass neben medizinischen Behandlungen noch andere Faktoren eine wichtige Rolle spielen, wenn es darum geht, Heilungsprozesse in Gang zu setzen.

Dass neben dem Mediziner als äußerem Arzt immer auch ein zweiter Player mit im Spiel ist, der innere Arzt des Patienten, ist uraltes Wissen. Doch mit Beginn der modernen wissenschaftlichen Medizin ist es zunehmend in den Hintergrund getreten. Während Technisierung und Spezialisierung immer weiter voranschreiten, entwickelt sich parallel allerdings ein neues Bewusstsein für diese alten Weisheiten. Das spiegelt sich auch in den Ansätzen wider, die ich in diesem Buch vorstelle. Sie alle haben eines gemeinsam: Es sind ressourcenorientierte Ansätze, die die inneren und äußeren Kraftquellen der Patienten aufspüren und für die Gesundheit nutzen. Hierzu gehören die Mind-Body-Medizin, die integrative Medizin – die Schulmedizin und komplementäre Methoden verknüpft –, psychotherapeutische Verfahren bis hin zu den Beratungen,

die Gerd Nagel anbietet. Beeinflusst sind sie von der sogenannten Salutogenese, das heißt der Frage, was uns gesund erhält und wieder gesund werden lässt. In Kapitel 2, »Noch gesund oder schon krank?«, wird sie näher erklärt. Auch bei Meditation und Achtsamkeit, auf die ich ebenfalls eingehen werde, lässt sich ein Bezug zu dieser Medizinauffassung herstellen. Alle Ansätze verstehen sich als Ergänzung zur Schulmedizin und nicht als Ersatz. Sie fördern das Bestreben von Patienten, von Behandelten zu Handelnden zu werden und aktiv zu ihrer Gesundheit beizutragen.

Vielleicht leiden Sie an chronischen Erkrankungen und suchen Anregungen. Vielleicht aber sind Sie nicht erkrankt, kämpfen jedoch mit den typischen Stressbelastungen, die uns allen zu schaffen machen, und sagen sich: Das wird mir zu viel, ich möchte etwas ändern. An alle, die herausfinden möchten, was sie selbst für sich tun können, wendet sich dieses Buch.

Was es allerdings nicht bietet, ist eine Antwort auf die Frage: Wie heile ich mich von schweren Krankheiten selbst? Denn genau das liegt letztlich nicht in unserer Macht. Auch geht es hier nicht um esoterische Erklärungsansätze. Im Vordergrund steht vielmehr die Frage, was unter Selbstheilungskräften jenseits entsprechender Gedankenguts zu verstehen ist und wie wir sie aktivieren können. Wie können die »alten Weisheiten« mit den modernen Errungenschaften der konventionellen Schulmedizin zum Wohl des Patienten miteinander verknüpft werden? Was ist es, was uns bei Krankheiten hilft? Und welche Rolle spielen die Selbstheilungskräfte eigentlich dabei? Sind es bestimmte Methoden, die zur Heilung beitragen, und wir müssen nur die richtige finden? Ist die innere Haltung entscheidend? Welche Rolle spielen Gedanken, Gefühle und Erwartungen? Was können wir also selbst

tun, und wo sind unsere Grenzen? Auf diese und weitere Fragen haben wir Antworten gesucht und bemerkenswerte gefunden.

Wichtige Aufschlüsse bieten insbesondere die neuesten Erkenntnisse der Neurobiologie. So zeigt die moderne Hirnforschung beispielsweise immer deutlicher, dass wir mit unseren Gedanken und inneren Haltungen Einfluss auf Gehirn und Körper nehmen können. Die Hirnforscher machen uns Mut, denn sie zeigen, dass wir aktiv etwas verändern können, wenn wir durch Stress oder Krankheit in unserem Leben beeinträchtigt sind. Da Stress einer der größten Blockierer der Selbstheilungskräfte ist, zieht sich dieses Phänomen gemeinsam mit den Erkenntnissen der modernen Hirnforschung wie ein roter Faden durch das gesamte Buch.

Eines möchte ich vorausschicken, denn das zu betonen erscheint mir ungeheuer wichtig: Wir können viel dazu beitragen, unseren inneren Arzt zu aktivieren, aber wir sind nicht allein verantwortlich für Gesundheit oder Krankheit. Viele, die schwer erkranken, geraten fast unmittelbar zu der Frage: Was habe ich falsch gemacht? Und weisen sich dann häufig selbst die Schuld zu. Wenn sie dann Wege suchen, aktiv an der Heilung mitzuwirken, diese aber nicht gelingt, kommt erneut die Schuldfrage auf, besonders dann, wenn von Selbstheilung und der Aktivierung von Selbstheilungskräften die Rede ist. Und was hinzukommt: Je größer die Not, desto größer wird auch die Versuchung, sich auf unseriöse Angebote und falsche Versprechungen einzulassen.

Es lastet keine Schuld auf uns, wenn wir erkranken, und wir sind nicht schuld daran, wenn sich unsere Gesundheit nicht wieder so einstellt, wie wir es erhofft hatten. Wir können aktiv werden und sollten diese Möglichkeit nutzen, aber weder Ärzte, Therapeuten noch wir selbst kön-

nen Gesundheit und den Verlauf von Krankheiten gänzlich kontrollieren.

## Was Sie in diesem Buch erwartet

In diesem Buch finden Sie die Beispiele aus dem Film wieder, die illustrieren, wie das Ziel der Aktivierung unserer Selbstheilungskräfte in der konkreten Praxis umgesetzt werden kann. Um jedoch dorthin zu gelangen und anschaulich zu machen, was eigentlich dahintersteckt, möchte ich Sie in den ersten drei Kapiteln zunächst in die Hintergründe einführen.

In Kapitel 1, »Das offene Geheimnis der Selbstheilungskräfte«, geht es um die Frage, was sich hinter den Selbstheilungskräften verbirgt und was unser inneres Gleichgewicht stört, so dass es zu Krankheit kommen kann. Und warum unser innerer Arzt gerade im medizinischen Praxisalltag so selten bewusst genutzt wird.

Kapitel 2, »Noch gesund oder schon krank?«, stellt der klassischen Konzentration der Medizin auf die Entstehung von Krankheit (Pathogenese) die Sichtweise der Salutogenese gegenüber. Diese beschäftigt sich mit der Frage, was uns eigentlich gesund erhält, und ist, wie erwähnt, eine wichtige Basis für die praktischen Ansätze, von denen später die Rede sein wird.

Der Fokus liegt in diesem Buch auf chronischen Erkrankungen, zu denen auch Krebs zählt. Viele von ihnen werden von Stress begünstigt, wenn nicht sogar hervorgerufen. Aus diesem Grund widme ich ein ausführliches Kapitel, das dritte, »Der moderne Löwe«, dem Phänomen Stress und wie es sich auf uns auswirkt.

In Kapitel 4, »Zurück ins Gleichgewicht«, geht die Reise

dann in die Klinik für Naturheilkunde und Integrative Medizin in Essen. Dort steht die sogenannte Mind-Body-Medizin im Mittelpunkt, die für viele Menschen mit chronischen Erkrankungen eine Hilfe ist. Wie der Begriff bereits besagt, werden hier Körper und Seele gleichermaßen berücksichtigt. Frank Günther hat mit Hilfe der Mind-Body-Medizin aus dem Teufelskreis von Stress und chronischem Schmerz herausgefunden.

In Kapitel 5, »Die Macht des Geistes«, führt uns der Weg nach Boston an die Universität Harvard, denn dort wird erforscht, was zentraler Bestandteil der Mind-Body-Medizin ist: die Meditation. Dass sie gerade bei Stress und stressbedingten Erkrankungen sehr wirksam sein kann, zeigen mittlerweile nicht nur die Forschungen in Harvard. In ihrem Kern »hütet« die Meditation eine innere Haltung – die Achtsamkeit –, die im Alltag eine nützliche Hilfe sein kann.

Sehr eindrücklich führt die Placeboforschung vor Augen, wie Erwartung, Glaube und Hoffnung auf unseren Körper und damit auf Gesundheit und Krankheit Einfluss nehmen können. Um in dieses spannende Forschungsfeld tiefer einzusteigen, sind wir zu Placeboforschern nach Hamburg gereist und haben auch darüber hinaus Aufschlussreiches erkundet. Dazu mehr in Kapitel 6, »Die Kraft von Glaube und Erwartung«.

Kapitel 7, »Dem Leben vertrauen – trotz allem«, widmet sich Petra Rang, die nach der Diagnose Krebs Wege gesucht hat, um die aufkommende Angst zu bewältigen und mit der Krankheit umzugehen. Unterstützung fand sie bei einer Psychotherapeutin, die ein eigenes Therapiekonzept entwickelt hat, »TRUST« genannt, das ebenfalls an den Ressourcen der Patienten ansetzt.

In diesem Buch geht es jedoch nicht nur darum, wie wir unsere Selbstheilungskräfte bei schweren Erkrankungen

re-aktivieren können. Was können wir alle dafür tun, unseren inneren Arzt in Schwung zu halten, auch wenn wir noch nicht erkrankt sind? Und was ist das Wesentliche, um das es sich dabei immer wieder dreht? Diesen Fragen gehe ich in Kapitel 8, »Das gutgelaunte Gehirn«, nach.

In Kapitel 9, »Der kompetente Patient«, werden Sie dem Onkologen Gerd Nagel wiederbegegnen und mehr über das Beratungskonzept erfahren, das er entwickelt und eingeführt hat.

Zum Abschluss der Betrachtungen bleibt noch eine Frage offen: Wohin könnte sich eine Medizin der Zukunft bewegen – und mit ihr der Patient? Um diese resümierenden Überlegungen geht es in Kapitel 10, »Quo vadis, Medizin? Quo vadis, Patient?«, mit dem wir zu einem vorläufigen Ende unserer Erkundungsreise kommen – einer Reise, bei der ich Ihnen neben dem Gewinn nützlicher Anregungen an dieser Stelle vor allem auch viel Spaß wünsche.