



**Neuronale Vernetzungen** lassen sich mitreißen von der Begeisterung, mit der wir etwas angehen.

Foto: Fotolia

## PRÄVENTION

# Selbtheilungskräfte aktivieren

Die ärztliche Kunst besteht darin, den Prozess der Selbstheilung zu unterstützen – auf körperlicher Ebene ebenso wie auf psychischer Ebene. Denn beide sind untrennbar miteinander verbunden.

Jedes Mal, wenn man sich für etwas begeistert, wird im Gehirn ein besonderer Cocktail an neuroplastischen Botenstoffen ausgeschüttet. Und der wirkt wie Dünger auf die Nervenzellen und neuronalen Vernetzungen, die in diesem Zustand besonders intensiv genutzt, also aktiviert werden. Deshalb wird alles, was wir mit großer Begeisterung denken und tun und was wir dabei lernen, wenn wir uns dafür begeistern, nicht nur sehr fest im Gehirn verankert, sondern auch an dieses gute Gefühl gekoppelt, das wir dabei haben. Es hat einige Zeit gedauert, bis die Neurobiologen dieses Phänomen verstehen und die ihm zugrundeliegenden Mechanismen aufklären konnten. Aber jetzt ist es so weit, und das hat Auswirkungen. Denn diese Erkenntnis bringt feste Überzeugungen ins Wanken, auf deren Grundlage so

manches aufgebaut und organisiert wurde.

Nicht nur im Bildungssystem, sondern auch im Gesundheitssystem. Wie soll ein Mensch nun auf einmal Verantwortung für seine eigene Bildung oder für seine eigene Gesundheit übernehmen – und wie sollen in seinem Gehirn die dazu er-

## Jede Heilung ist immer und grundsätzlich Selbstheilung.

förderlichen Netzwerke mit dem Dünger der Begeisterung gestärkt werden – wenn ihm bisher alle Verantwortung dafür abgenommen wurde. Wenn er noch nie erlebt hat, wie beglückend es ist, sich um seine Gesunderhaltung selbst zu kümmern, mit Begeisterung Sport zu

treiben, sich gesund zu ernähren und sich Zeit für sich selbst zu nehmen. Wie soll sich jemand für all das begeistern, wenn ihm doch bisher immer nur gesagt worden ist, was er alles zu tun und zu lassen hat, damit er nicht krank oder möglichst schnell wieder gesund wird. Und wie soll überhaupt jemand auf die Idee kommen, Verantwortung für seine Gesundheit zu übernehmen, dem von Kindesbeinen an erklärt worden ist, dass der eigene Körper wie eine Maschine funktioniert, der deshalb sein Herz als Pumpe bezeichnet und der glaubt, dass ihm im Alter das Hirn oder die Gelenke einrosten? Wer so denkt, muss jede Erkrankung als Maschinenschaden und den Arzt als „Reparateur“ betrachten, der die Störung im Getriebe ausfindig macht und mit den richtigen Techniken und den richtigen Medikamenten

die Pumpe oder das Gelenk oder das Gehirn wieder zum Funktionieren bringt. Je mehr die Personen in diesem Reparaturdenken gefangen bleiben, umso stabiler bleibt die Nachfrage nach entsprechenden Reparaturleistungen.

So entsteht ein Teufelskreis, der zwar die Kosten des Gesundheitssystems steigert, nicht aber den Gesundheitszustand der Bevölkerung. Auflösen lässt er sich nicht durch immer neue Maßnahmen zur Kostenreduktion und Kostenverteilung, sondern durch eine Veränderung dessen, was seine Entstehung und Eskalation ermöglicht hat: Die in den Hirnen aller Beteiligten fest verankerte Vorstellung, dass man, wenn man krank geworden ist, wieder gesund gemacht werden kann. „Ideen sind wie Ketten, derer man sich nicht entreißt, ohne sein Herz zu zerreißen“ hatte schon Karl Marx festgestellt, und diese Erkenntnis wird nun auch durch die neueren Erkenntnisse der Hirnforschung bestätigt. Wir hängen mit dem Herzen an bestimmten Vorstellungen und Überzeugungen, weil sie fester, als wir uns das eingestehen wollen, an Gefühle gekoppelt sind. Es ist eben leichter, sich an der Vorstellung zu begeistern, an etwas erkranken und von jemandem wieder gesund gemacht werden zu können, als die Verantwortung für die eigene Gesundheit selbst zu übernehmen.

Aber nicht einmal einen gebrochenen Arm bekommt man von allein, und kein Arzt kann den gebrochenen Arm reparieren oder gar heilen. Er kann mit seiner fachlichen Kompetenz und seinen technischen Möglichkeiten lediglich Bedingungen schaffen, unter denen die Selbstheilungskräfte des Patienten optimal wirksam werden und die gebrochenen Knochen wieder gut zusammenwachsen. Allgemeiner ausgedrückt heißt das: Niemand kann einen anderen Menschen gesund machen. Jede Heilung ist immer und grundsätzlich Selbstheilung. Die ärztliche Kunst besteht darin, diesen Prozess der Selbstheilung zu unterstützen. Auf körperlicher Ebene ebenso wie auf psychischer Ebene. Denn beide

sind untrennbar miteinander verbunden. Auch das ist eine sehr brauchbare neuere Erkenntnis der Neurobiologen.

Der gebrochene Knochen wächst schneller wieder zusammen, wenn es dem Patienten gut geht, wenn er der ärztlichen Hilfestellung vertraut, wenn er das erlebt, was schon Aaron Antonovsky als entscheidende salutogenetische, also gesundmachende Faktoren herausgearbeitet hat: Wenn er versteht, was der Arzt weshalb tut und worauf es für

### **Wie soll jemand auf die Idee kommen, Verantwortung für seine Gesundheit zu übernehmen, dem von Kindesbeinen an erklärt wurde, dass der eigene Körper wie eine Maschine funktioniert?**

seine Gesundheit ankommt, wenn er das Gefühl hat, den Heilungsprozess selbst auch aktiv unterstützen zu können, und wenn er das, was er in seinem Zustand erlebt, in einen größeren, sinnhaften Zusammenhang einordnen kann.

Es sind also weniger die objektiven Kriterien einer Behandlung, sondern viel mehr die subjektiven Bewertungen einer Behandlung durch den Patienten, die darüber entscheiden, wie gut es ihm gelingt, seine Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Unterdrückt wird die Fähigkeit zur Selbstheilung, wie die neueren Erkenntnisse aus der Angst- und Stressforschung belegen, durch Verunsicherung, Angst, Hilflosigkeit und psychoemotionale Belastungen, also im weitesten Sinne durch einen Mangel an Vertrauen, sowohl in Bezug auf die Reorganisationsfähigkeit des eigenen Körpers wie auch im Hinblick auf die Kompetenz, das Einfühlungsvermögen und die Umsicht des behandelnden Arztes.

Innerhalb des gegenwärtigen medizinischen Versorgungssystems der westlichen Industriestaaten stößt dieser Ansatz allerdings auf erhebliche Umsetzungsprobleme: Um die Selbstheilungskräfte eines Patienten zu reaktivieren, bedarf es einer eingehenden Kenntnis der Lebensgeschichte des Patienten. Der behandelnde Arzt braucht ausreichend Zeit, um herauszufinden,

welche Erfahrungen der jeweilige Patient gemacht hat und welche Vorstellungen und Überzeugungen, welche Haltungen und inneren Einstellungen aufgrund dieser Erfahrungen entstanden sind.

Dazu bedarf es einer persönlichen Beziehung, die von gegenseitigem Vertrauen geprägt ist. Um eine solche Beziehung aufzubauen, müsste der Arzt seinem Patienten in einer offenen, nicht durch diagnostische Befunde oder materielle Interessen geprägten Haltung bege-

nen. Nur so kann es dem Arzt gelingen, den Patienten einzuladen und zu ermutigen, neue Erfahrungen machen zu wollen. Aufseiten des Patienten müssten gegenwärtig noch weitverbreitete falsche Erwartungshaltungen ebenso wie negative Vorurteile abgebaut werden. Und aufseiten der Ärzte wären fragwürdige Selbstbilder, vorschnelle Urteile und Bewertungen und ein Mangel an Einfühlungsvermögen in die Situation des Patienten zu überwinden.

Aber der zunehmende Kostendruck im Gesundheitswesen wird zwangsläufig dazu führen, dass in Zukunft verstärkt nach bisher unzureichend beachteten Potenzialen zur Kostenreduzierung vor allem bei medizinischen Langzeitbehandlungen gesucht werden muss. Bei dieser Suche, so darf jetzt schon prognostiziert werden, wird man die enormen Kostenersparnisse nicht mehr allzu lange übersehen können, die automatisch entstünden, wenn es gelänge, Menschen dafür zu begeistern, mehr als bisher für ihre Gesundheit tun zu wollen. Dann ließen sich auch im Fall einer Erkrankung die Selbstheilungskräfte der Patienten deutlich effektiver und nachhaltiger reaktivieren als bisher. ■

*Prof. Dr. rer. nat. Gerald Hüther,  
Leiter der Zentralstelle für neurobiologische  
Präventionsforschung der Universitäten Göttingen  
und Heidelberg/Mannheim*