

Prof. Dr. med. Tobias Esch



WOFÜR stehen Sie morgens auf?

Das Praxisbuch

Nachhaltig gesund durch die
heilende Kraft der Verbundenheit

4-Wochen-Programm für mehr
Sinn und Erfüllung im Alltag

GU

Inhalt



Theorie

7 Vorwort

9 DIMENSIONEN GANZHEITLICHER GESUNDHEIT

10 Die Kraft der Bedeutsamkeit

11 Das dreidimensionale Modell der Gesundheit

14 Ein Mangel an Verbundenheit

18 **Extra:** ESH-Fragebogen zur Einschätzung von Glück und Zufriedenheit

20 Gesundheit ist mehr als Medizin

21 Die Mind-Body-Medizin

23 BERN – mit vier Säulen den inneren Arzt stärken

24 Alles ist miteinander verbunden

26 **Extra:** Die Kleinman-Fragen für mehr Klarheit

28 Ein Ziel, das uns alle bewegt

29 Glückskonzepte in Europa

30 Das japanische Glückskonzept

33 Ein Leben in Balance und Heilung

35 **Extra:** Reflexionsfragen für mehr Achtsamkeit

37 BEDEUTUNG UND TIEFE VERWURZELUNG

38 Bedeutsamkeit im Alltag spüren

39 Halt finden in schweren Zeiten mit Viktor Frankl

43 Glück ist lernbar

45 Ganz sein im Hier und Jetzt

46 **Extra:** Die drei Arten von Glück

48 Wie Verbundenheit uns stärkt

49 Wundermittel Beziehungen

50 Was Verbundenheit mit Gesundheit zu tun hat

52 **Extra:** Gehen Sie in Beziehung zu Ihren Mitmenschen

54 Wissenschaft, die berührt

55 Der Sinn des Lebens

55 Erkenntnisse aus der Nostalgieforschung

58 Alles hängt vom Geist ab

59 Sinn, Glück und Motivation in der Forschung



Praxis

61 4-WOCHEN-PROGRAMM

62 Woche 1 – Kommen Sie bei sich an

- 63 Die Kraft der Achtsamkeit
- 64 Tag 1 – Kerzenmeditation
- 65 Tag 2 – Achtsamkeit in den Alltag bringen
- 67 Tag 3 – Achtsam bewegen
- 68 Tag 4 – Atmen wie ein Baum
- 69 Tag 5 – Den Körper spüren
- 70 Tag 6 – Atem als Anker
- 72 Tag 7 – Klangreise
- 74 **Extra:** Selbstfürsorge

76 Woche 2 – Pflegen Sie Ihre Gesundheit

- 77 Wenn der Körper streikt
- 78 Tag 1 – Body Scan
- 80 Tag 2 – Das Unterstützungsnetzwerk
- 82 Tag 3 – Bewegung statt Stillstand
- 84 Tag 4 – Traditionelle Chinesische Medizin und indische Mudras
- 88 Tag 5 – Den äußeren Arzt einbinden
- 89 Tag 6 – Journaling für die Gesundheit
- 90 Tag 7 – Den inneren Arzt aktivieren
- 94 **Extra:** Gesundheit im Alltag

98 Woche 3 – Schaffen Sie Verbundenheit

- 99 Raus aus dem Paradies ...

- 102 Tag 1 – Verbundenheit durch Dankbarkeit
- 105 Tag 2 – Die Road Map
- 106 Tag 3 – Das Zwiegespräch oder die Dyade
- 108 Tag 4 – Das Verbundenheitsgeflecht
- 109 Tag 5 – Die Mitgefühlsmeditation
- 110 Tag 6 – Wie im Traum
- 112 Tag 7 – Random Acts of Kindness
- 114 **Extra:** Innere Stabilität

116 Woche 4 – Leben Sie glücklich

- 117 Am Anfang steht die Entscheidung
- 118 Tag 1 – Schritt für Schritt zu gesunden Routinen
- 120 Tag 2 – Verknüpfungen wirken Wunder
- 122 Tag 3 – Ziele setzen und Routinen reflektieren
- 123 Tag 4 – Die Kraft der Vergebung
- 124 Tag 5 – Freie Zeit mit Sinn füllen
- 125 Tag 6 – Ihre Vision ist Ihr Kompass
- 126 Tag 7 – Wofür stehen Sie morgens auf?
- 130 **Extra:** Das Glück unter der Oberfläche
- 132 **Fazit – Ihr erfülltes Leben beginnt jetzt**
- 133 Die Facetten von Verbundenheit
- 134 Unendlich viele Möglichkeiten
- 135 Ein Weg, der niemals endet
- 136 **Extra:** Geschichte der goldenen Melodie

Service

- 138 Sachregister, Quellen
- 141 Bücher, die weiterhelfen
- 142 Impressum





Die Kraft der Bedeutsamkeit



Als Arzt stehe ich in stetem Austausch mit meinen Patientinnen und Patienten. Viele sprechen unabhängig von ihren Beschwerden eine Form von Entwurzelung in ihrem Leben an. Es fehlt ihnen an Bedeutsamkeit: an verlässlichen Beweggründen. Doch wie kommt es dazu?

»Panta rhei – alles fließt«, wusste bereits vor 2500 Jahren der griechische Philosoph Heraklit. Und während diese Lebensweisheit in krisenbehafteten Zeiten wie den jetzigen durchaus Mut machen kann, kann sie uns auf der anderen Seite manchmal ganz schön ins Schwanken bringen. Genau das beobachtete ich häufig bei Patientinnen und Patienten, deren Beschwerden einfach nicht abklingen oder immer wiederkehrten. Manche von ihnen waren schon seit Monaten oder gar seit Jahren in ärztlicher Behandlung und hatten sich beinahe schon damit abgefunden, dass ihre körperlichen Leiden chronisch wiederkehrten. Natürlich gibt es chronische Krankheiten, gegen die auch die Medizin nur wenig ausrichten kann; das will ich gar nicht infrage stellen. Doch Rückenschmerzen oder Burnout etwa gehörten meiner Ansicht nach nicht dazu.

Das dreidimensionale Modell der Gesundheit

Die Allgemeinmedizin behandelt in vielen Fällen lediglich die körperliche Symptomatik. Gesundheit in der Medizin ist dreidimensional. Wir Medizinerinnen und Mediziner schauen auf den Körper, das Mentale und das Soziale, bei Letzterem vor allem auf gesellschaftliche Teilhabe, auf Bildung und Einkommen. Alle drei Dimensionen bilden das

sogenannte bio-psycho-soziale Modell der Gesundheit und zusammen gelten sie als Normalzustand. Gemäß der medizinischen Definition von Gesundheit ist das ein Zustand, bei dem alle wesentlichen Parameter im Normbereich sind. Doch wer bestimmt diese Parameter? Die Mediziner. Und um welche Parameter geht es dabei? Um Merkmale und Messgrößen, die mit den Instrumenten und Mitteln der Medizin operationalisierbar und zugänglich sind. Was sich (noch) nicht messen lässt, spielt folglich keine wesentliche Rolle, geht hier nicht weiter in die ärztliche Arbeit ein. Man misst nur, was man kennt – wofür es Begrifflichkeiten und eine Fachsprache gibt. Für alles andere ist man »strukturell blind«.

DIE NORM ALS MASSSTAB DER DINGE

Würde man die medizinische Definition von Gesundheit wortwörtlich nehmen, dann wäre die Norm, also das Normale, der Maßstab, der über Gesundheit und Krankheit entscheidet. Man könnte folglich erwarten, dass entlang von Normalverteilungskurven – also entlang der objektiven Verteilungen von Merkmalen in der Normalbevölkerung – das Nichtnormale und damit das Kranke als Abweichung eindeutig aufzufinden und zu beschreiben sei. Nehmen wir zum Beispiel die Körpergröße: Ein krankhafter Zwergwuchs oder eine medi-

ESH-Fragebogen zur Einschätzung von Glück und Zufriedenheit

ESH steht für »Experiences of Salience and Happiness« und bedeutet auf Deutsch etwa: »Erfahrungen von Sinnhaftigkeit und Glück«. Vielleicht haben Sie sich einige der folgenden Fragen so noch nie gestellt. Genau das macht den Fragebogen so wertvoll, denn er hilft Ihnen dabei, einzuschätzen, wie glücklich Sie im Moment sind, wie zufrieden mit Ihrem Leben insgesamt Sie sind und was Ihnen wichtig ist, letztlich also, wofür Sie morgens aufstehen.

Beantworten Sie die folgenden Fragen ehrlich und spontan, am besten, ohne lange darüber nachzudenken. Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten – und es gibt auch keine Auswertung. Dieser Test ist einzig und allein für Sie. Nur wenn Sie wissen, wo Sie im Moment in Bezug auf Ihr Glücksempfinden stehen, können Sie bewusst entscheiden, wie Sie mehr Zufriedenheit, ja Bedeutsamkeit in Ihr Leben einladen möchten.

DIE FRAGEN

Wie glücklich sind Sie jetzt gerade?

Antwortskala 1 (wenig) bis 5 (sehr): _____

Wie zufrieden sind Sie mit Ihrem Leben allgemein?

Antwortskala 1 (wenig) bis 5 (sehr): _____

Was ist Ihnen wirklich wichtig im Leben?

1. _____

2. _____

3. _____

Wie alt sind Sie?

_____ Jahre

Leben Sie in einer festen Partnerschaft?

ja ☐
nein ☐

Haben Sie Kinder?

ja ☐
nein ☐

Haben Sie Enkelkinder?

ja ☐
nein ☐

Fühlen Sie sich eher gesund?

ja ☐
nein ☐
dazwischen ☐

Gehen Sie aktuell einer beruflichen Tätigkeit oder einem Studium nach?

ja ☐
nein ☐

Bereitet Ihnen Ihre finanzielle Situation oft Sorgen?

ja ☐
nein ☐
manchmal ☐

Sind Sie eher gläubig/religiös/spirituell?

ja ☐
nein ☐

Wo wohnen Sie aktuell?

Metropole ☐
(1 000 001 oder mehr Einwohner)

Großstadt ☐
(100 001 bis 1 000 000 Einwohner)

Mittelstadt ☐
(20 001 bis 100 000 Einwohner)

Kleinstadt oder ländlicher Raum ☐
(bis 20 000 Einwohner)

Welches Geschlecht haben Sie?

weiblich ☐
männlich ☐
divers ☐

HINWEIS

Vielleicht haben Sie mithilfe der Fragen zu Ihrem derzeitigen Glücksstatus festgestellt, dass in Bezug auf Glück und eine Verortung in Ihrem Leben durchaus noch Luft nach oben oder Platz für Veränderung ist. Das ist kein Grund zur Beunruhigung. Machen Sie sich bewusst, dass es mit dem Glück so ist wie mit vielen anderen Dingen im Leben auch: Mal empfinden oder haben wir mehr davon, mal weniger. Durch die Möglichkeit jedoch, Sinnlichkeit wieder »auszuüben« – das heißt die Sinnesorgane bewusst anzusteuern, das Belohnungssystem wieder aktiv zu nutzen und den Belohnungstau abzubauen –, findet man wieder zurück ins Leben und auf den »rechten Weg«. Genau das machen wir gemeinsam in unserem 4-Wochen-Programm ab Seite 61.



Tag 6 – Atem als Anker

Eine der einfachsten Verbundenheits- und Achtsamkeitsübungen, gleichsam ein Prototyp einer definierten Meditationspraxis, ist das, was Herbert Benson (siehe Seite 22) seinerzeit – nach Sichtung unzähliger Meditationsformen und -traditionen – als gemeinsamen Nenner identifizierte, zuweilen heute auch als »Benson-Methode« bezeichnet. Die Wirksamkeit konnte eindrucksvoll nachgewiesen werden. Nachfolgend ein etwas ausführlicheres Beispiel zur Selbstanwendung.

SO GEHT'S

Schritt 1: Suchen Sie einen sicheren und möglichst ungestörten Ort auf. Sorgen Sie im Vorfeld dafür, dass Sie nicht abgelenkt werden und für die nächsten etwa zehn bis zwanzig Minuten ungestört sind.

Tip: Wiederholen Sie die Übungen, so oft Sie wollen

Sie können alle im Praxisteil vorgestellten Übungen so oft wiederholen, wie Sie möchten. Wenn es Ihnen guttut, von nun an täglich eine kurze Kerzenmeditation zu machen oder die Atemübung nach Benson, gehen Sie diesem Impuls nach. Vertrauen Sie Ihrem Körper. Er weiß, was er braucht.

Schritt 2: Setzen oder legen Sie sich hin und machen Sie es sich bequem. Lockern Sie gegebenenfalls etwas die Kleidung, aber schlafen Sie möglichst nicht ein. Um das zu vermeiden, können Sie die Übung im Sitzen machen.

Schritt 3: Um sich zu fokussieren, überlegen Sie sich ein Wort, Bild, Geräusch, eine Zahl, einen kurzen Satz. Egal, was Sie wählen, es sollte für Sie eine neutrale oder positive, gegebenenfalls auch religiöse oder spirituelle Bedeutung haben.

Schritt 4: Schließen Sie, wenn Sie mögen, die Augen.

Schritt 5: Atmen Sie ruhig ein und aus, aber erzwingen Sie keinen bestimmten Atemrhythmus.

Schritt 6: Achten Sie auf Ihren Atem, das Ein- und Ausströmen der Luft zum Beispiel an den Nasenlöchern oder den Lippen sowie das Heben und Senken des Bauches.

Schritt 7: Sagen Sie in Gedanken beim Ausatmen Ihr Wort oder Ihren Satz, stellen Sie sich Ihr gewähltes Bild vor oder hören Sie im Geiste Ihr Geräusch.

Schritt 8: Einatmen, ausatmen, auf Ihre »Sache« fokussieren: Wiederholen Sie diesen Prozess, möglichst ohne körperliche beziehungsweise geistige Anstrengung oder Aufregung, etwa zehn bis zwanzig Minuten lang. Wichtig: Zu Beginn dieser Routine sind auch drei Minuten schon prima. Gehen Sie es also langsam und sanft an.

STELLEN SIE SICH EINEN WECKER

Sie können sich einen Wecker auf die maximal zur Verfügung stehende Zeit stellen, so dass Sie, falls Sie einschlafen sollten, nicht ungewollt Zeit verlieren. Natürlich können Sie auch prinzipiell eine kürzere Dauer meditieren. Es sollte kein Zwang bestehen, die zehn bis zwanzig Minuten unbedingt erreichen zu müssen. Gerade zu Beginn einer Meditationspraxis können zehn Minuten recht lang sein. Es ist besser, Sie schaffen tatsächlich eine gewisse Zeit der inneren Ruhe, Fokussiertheit und Klarheit, eine Entspannung und Wachheit im Geist, als krampfhaft an einer Zeitvorgabe zu kleben.

IGNORIEREN SIE ABLENKENDE GERÄUSCHE

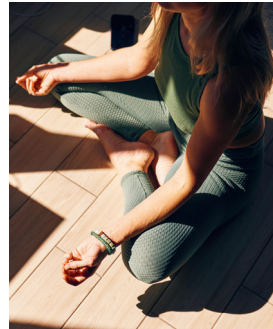
Nehmen Sie störende oder ablenkende Gedanken wahr und versuchen Sie, diese passiv zu ignorieren. Nach einer Ablenkung oder einem gedanklichen Abschweifen kehren Sie sanft wieder zu Ihrem Atem und Ihrem Fokus zurück.

MACHEN SIE EIN RITUAL DRAUS

Nach Möglichkeit machen Sie aus dieser Übung eine Art Ritual, das heißt, Sie meditieren immer zur gleichen Tageszeit, die Sie festlegen, am gleichen Ort etc. Das hilft nicht nur Ihnen, sondern auch Ihrem Umfeld dabei, sich auf Ihre Meditationspraxis einzustellen.

SIE HABEN ES SICH VERDIENT

Genießen Sie, dass Sie sich einen Moment der inneren Einkehr schenken. Machen Sie sich keinen Vorwurf, etwa egoistisch zu handeln, weil Sie Zeit von Ihren Mitmenschen oder der Mitwelt »wegnehmen« und für sich selbst nutzen. Machen Sie sich immer wieder bewusst, dass diese Auszeit am Ende allen Beteiligten indirekt zugutekommt.



Die positiven Auswirkungen von Meditation sind auch wissenschaftlich nachgewiesen.

Innere Stabilität als Schlüssel für Heilung

Musik, Gerüche, Bilder, bestimmte Orte oder Gegenstände besitzen die Kraft, Erinnerungen und Gedanken in uns zu wecken und damit unser Heimatgefühl und unsere Verbundenheit zu stärken. Was jedoch für eine Person nostalgisch ist, muss es für eine andere nicht unbedingt sein. Und doch gibt es gewisse Parallelen.

Viele Menschen tragen aufgrund geteilter Umwelten und Lebensumstände ganz ähnliche Erinnerungen und überlappende innere Bilder in sich. Dies subsumieren wir dann wiederum unter dem Kulturbegriff: Die Gleichzeitigkeit des kollektiven Erlebens in der vermeintlich geteilten Lebensgeschichte führt zum Narrativ einer emotional aufgeladenen und sich gegenseitig versichernden Welt, die letztlich nur in Verbundenheit miteinander existiert.

WEIHNACHT UNTERM STERNENHIMMEL

Stellen Sie sich folgende Szene vor: Es ist Winter, um die Weihnachtszeit. Draußen liegt kristallweißer Pulverschnee. Es ist kalt, nur wenige Grad unter null, dabei angenehm trocken und windstill. Alles passt. An einem späten Nachmittag – in der blauen Stunde, die ersten Sterne sind bereits am Firmament zu erahnen – befin-

den Sie sich auf dem Heimweg in Ihre Unterkunft, die Sie in einem beschaulichen Bergdorf für einen Kurzurlaub mit der Familie angemietet haben. Ihre Lieben sind zu Hause geblieben. Sie jedoch hatten noch Lust auf eine kurze Wanderung und sind auf eine kleine Anhöhe oberhalb der Ortschaft gestiegen. Gerade treten Sie aus dem kleinen Wäldchen heraus, welches das Dorf und die umliegenden Hügel säumt. Von oben schauen Sie auf die urige Siedlung herab, sehen die warmen Lichter, die aus verstreut erhaltenen Fenstern sanft in die Landschaft leuchten, erkennen hier und da den aufsteigenden Rauch aus den Kaminen über den Giebeln der heimeligen Behausungen.



*Wenn du andere Leute ansiehst,
frage dich, ob du sie wirklich siehst oder
ob du nur deine Gedanken über sie siehst.*

Jon Kabat-Zinn

Der seichte Hang vor Ihnen liegt unberührt und zauberhaft da, seine Schneedecke glitzert unter dem letzten noch vorhandenen Tageslicht. Oder ist es bereits der Mond, der seinen frühen Schein zu Ihnen hinabschickt? Unten im Dorf in einem der Häuser werden Sie erwartet. Sicher wird es gleich einen warmen Tee oder eine heiße Schokolade geben. Das Gebäck für die gemeinsame Tafel hatten Sie schon vor Ihrer Runde besorgt, es gibt einen herrlich leckeren Apfelkuchen. Eine tiefe Zufriedenheit, ein wohliges Glücksgefühl steigt in Ihrem Inneren auf. Alles ist friedlich. Sie kommen nach Hause.

NACH HAUSE KOMMEN

Haben Sie das oder etwas Ähnliches schon einmal selbst erlebt, gespürt? Und wie ging es Ihnen dabei? Es muss um 2017 herum gewesen sein, als ein bekanntes deutsches Wochenmagazin mit dem Bild einer schneebedeckten Landschaft um ein beschauliches Bergdorf herum titelte, auf das man am frühen Abend hinunterblickte. Die Bildunterschrift auf dem Cover lautete »Vom Glück, nach Hause zu kommen«. Bestimmt aktivierte schon das Betrachten dieses Bildes bei manch einem Leser eigene Vorstellungen und Fantasien von etwas, das er oder sie so oder ähnlich schon mal erlebt hatte. Das Bild löste aber darüber hinaus auch eine Kaskade von realen Emotionen aus: ein

intensives Erleben rund um Gefühle von Geborgenheit und Heimeeligkeit. Mehr noch, das innere Bild vom Zuhause, begleitet durch ebenjene wohligen Heimatgefühle, ließ einen sogar mitten im Winter warm ums Herz werden.

ALLES IST VERBUNDEN

Mit diesem Beispiel möchte ich Ihnen verdeutlichen, wie unmittelbar unsere Sinne und damit auch unser Körper mit unserem inneren Erleben und unseren Emotionen verbunden sind. Geist und Körper sind niemals wirklich zu trennen. Ein Gedanke oder ein Bild, auch eine Vorstellung oder eine Erwartung, kann tiefe Gefühle erzeugen, die ihrerseits starke körperliche Reaktionen und tiefgreifende Veränderungen im gesamten Organismus bedingen. Glaube kann Berge versetzen. Das gilt für angenehme wie für unangenehme Zustände. Wer sich an den eigenen Liebeskummer erinnert, wird dies bestätigen. Man kann sogar an einem gebrochenen Herzen sterben. Starke innere Bilder, Vorstellungen und eindrückliche Gefühle haben aber nicht nur ebenso starke Auswirkungen auf den Körper, sie können darüber hinaus auch einen wesentlichen Einfluss auf Heilungsprozesse, Krankheitsverläufe und die Gesundheit insgesamt haben – und sind somit medizinisch relevant. Deshalb ist das Gefühl der Verbundenheit so wichtig.

WISSENSCHAFT TRIFFT PRAXIS

Heilkraft der Verbundenheit

**In vier Wochen zu mehr Verbundenheit und Bedeutung im
Leben – weil Verwurzelung Halt gibt und Kraft schenkt.**

Innerer Arzt trifft auf äußeren Arzt

**Gesund bleiben und die Selbstheilung aktivieren –
mit täglichen Übungen, die sich auch in einen vollen Alltag
integrieren lassen.**

Ihr Weg zu mehr Sinn und Lebensfreude

**Große Wirkung durch nur kleine Veränderungen im
Alltag – für ein langes und glückliches Leben.**



WG 466 Alternative Heilverfahren
ISBN 978-3-8338-9784-9



€ 18,99 | D |

www.gu.de