

PROF. DR. MED.  
TOBIAS ESCH

**SPIEGEL**  
**Bestseller-**  
**Autor**

# Wofür stehen Sie morgens auf?

Warum Sinn und Bedeutung  
entscheidend für  
unsere Gesundheit sind

GRÄFE  
UND  
UNZER

EDITION

# Inhalt

<b>Einleitung</b> . . . . .	8
-----------------------------	---

<b>Wenn einem das Leben entgleitet – Bauer Henningsens Geschichte</b> . . . . .	12
---	----

<b>Dreidimensionalität: Woraus sich Gesundheit bisher zusammensetzt</b> . . . . .	28
Ist Medizin „sinnlos“? . . . . .	31
Das Leben ist subjektiv . . . . .	35
Warum hat der Mensch eigentlich ein Gehirn? . . . . .	38
Das Bewusstsein erweitern . . . . .	41
Gesundheit ist nicht nur eine ärztliche Entscheidung . . . . .	44

<b>Mind-Body-Medizin: Geist, Seele und Körper sind unzertrennlich</b> . . . . .	50
Sich selbst regulieren . . . . .	52
Es ist der Geist, von dem alles abhängt . . . . .	55
Wieder zur Besinnung kommen . . . . .	58

<b>Das ABC des Glücks und eines erfüllten Lebens</b> . . . . .	64
Aufbrechen statt zurückwollen . . . . .	66
Wie Glück im Allgemeinen funktioniert . . . . .	68
Auf den Spuren des Sinns im 20. Jahrhundert . . . . .	71
Glück ist lernbar . . . . .	79
Wenn alle Bedürfnisse erfüllt sind . . . . .	83
Das ERG-Modell oder was uns wirklich motiviert . . . . .	86

**Wenn einem Sinn und Glaube abhandenkommen –  
Francescas Geschichte** . . . . . 92

**Die vierte Dimension der Gesundheit** . . . . . 102

Nicht ausgebrannt, sondern unglücklich . . . . . 104

Sinnkrise oder gefühlte Heimatlosigkeit . . . . . 109

Von der Theorie in die Praxis . . . . . 114

Systemische Widerstände . . . . . 121

Ein Mangel an Verbundenheit . . . . . 126

Die Realität einer Vision . . . . . 132

Den Dualismus überwinden . . . . . 135

**Zwischen den Welten – Sarahs Geschichte** . . . . . 138

**Die Kraft von Verbundenheit** . . . . . 148

Nostalgie oder das Glück, nach Hause zu kommen . . . . . 151

Das mediterrane Syndrom . . . . . 156

Wundermittel der Medizin . . . . . 161

Sinn, Bedeutung und Zugehörigkeit in anderen Kulturen . . . . . 169

**Die Bedeutung des Wortes und des Glaubens –  
Carstens Geschichte** . . . . . 178

**Sich gegenseitig in der Essenz begegnen** . . . . . 191

Der heilige Moment . . . . . 192

Dem, was schon da ist, Raum geben . . . . . 197

Was ich von meinen Patienten gelernt habe . . . . . 201

Medizin trifft Seelsorge. . . . . 204

<b>Wenn höhere Mächte ins Spiel kommen – Jürgens Geschichte</b> . . . . .	208
<b>Zu guter Letzt: Vom Ich zum Wir</b> . . . . .	224
<b>Danksagung</b> . . . . .	236

# Einleitung

**D**ieses Buch erzählt die Geschichte von Bauer Henningsen, von Francesca, Sarah, Carsten und Jürgen. Aber auch meine eigene. Es ist kein politisches Buch. Es thematisiert weder den Klimawandel noch enthält es einfache Ratschläge zur Optimierung von Seele und Welt.

Auf den folgenden Seiten zeichne ich den Weg von Menschen nach, die krank wurden, weil sie ihren Sinn nicht kannten oder er ihnen auf ihrer Reise durchs Leben abhandenkam. Weil sie sich selbst verloren hatten, sich nicht mehr zurechtfinden in der Welt, nicht mehr zu Hause waren in ihrem Leben, weder in sich selbst noch in ihrer Umgebung eine Heimat sahen. Menschen können auch kulturell obdachlos sein.

Dieses Buch handelt von nahezu wundersamen Veränderungen und Heilungen, die eintraten, als ebenjene Menschen plötzlich wieder Sinn fanden, wieder verbunden waren mit sich selbst, mit ihrer Welt, den Mitmenschen, auch mit etwas Höherem. Mit dem Boden, auf dem sie standen, mit der Luft, die sie atmeten, mit ihrem Herzen und der Essenz, aus der sie kamen und die in ihnen wohnte. Wenn die Dinge wieder ihren Platz und eine Bedeutung hatten. Wenn sie wieder wussten, wofür sie morgens aufstanden.

Was ist *Ihnen* wichtig im Leben? Wofür stehen *Sie* morgens auf? Haben Sie sich das auch schon einmal gefragt? Und kennen Sie bereits die Antwort? Der Verhaltenstherapeut Jens Corsen sagt hierzu mit einem Augenzwinkern: „Wenn Ihnen auf diese Frage nichts einfällt, bleiben Sie einfach liegen.“

Bereits die ersten Patientinnen und Patienten, mit denen ich auf Station in Kontakt kam, beeindruckten mich tief. Bei ähnlichen, manchmal gleichen Diagnosen zeigten ihre Gesichter – ihr tägliches Dasein in der Welt, wenn man sie etwa morgens zum Waschen begrüßte –, dass doch jeder Fall anders ist. Dass hinter jeder Krankenakte, jedem Kurvenverlauf ein ganz individuelles Schicksal steckt. Eine ganz eigene Persönlichkeit mit einer ganz eigenen Geschichte.

Mich hat immer fasziniert, dass Glück und Zufriedenheit, ebenso wie Gesundheit und Krankheit, nicht nur objektive Anteile haben. Sondern dass es einen ganzen Kosmos von subjektiver Erfahrung und Individualität gibt, in dem das Geheimnis der individuellen Widerstandskraft und Resilienz beheimatet scheint. Die Frage der Bedeutung – etwa der eigenen Existenz und des Lebens in und um einen herum. Und schließlich die große Frage nach dem Sinn. Die Antworten darauf finden sich nicht im Außen und auch nicht in irgendwelchen Krankenakten oder Lehrbüchern. Solche Fragen werden von Ärztinnen und Ärzten oft noch nicht einmal gestellt. Aus medizinischer Sicht scheinen sie auch kaum relevant. Schließlich geht es ja genau darum, einen Standard zu definieren und alles dafür zu tun, dass nach objektiven Kriterien Heilung hergestellt oder Gesundheit erhalten werden kann.

Doch wer sagt im individuellen Fall, was dies genau bedeutet? Wer interpretiert den eigenen Zustand, die eigene Situation eigentlich als gesund oder heil? Und haben diese Fragen und deren individuelle Beantwortung Auswirkungen auf Gesundheit und Genesung?

All diese Fragen waren ein zentraler Grund für mich, überhaupt Medizin zu studieren. Ich wollte mehr darüber erfahren, wie man als Mediziner solche Fragen stellen und herausfinden könnte, ob sie wesentlich waren. Und natürlich, ob sich daraus mögliche Antworten ableiten ließen, um etwas Bedeutsames zu erfahren.

Ein Teil meiner späteren Profession brachte mich schließlich dazu, das zu werden, was heute verkürzend Glücksforscher genannt wird. Dieser Forschungszweig erlaubte mir unter anderem, bei mehreren tausend Patientinnen und Patienten sowie bei Studienteilnehmenden die folgenden Fragen systematisch und konkret zu stellen: Was ist Ihnen wichtig im Leben? Was ist bedeutsam für Sie? Wofür stehen Sie morgens auf?

Die zentralen Erkenntnisse aus dieser Forschung finden Sie in diesem Buch wiedergegeben. Dabei habe ich mich bemüht, sie aus



Sicht der Betroffenen und Befragten zu erzählen. Ebenso habe ich mich selbst zur Diskussion gestellt.

Können Sie sich noch erinnern, wie Sie als Kind in der Sandkiste spielten? Oder haben Sie möglicherweise das Bild vor Augen, wie Ihre eigenen Kinder auf einem Spielplatz ganz versunken und glücklich bei einer Sache sind, selbstvergessen und absolut eins mit sich und der Welt? Wären Sinn und Zweck aus Sicht dieses Kindes, das Sie gerade vor sich sehen, bedeutsam? Wahrscheinlich nicht. Es ist ja alles da.

Wann also waren Sie zuletzt ganz da? Bewusst und ganz überzeugt, völlig anwesend und sinnlich im gegenwärtigen Moment? Und wie lange konnten Sie das aushalten? Wann fühlten Sie sich zuletzt wirklich zu Hause? Vermählt mit dem Hier und Jetzt, verbunden mit der Natur, beheimatet auch im eigenen Körper? Wie fühlt sich das an? Was macht das mit Ihnen?

Auf meinem Weg als Arzt und Forscher fand ich etwas Bedeutames – einen *Missing Link*! In diesem Buch möchte ich Sie einladen, mit mir auf eine Reise zu gehen. Ich möchte meine eigenen Beobachtungen teilen, als Mediziner und als Mensch. Ich möchte vom Sinn in der Medizin sprechen und mit Ihnen den Spuren einer vierten Dimension der Gesundheit folgen. Dazu finden Sie am Ende jedes Kapitels jeweils eine Übung, mit der Sie diese Sinn- und Bedeutungsebene in Ihren Lebensalltag mit integrieren können.

Wir sitzen alle in einem Boot. Deshalb verstehe ich meine Reise auch als Sinnbild unser aller Reisen. Stechen wir in See!

Wenn einem  
das Leben  
entgleitet –  
Bauer  
Henningens  
Geschichte

**W**enige Wochen bevor ich Bauer Horst Henningsen zum ersten Mal begegnete, hatte ich in einer großen Hausarztpraxis im Münsterland, fünfzig Kilometer entfernt von der nächsten Großstadt, als Assistenzarzt angefangen. Meine Frau und ich lebten zuvor in den USA, wo ich als Wissenschaftler in einem faszinierenden Umfeld an der Harvard Medical School arbeiten durfte. Die Geschehnisse rund um den 11. September 2001 sowie die fortschreitende Schwangerschaft meiner Frau stellten den Entschluss, in den USA zu bleiben, so sehr infrage, dass wir kurzerhand beschlossen, für die Geburt unseres ersten Kindes und alles Weitere, ohne genau zu wissen, was das sein könnte, nach Deutschland zurückzukehren.

Es musste schnell ein Job für mich als Arzt gefunden werden. Eine neue Existenz, um die kommende junge Familie, wie wir nun aufgeregt feststellten, sicher zu ernähren und natürlich auch, um eine gesicherte ärztliche Weiterentwicklung in Aussicht zu haben. Wir beschlossen, dass ich als Hausarzt arbeiten würde, um die Medizin nach Jahren im Elfenbeinturm der Forschung am Bostoner Mind Body Medical Institute wieder so richtig von der Pike auf zu erfahren. Dieser Schritt „zurück“ mit aufgekrempelten Hemdsärmeln und letztlich auf dem Boden der Tatsachen schien uns aus pragmatischen Gründen geboten.

Nach einigen Telefonaten aus den USA nahm ich die freundliche Einladung, als neuer ärztlicher Kollege einem etablierten hausärztlichen Praxisteam auf dem Land beizutreten, an. Der Praxisinhaber war zugleich Professor für Allgemeinmedizin, was mir den Entschluss erleichterte, da ich mir erhoffte, die akademische Anbindung nicht völlig zu verlieren. Auch für ihn war es fraglos eine mutige Entscheidung. Bereits nach unserem ersten Telefonat bot er mir die Stelle an, die es so eigentlich gar nicht gab. Er habe „das so auch noch nie gemacht“, resümierte er im Gespräch, nur aufgrund eines telefonischen Eindrucks und ohne weitere Referenzen. Wir schlu-

gen gewissermaßen mündlich am Telefon ein, wurden Freunde und sind es bis heute, auch wenn meine Frau und ich damals das Für und Wider des Angebots erst noch erörterten und als Team die Entscheidung trafen. Der Professor sagte, ich solle am Montag, dem 3. Juni 2002, um 9 Uhr in seiner Praxis erscheinen. Meine Frau, so beschlossen wir, würde in Münster den neuen Wohnort für uns erkunden und etablieren, bald schon mit Kind. Ich dagegen würde täglich morgens eine Stunde mit dem Auto aufs Land fahren und abends zurück, wenn keine Nachtdienste anfielen, um meinen neuen Beruf als „Hausarzt in Ausbildung“ auszuüben.

Nie zuvor hatten wir im Münsterland gelebt, wir hatten dort keine Bekannten, keine Familie, wir kannten weder Land noch Leute, allenfalls aus Erzählungen oder aus dem Fernsehen. Nie zuvor hatte ich in einer Landpraxis als Arzt gearbeitet, kannte aber zum Glück prinzipiell das Umfeld, denn ich hatte mein Medizinstudium als Hilfskraft in einer Hausarztpraxis in Göttingen zum Teil mitfinanziert.

Natürlich wollten die alteingesessenen Patientinnen und Patienten, deren Familien zum Teil über Generationen mit dem Praxisinhaber und seinem Team verbunden waren, das neue ärztliche Mitglied der Hausarztpraxis, das „Küken“ mit noch nicht abgeschlossener allgemeinmedizinischer Facharztweiterbildung, erst mal kennenlernen. Auch wenn klar war, dass die meisten selbstverständlich weiterhin Termine mit dem lang bekannten Ärzteteam machen würden.

Bereitwillig nahm ich also zu Beginn die Rolle an, hauptsächlich diejenigen Patienten zu sehen, die neu waren oder ohne Termin – aufgrund eines Notfalls oder eines akuten Leidens, das keinen Aufschub erlaubte – in die Praxis kamen. So waren anfangs alle Patienten und Patientinnen neu für mich: jedes Mal eine neue Geschichte, ein neues Gesicht, ein neues Kennenlernen, ein neuer Beziehungsaufbau. Und all das unter einem enormen Zeitdruck. Denn die riesige Praxis war in der Gegend beliebt. Viele kamen mit akuten Leiden

oder akuten Verschlechterungen von vorbestehenden Erkrankungen und konnten deshalb nicht lange auf einen Termin warten. An manchen Tagen, die oft bis spät abends gingen, sah ich bis zu 200 Patientinnen und Patienten. An einem solchen Tag im Sommer begegnete ich zum ersten Mal Bauer Henningsen.

Schon die Art und Weise, wie er frühmorgens die Praxis betrat, ließ mich im wahrsten Wortsinn aufhorchen: Mit lautem Poltern und unter deutlich hörbarem Stöhnen und Ächzen, einer Mischung aus Luftnot und schmerzbedingter Qual, ging er zum Empfangstresen im Vorraum. In verschlammten Gummistiefeln und einem blaugrauen Overall, ebenfalls verdreckt, den gewölbten Bauch kaum kaschierend, den typischen bäuerlichen Schlapphut auf dem Kopf stand er da, nur etwa einen Meter siebzig groß. Mit einer Hand hielt er sich den Allerwertesten und sprach mit sonorer Stimme.

Dieser Mann hatte eine enorme Präsenz, das konnte ich sofort spüren, als ich, zwischen zwei Besprechungsräumen hin- und hersprintend, kurz die Diskussion zwischen Bauer Henningsen und unserer „Chefin an der Front“ vorne im Foyer verfolgte.

„Ich muss zum Doktor, hab Schmerzen. Spritze!“

„Der Professor ist heute gar nicht im Haus“, antwortete die Kollegin am Tresen, „die anderen Kollegen sind auch alle ausgebucht. Ich muss Sie zu unserem neuen Kollegen, Dr. Esch, schicken.“

„Na, dann hoffen wir mal, dass sie dem was beigebracht haben und der weiß, wie man 'ne ordentliche Spritze setzt!“

„Der kommt von weit her zu uns – er war auch in der Forschung, wie der Professor!“, erklärte sie geduldig.

„Dann bin ich halt das Versuchskaninchen. Hauptsache, es hilft! Schlimmer kann es eh nicht werden, halt' ich eben meinen Hintern dafür hin.“

Henningsen wurde mein Patient – und blieb es.

An jenem Morgen holte ich ihn kurze Zeit nach seinem Eintreffen in der Praxis persönlich aus dem Wartezimmer ab und geleitete

## Verbundenheit mit dem eigenen Körper: Der Body Scan

Der Body Scan ist eine Übung der Achtsamkeit, mit der Sie Ihre Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment lenken und eine tiefere Verbindung zu Ihrem Körper herstellen. Indem Sie sich auf die physischen Empfindungen fokussieren, kann der Geist zur Ruhe kommen und eine tiefe Entspannung erfahren. Mit dieser Übung können Sie Stress abbauen, körperliche Verspannungen lösen, die Konzentration verbessern und das allgemeine Wohlbefinden steigern; „Burnout-Symptome“ oder gar Depressionen – begleitend – lindern. Mitunter kommt es auch zum Erleben tiefer Glücksgefühle.

Es handelt sich um eine Form der selbst angeleiteten Meditation, bei der Sie die Aufmerksamkeit bewusst durch Ihren Körper führen. Sie sind dabei angehalten, sich auf verschiedene Körperbereiche zu konzentrieren. Angefangen bei den Zehen bis hin zum Kopf lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf die physischen Empfindungen, die Sie in jedem Bereich Ihres Körpers wahrnehmen, wie zum Beispiel ein Pulsieren, Wärme oder Kälte, Spannungen oder Schmerzen, die Berührung der Kleidung auf der Haut etc. Ziel der Übung ist es, ein bewusstes Körperbewusstsein zu entwickeln und eine tiefe Verbindung zum eigenen Körper herzustellen. Ein achtsamkeitsbasierter Body Scan läuft folgendermaßen ab:

- Finden Sie eine bequeme Position: Setzen Sie sich aufrecht auf einen Stuhl oder legen Sie sich auf eine Matte oder eine weiche Unterlage. Schließen Sie Ihre Augen oder senken Sie Ihren Blick.
- Machen Sie sich Ihren Atem bewusst: Spüren Sie, wie der Atem in Ihren Körper hinein- und hinausströmt. Beobachten Sie seinen natürlichen Rhythmus, ohne ihn zu verändern.
- Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit nun auf die Füße: Spüren Sie das Gewicht Ihrer Füße auf dem Boden oder die Berührung der Füße mit der Unterlage. Achten Sie auf die Empfindungen in Ihren Zehen, Fußsohlen und Fußrücken. Gibt es irgendwelche Spannungen, ein Kribbeln, oder spüren Sie Wärme? Seien Sie einfach nur achtsam, das heißt wirklich anwesend, und nehmen Sie wahr: offen und beobachtend, ohne zu bewerten.
- Bewegen Sie Ihre Aufmerksamkeit langsam weiter nach oben, wie bei einem imaginierten Scanner: Konzentrieren Sie sich auf Ihre Waden, Knie, Ober-

schenkel, Hüften und Ihr Becken. Beachten Sie jede Empfindung, die Sie in diesen Bereichen wahrnehmen, sei es Druck, Entspannung oder irgendeine andere Empfindung. Wieder gilt: Nur beobachten, alles annehmen, wie es ist, und das, was Sie spüren, auch wieder ziehen lassen.

- Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit jetzt auf den Rumpf: Spüren Sie, wie der Atem in den Bauchraum strömt, ihn wieder verlässt, wie sich Ihr Brustkorb dabei hebt und senkt. Was beobachten Sie in Ihrem Rücken und Ihrer Wirbelsäule, im Unter- und Oberbauch, den Flanken, zwischen den Schultern? Welche Empfindungen kommen aus dem Körperinneren? Was immer in Ihr Wahrnehmungs- oder Aufmerksamkeitsfenster gerät, ist willkommen.
- Gehen Sie nun vom Rumpf zu den Armen und Händen: Fühlen sich Ihre Arme leicht oder schwer an? Spüren Sie Verspannungen, Kribbeln oder andere Empfindungen? Konzentrieren Sie sich auch auf Ihre Hände und achten Sie auf das Gefühl in Ihren Fingern und Handflächen.
- Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit nun auf den Nacken und den Kopf: Ist Ihr Nacken entspannt oder angespannt? Lassen Sie Ihre Aufmerksamkeit durch Ihren gesamten Kopfbereich wandern. Wie fühlen sich Ihr Gesicht, Ihre Kopfhaut und Ihre Stirn an?
- Weiten Sie Ihre Aufmerksamkeit als Nächstes auf Ihren gesamten Körper als Ganzes aus. Wie nehmen Sie das Zusammenspiel aller Körperteile und die Verbindung zum Boden oder zur Unterlage wahr? Spüren Sie das Heben und Senken, Weiten und Zusammenziehen einzelner Körperbereiche im Kontext des Atmens? Verweilen Sie einen Moment in diesem achtsamen Gewahrsein Ihres Körpers als Ganzes.
- Beenden Sie schließlich den Body Scan, indem Sie ein paar tiefe Atemzüge nehmen und langsam die Augen öffnen, sofern sie geschlossen waren. Spüren Sie noch einen Moment nach, wie es sich anfühlt, achtsam mit Ihrem Körper verbunden zu sein.

# Was fehlt der heutigen Medizin, um nachhaltig für Gesundheit und Heilung Sorge zu tragen?

Seit vielen Jahren beschäftigt sich Prof. Dr. med. Tobias Esch, Neurowissenschaftler, Arzt und Gesundheitsforscher, mit dieser Frage und ist dabei auf eine wesentliche Erkenntnis gestoßen. Dem Medizinbetrieb fehlt es an einer entscheidenden Komponente, die dafür verantwortlich ist, dass wir uns gesund fühlen. Neben den drei bekannten Dimensionen, körperliches, psychisches und soziales Wohlbefinden, sind Sinn und Bedeutung im Leben für ihn ebenfalls wesentliche Gesundheitsfaktoren.

Deshalb fügt Esch der Gesundheit eine vierte Dimension hinzu. Er teilt seine Beobachtungen und neuesten Forschungserkenntnisse und erzählt die erstaunlichen Geschichten seiner Patientinnen und Patienten, die in der vierten Dimension der Gesundheit wieder zu sich selbst und zu neuer Lebensqualität gefunden haben.

Wer dieses Buch liest, lernt, wieder Zutrauen zur eigenen Gesundheit zu finden!



WG 973 Gesellschaft  
ISBN 978-3-8338-8761-1



9 783833 887611