

Du bist, was du denkst

Diehl/Pietruska

Aristoteles hat das geflügelte Wort von einem gesunden Geist in einem gesunden Körper geprägt. Schon damals erkannten die Menschen, daß Geist und Körper irgendwie in inniger, gegenseitiger Beziehung zueinander stehen, aber diese Idee mußte sich in den folgenden Zeiten eher auf steinigen Pfaden als auf hellerleuchteten Straßen durchschlagen.

Aber ist diese Erkenntnis nicht heutzutage allgemein anerkannt?

Ja und nein.

Es gibt Wissenschaftler, die noch immer eine direkte Beziehung zwischen dem Gefühlsleben eines Menschen und seinen Krankheiten in Frage stellen, weil es bis jetzt nicht möglich war, wissenschaftlich zweifelsfrei den Beweis zu erbringen, daß die Bewußtseinslage oder das Gefühlsleben eines Menschen in der Lage ist, eine bestimmte Krankheit hervorzurufen oder auch zu heilen.

Was sich allerdings immer stärker herauschält, sind tiefere Erkenntnisse über das Immunsystem des menschlichen Körpers. Wissenschaftler sind zwar nicht in der Lage, eine ganz bestimmte Gefühlsregung (wie z. B. Zorn) mit einer ganz bestimmten Krankheit (wie z. B. einem Herzinfarkt) in direkte Verbindung zu bringen, aber man kann heute die Reaktion des Immunsystems eines Menschen auf bestimmte psychische Stressauslöser erfassen und messen.

Was ist das Immunsystem?

Vielleicht kann man mit einem vereinfachten Bild erklären, wie das Immunsystem aufgebaut ist, indem man es mit einer Verteidigungstruppe vergleicht. Der menschliche Körper wird von Millionen von *Kampfeinheiten* geschützt, die in unserer Blutbahn zirkulieren. Diese Einheiten setzen sich aus verschiedenen Arten von *Soldaten* zusammen, wobei jede Gruppe ganz spezifische Funktionen hat. Eine *zentrale Kontrollstelle* kann neue *Einheiten* anfordern und zur Verfügung stellen, wenn eine bestimmte Krankheit den Körper attackiert. Während Zeiten des Friedens wird die Anzahl der aktiven Kampfeinheiten reduziert und die *Kämpfer* schieben lediglich Wache.

Wodurch kann das Immunsystem positiv oder negativ beeinflusst werden?

Eine gesunde Ernährung, körperliche Fitness und eine positive gefühlsmäßige Grundhaltung können das Immunsystem des menschlichen Körpers stimulieren und stärken. Andererseits können Krankheit, Drogen oder Medikamente und übermäßiger Stress dazu beitragen, daß das Immunsystem geschwächt wird. AIDS ist eine Krankheit, bei der das gesamte Immunsystem zusammengebrochen ist.

Können tatsächlich Gefühle das Immunsystem beeinflussen?

Das können sie in der Tat. Aus wissenschaftlichen Erkenntnissen wissen wir, daß Menschen mit Depressionen oder anderen negativen Emotionszuständen besonders anfällig für Krankheiten sind, die das Immunsystem betreffen, wie zum Beispiel Asthma, rheumatische Arthritis und Krebs.

Wie können unsere Gefühle positive Wirkungen auf unsere Gesundheit haben?

Wissenschaftler sprechen auch von dem *Placeboeffekt*. Was das ist, kann ich vielleicht am besten mit einer kleinen Geschichte erklären:

Ich mußte einmal bis tief in die Nacht arbeiten und wurde fast vom Schlaf übermannt. Da erinnerte ich mich, daß meine Sekretärin in ihrem Schreibtisch ein Glas Instantkaffee aufbewahrt und holte es mir hervor. Ich schüttete etliche Teelöffel Kaffeepulver in eine Tasse, goß Wasser dazu, kippte die Mischung herunter und wartete auf die Wirkung.

Innerhalb der nächsten 10 Minuten spürte ich, wie mein Energiepegel stieg - ja, natürlich, das Koffein mobilisiert den Blutzucker. Außerdem fühlte ich mich wieder ganz wach - ja, Koffein stimuliert das Nervensystem. Ich mußte auf die Toilette laufen, was mir bestätigte, daß Koffein auch wassertreibend wirkt. Die Energiespritze wirkte für die nächsten drei Stunden, die ich für die Beendigung meiner Arbeit brauchte.

Am nächsten Morgen beichtete ich meiner Sekretärin, daß ich mir ihren Kaffee zu Gemüte geführt hatte. Sie hörte mir aufmerksam zu und begann zu lächeln.

“Ich freue mich, daß mein Kaffee gewirkt hat,” sagte sie, “aber hast du nicht bemerkt, daß es *koffeinfreier* Kaffee war?”

Es funktionierte, weil ich erwartete, daß es funktionierte.

Genau. Dieser *Placeboeffekt* wird gewöhnlich ausgenutzt, wenn man neue Medikamente testet. Eine Gruppe der Testpersonen erhält das echte Medikament, während die Kontrollgruppe eine Pille erhält, die nur genauso aussieht, aber keinen Wirkstoff enthält. Keine der Gruppen weiß, ob sie das wirksame Medikament oder den Placebo erhalten hat. Erstaunlicherweise berichten die Placebopatienten häufig von ebenso guten, wenn nicht besseren Ergebnissen als diejenigen, die die eigentliche Medizin erhalten haben.

Kurz gesagt, dies zeigt, dass unsere Gedanken und Gefühle eine direkte Auswirkung auf unser Bewußtsein haben, welches wiederum unseren Körper sehr stark beeinflusst. Es gibt schriftliche Aufzeichnungen von Menschen, die glaubten, sie seien im Begriff zu sterben, und die dann tatsächlich auch starben, obwohl absolut keine direkte Ursache für ihren Tod gefunden werden konnte.

Können also positive Gefühlsregungen das Immunsystem stärken?

Neuere Studien zeigen, daß ein ausgeglichenes Gefühlsleben für unsere

Gesundheit einen genauso wichtigen Stellenwert hat wie andere Faktoren, die man schon seit längerer Zeit als wichtige Aspekte für unsere Gesundheit ansieht: beispielsweise gute Ernährung, regelmäßige körperliche Bewegung und der Verzicht auf Alkohol, Tabak und andere Drogen.

Positive Gefühle und ein vernünftiger gesunder Lebensstil können allem Anschein nach die Produktion von Endorphinen stimulieren. Diese rätselhaften Substanzen werden von unserem Gehirn produziert und können erstaunliche Gefühle des Wohlbefindens hervorrufen; und alles weist darauf hin, daß sie darüber hinaus das Immunsystem in Schwung bringen können. Mit anderen Worten tragen Endorphine also nicht nur dazu bei, daß wir uns besser fühlen, sondern sie haben einen wichtigen Anteil an unserer Heilung.

Kann ich mich also selbst heilen, wenn ich positive Gedanken habe?

Man sollte nicht alle anderen Heilmöglichkeiten für ein bestimmtes gesundheitliches Problem beiseite schieben und nur noch "positives Denken" üben. Natürlich sind alle anderen Heilaspekte ebenso wichtig, wie Gewichtsreduktion, Raucherentwöhnung, regelmäßige körperliche Bewegung, gegebenenfalls Einnahme von Medikamenten. Das vorher Gesagte soll diese letztgenannten Bereiche in keiner Weise abwerten.

Aber zusätzlich zu all diesen wichtigen Punkten sollte man seine Einstellung und Grundhaltung gelegentlich kritisch beleuchten. Schon König Salomo sagte:

"Ein fröhliches Herz tut dem Leibe wohl; aber ein betrübtes Gemüt läßt das Gebein verdorren."

Sprüche 17,22 (Luther)

Und Paulus fügt hinzu:

"Was wahrhaftig ist, was ehrbar, was gerecht, was rein, was lieblich, was wohlklingend, ist etwa eine Tugend, ist etwa ein Lob, dem denket nach!"

Philipper 4,8 (Luther)