

Selbsteilung aus eigener Kraft

Unser Gehirn ist fähig, Krankheiten zu besiegen. -Ärzte versuchen, dieses Potential zu nutzen.

Mitte Januar prallt Martin Werlen beim Badmintonspielen mit dem Kopf gegen eine Betonwand. Der Abt des Klosters Einsiedeln erleidet eine Hirnblutung, die das Sprachzentrum beschädigt. Zwei Monate später kehrt er ins Kloster zurück, nachdem er wieder lesen, schreiben und sprechen gelernt hat. Jürg Kesselring, der behandelnde Neurologe im Rehabilitationszentrum im bündnerischen Valens, spricht von einem «phänomenalen Heilerfolg».

Möglich gemacht haben die Genesung nicht ausschliesslich medizinische Massnahmen. Kesselring, Chefarzt der Klinik für Neurologie und Neurorehabilitation, führt den Heilerfolg auch auf die Fähigkeit des menschlichen Körpers zurück, sich selbst zu heilen. «Die Erholungsprozesse laufen ähnlich ab wie die normale Hirnentwicklung», sagt Kesselring, der vor allem Patienten mit Hirnschäden infolge Schlaganfall, Unfall oder multipler Sklerose behandelt. Von alleine setze die Heilung jedoch nicht ein. Es brauche immer den Willen des Betroffenen.

Das Gehirn repariert sich dauernd selbst

Heilung beginnt im Kopf – nicht nur bei Patienten mit Hirnerkrankungen. Bei ihnen zeigt sich die Lernfähigkeit des Gehirns nur besonders deutlich: Zerstört ein Schlaganfall Hirnareale, übernehmen benachbarte Hirnregionen deren Funktion. Das Gehirn kuriert sich selbst, Lähmungen gehen zurück oder verschwinden sogar. Genesung geschieht hier durch Lernen und Üben. Doch Neuroplastizität, die Fähigkeit des Gehirns, sich laufend neu zu organisieren, bedeutet viel mehr: Sie gibt uns die Möglichkeit, eingefahrene Denkmuster aufzulösen und neue Lösungen zu finden – ein Leben lang.

Für Heilungsprozesse ist das von elementarer Bedeutung. «Einen Patienten, der nicht geheilt werden möchte, kann man nicht heilen», sagt auch Gerald Hüther, Hirnforscher an der Universität Göttingen. Als Arzt könne man lediglich die Bedingungen schaffen, die Heilung erlaubten, indem man etwa bei einem Hirnverletzten möglichst schnell mit Reha-Massnahmen beginne. Denn jede Heilung sei letztlich eine Selbsteilung. Ohne die Fähigkeit unseres Körpers, sich selbst zu reparieren, würden Knochenbrüche nicht wieder zusammenwachsen, Schürfwunden nicht vernarben, Hirnschäden nicht kompensiert. Gelingen kann dies laut Medizinprofessor Hüther nur, wenn der Patient seine Selbsteilungskräfte aktiviert.

Einen Schritt weiter geht die «Mentale Medizin». Sie geht davon aus, dass das, was wir tun, denken und fühlen, direkt und indirekt unsere Gesundheit beeinflusst. Anders gesagt: Gedanken können heilen, sie können aber auch krank machen. Dass die Prozesse im Gehirn Auswirkungen auf das Wohlbefinden haben, ist bei manchen Erkrankungen offensichtlich, etwa bei Depressionen oder bei Schlafstörungen. Tatsächlich steuern mentale Prozesse Abläufe im gesamten Körper, sie verändern Hormonhaushalt, Stoffwechsel oder Immunsystem.
Jedem Menschen hilft etwas anderes

Noch gibt es wenig Forschung auf dem Gebiet, das wissenschaftlich umstritten ist. Aber es liegen erste Studien vor, die Zusammenhänge aufzeigen: Meditation beeinflusst den Stoffwechsel, mildert Schmerzen, senkt den Blutdruck und lässt das Herz langsamer schlagen. Bewegung und ein gutes soziales Umfeld erhöhen die Stresstoleranz. Sport führt zur Ausschüttung von Endorphinen; das senkt die Schmerzempfindlichkeit, erhöht die Ausdauer und verstärkt das allgemeine Wohlbefinden. Lachen erhöht die Zahl der T-Zellen im Immunsystem und damit die Infektabwehr. Autogenes Training kann das Immunsystem ebenfalls stärken. Pa-tienten, die an ihre Genesung glauben, bilden mehr Immunzellen. Sogar Placebos, Scheinmedikamente, entfalten eine körperliche Wirkung, wenn die Betroffenen dem Arzt vertrauen.

Medizinisch lassen sich diese Effekte nutzen. «Die beste Arznei für den Menschen ist der Mensch», wusste schon Paracelsus (1493–1541). Oder wie man heute sagen würde: Der Mensch hat es selber in der Hand, zur Entstehung und Erhaltung seiner Gesundheit beizutragen. Salutogenese heisst der Fachbegriff für dieses Konzept, das Gesundheit nicht als Zustand, sondern als Prozess versteht. Doch wie können wir unsere Selbstheilungskräfte aktivieren, und wo liegen die Grenzen?

«Was hilft, ist für jeden Menschen anders; es kann ein Hobby sein, der Beruf, das soziale Umfeld, etwas Spirituelles, etwas Kreatives oder eine komplementärmedizinische Massnahme», sagt Gerd Nagel. Der Onkologe, der sich selbst als «Schulmediziner durch und durch» bezeichnet, berät seit seiner Pensionierung an Brustkrebs erkrankte Frauen, die ergänzend zur schulmedizinischen Behandlung das Selbstheilungspotential ihres Körpers fördern möchten. Nagel spricht von der «Patientenkompetenz», die es zu wecken gelte. Doch viele scheiterten bei der Frage, wo ihre Ressourcen liegen, so Nagel. «Die meis-ten Menschen ahnen, dass sie etwas für sich tun können, aber die wenigsten wissen, was.» Ein erfahrener Arzt oder Therapeut ist in der Lage, bei der Suche nach einer Lösung zu helfen: «Man braucht so eine Art Trüffelschwein, das nach -verborgenen Kräften sucht.» Häufig ist Geduld gefragt.
Kindheitstraum hilft aus der Krise

Nagel erzählt die Geschichte eines Patienten, der sich gleich drei Krisen auf einmal gegenüber sah: frisch pensioniert und ohne alternative Beschäftigung; unglücklich in der Ehe und ohne Freunde; an Prostatakrebs erkrankt. Die Frage, was ihm guttun würde, kann der Patient eineinhalb Stunden lang nicht beantworten. In einem letzten Versuch erkundigt sich Nagel nach Erlebnissen in der Kindheit – und findet einen Ansatz.

Dudelsack habe er spielen wollen, sagt der Erkrankte, doch der Vater habe es verboten. Nagel motiviert den Mann, nun damit anzufangen. Ein halbes Jahr später sieht er den Patienten wieder und erlebt ihn «total verändert». Zu den Zeiten, zu denen er früher arbeitete, übt er nun mit seinem Instrument, über die Musik hat er in einem Verein Freunde gefunden, der Tumor bildet sich zurück, die Krebsmarker sind deutlich niedriger.

Solche Erfolge kommen vor, sind aber die Ausnahme. Bei schweren und chronischen Erkrankungen wie multipler Sklerose, Rheuma, Diabetes oder chronischen Schmerzen geht es jedoch meist gar nicht um eine vollständige Heilung. «Ziel ist, dass die Menschen mit und trotz einer Krankheit zu einer neuen Normalität finden und richtig mit der Krankheit leben lernen», sagt Nagel. «Verbesserungen sind immer möglich,

aber die Ziele müssen realistisch sein», sagt Neurologe Jürg Kesselring. So kann ein Patient nach einem Hirnschlag die Strecke, die er selbständig gehen kann, innerhalb von vier Wochen verdoppeln. Oder er kann, wie Abt Werlen, innerhalb weniger Wochen die Sprache wiederfinden. Oder er kann als Krebspatient versuchen, seine Immunabwehr zu stärken.

Im Spital Affoltern haben die Psychotherapeutin Annina Hess-Cabalzar und ihr Mann, der Internist Christian Hess, über viele Jahre ein -Modell entwickelt, bei dem jeder Spitalpatient nicht nur von den schulmedizinischen Leistungen, sondern auch von diversen psychotherapeutischen Methoden profitiert – egal, ob er mit einem Beinbruch im Spital liegt oder mit einer Depression. «Körper, Geist und Seele gehören zusammen», erläutert Annina Hess-Cabalzar ihr Konzept einer «Menschenmedizin». Den Patienten gebe ihr Angebot die Chance, sich mit sich selbst «auf allen Ebenen» auseinanderzusetzen. Sie ist überzeugt, dass -dies die «innere Balance» fördert und so den Heilungsprozess unterstützt. Die Patienten schätzen diese Möglichkeit, wie Befragungen nach Austritt und zwei Jahre später zeigen. Sie hätten durch die Krankheit und die Beschäftigung mit sich selbst gelernt, wie man Kranksein ins Leben integrieren könne, konstatieren zahlreiche ehemalige Patienten.

«An erster Stelle stehen die Selbstbetrachtung und die Selbsterkenntnis», stellt Jürg Kesselring fest. Was Kranken hilft, nutzt auch Gesunden. Auch sie können ihre Selbstheilungskräfte stärken, indem sie ihre persönlichen Gesundheitsquellen entdecken. «Wir machen bei unseren Patienten eine Bestandserhebung und legen dann die Ziele fest», so Kesselring. Das könne jeder bei sich selbst tun, indem er einfache Fragen beantworte. Wie geht man mit Stress um? Was trägt zur Entspannung bei? Welches Hobby macht Freude? Welche Lebensmittel bekommen einem besonders gut? Wie viel Schlaf braucht man?
Ein neues Denken in der Medizin

Der nächste Schritt ist der schwerste – er findet im Kopf statt. «Die Haltung ist entscheidend», sagt Gerald Hüther. Erzwingen lässt sich ein anderes Gesundheitsbewusstsein nicht, nicht mit Druck und erst recht nicht mit Schuldzuweisungen. «Wir reden mit den Patienten, sie müssen es wollen», sagt Jürg Kesselring. In der Schule sei es ja auch so, dass der Schüler nur dann lerne, wenn er eine Atmosphäre vorfinde, die ihn dazu motiviere. Erst wenn ein Mensch motiviert ist, kann er lernen, in der Jugend wie im Alter.

Ob man diesen Ansatz nun Salutogenese, -Patientenkompetenz oder Menschenmedizin nennt – dahinter steckt ein neues medizinisches Denken: Im Zentrum steht nicht bloss die Krankheit, sondern auch der Mensch und sein Genesungspotential. Für den Einzelnen eröffnen sich damit Chancen, einen eigenen Beitrag zur Gesundheit oder Gesundung zu leisten. Eine Garantie auf Heilung gibt es zwar nicht, auch wenn der Wille noch so gross ist. Doch für den Krebsspezialisten Gerd Nagel, der vor rund 30 Jahren selber an Leukämie erkrankte, ist das Ergebnis nicht entscheidend. «Ich weiss nicht, ob ich geheilt bin, das ist mir auch völlig egal», sagt er. Für ihn zähle, dass er seinen Weg gefunden habe und «andauernd unterwegs zur Heilung» sei.