

Medizin braucht Mitgefühl

oder „Die Sonne sein, die einfach strahlt“

08.10.19

Unser Körper besitzt die Fähigkeit, sich immer wieder selbst zu heilen. Einfluss darauf hat unsere geistige und seelische Verfassung. Das ist die wirksamste Medizin, die in jedem von uns liegt. Das sagte schon Hippokrates. Und es stimmt heute wie eh und je. Medizin und Wissenschaft erkennen mehr und mehr, dass Qualitäten wie Mitgefühl, Dankbarkeit oder Vertrauen unsere Selbstheilungskräfte boosten.

"Freude an der Freude und Leid am Leid des Anderen, das sind die besten Führer der Menschen." stammt von Albert Einstein. Total banal...und wenn ich in die Medien schaue, eine Kultur von der wir Lichtjahre entfernt sind.

In einem meiner MBSR-Kurs hat eine Teilnehmerin nach der Meditation am 7. Abend mit dem Thema „Metta oder Mitgefühl“ gesagt: „Ich verstehe nicht, was das soll. Ich sitze hier, schicke Herzenswärme in Gedanken an meine Eltern. Irgendwie ist das doch Quatsch. Sollte ich in der Zeit nicht besser bei ihnen sein - dann hätten sie was davon.“

Warum macht es Sinn, an andere mit Wohlwollen, Liebe und Güte zu denken, anstatt bei ihnen zu sein. Eben nicht anstatt, sondern auch. Und überhaupt: sind wir immer mitfühlend, wenn wir bei anderen sind? Hand aufs Herz...Ich fange gar nicht erst an, die Momente aufzuzählen, in denen ich jemanden eher gerade auf den Mond schießen könnte, als Verständnis zu haben geschweige denn ihn oder sie in den Arm zu nehmen.

Jedem Tun gehen Gedanken voraus. Unser Denken formt unser Handeln. Und - wir können es trainieren. Wir können unseren nächsten Gedanken meistens nicht voraussagen - aber wir können bestimmte Gedanken kultivieren und anderen Gedanken weniger Aufmerksamkeit geben.

Unser Denken bestimmt unsere innere Chemie, den Zustand unseres Gehirns und wie sehr wir in der Kraft und Gelassenheit sind, auch für uns selbst und andere da zu sein.

Swami Sivananda hat mal gesagt: „Den größten Dienst, den du der Menschheit erweisen kannst, ist gut für dich selbst zu sorgen.“ Ich würde sagen:

Ohne Gedanken-Kultur ist Selbstfürsorge unmöglich.

Ohne Herzens-Kultur ist es unmöglich, dass wir offen genug sind, uns berühren zu lassen. Uns zu heilen. Ist es unmöglich, dass wir den inneren Raum haben, um über unsere Alltags-Sorgen hinaus zu blicken und genug Energie haben, um klar und mutig zu sein. Das ist, was uns Menschen ausmacht.

Wir können erschauern, unser Herz kann beben, wir haben die Fähigkeit uns am Glück anderer zu erfreuen und ihren Schmerz zu fühlen.

Wir können eine Sonne sein, die einfach wärmt und strahlt.

Medizin braucht Mitgefühl

Heilmittel Achtsamkeit: Meditation und ärztliche Zuwendung stärken die Selbstheilungskräfte. Das ist belegt. In Deutschland gilt die sprechende Medizin dennoch wenig

Von Eva Baumann-Lerch

Leise tritt der Chefarzt an das Bett. »Sind Sie bereit?«. fragt er den darmkranken Patienten. »Dann legen Sie sich bequem auf den Rücken und nehmen Sie sich wahr, wie Sie jetzt daliegen.« Der Arzt lädt den Kranken ein, sich auf seinen Atem zu konzentrieren, »wie er geht und kommt, geht und kommt ... « Ganz langsam leitet er den Kranken mit seiner Aufmerksamkeit durch den Körper, Schritt für Schritt, von den Fersen bis zu den Haarwurzeln. Der Arzt spricht langsam, der Patient liegt ganz still. Als der Kranke nach einer halben Stunde wieder aufblickt sind seine Augen ruhiger geworden. Der schmerzverspannte Gesichtsausdruck hat sich etwas gelöst. »Danke«, sagt der Mann.

Diese Beschreibung eines Chefarztbesuchs in Deutschland ist wahr - und gleichzeitig nicht wahr. Es ist nicht wahr, dass Klinikärzte in Deutschland Zeit und Muße haben, sich eine halbe Stunde ans Bett eines einzelnen Kranken zu setzen, um mit ihm zu meditieren. Und es ist auch nicht üblich, die Selbstheilungskraft der Patienten durch mentale Übungen anzusprechen.

In der von Fallpauschalen und technischen Apparaten bestimmten westlichen Medizin stehen zwar aufwendige Diagnoseverfahren zur Verfügung, aber der Kontakt mit den Patienten wird immer dünner. Allenthalben verbreitet ist die »Kabinenmedizin«, in der die Hilfesuchenden halb entkleidet auf den Arzt warten, der in schneller Eile von Kabine zu Kabine schreitet. Laut dem Nachrichtenmagazin *Spiegel* unterbrechen deutsche Ärzte die Erklärungen ihrer Patienten im Schnitt nach 18 Sekunden. Ungefähr ein Drittel der Deutschen findet das Gesundheitssystem schlecht und will etwas ganz anderes.

Auch Ärzte und Krankenpfleger sind damit vielfach unglücklich, sehen sich aber unter dem allgegenwärtigen Zeit- und Kostendruck nicht in der Lage, auch noch Mitgefühl für die Patienten zu entwickeln.

Christian Jakobeit versucht es trotzdem. Der Internist im Stadtteilkrankenhaus St. Josef in Bochum-Linden ist sicher, »dass man mit Zuwendung und alternativen Therapieverfahren oft mehr erreichen kann als die Schulmedizin«. Gemeinsam mit seiner Kollegin von der Kardiologie hat Jakobeit die Achtsamkeitsschulung MBSR (Mindful Based Stress Reduction) erlernt, eine meditative Methode aus den USA, die auf der eigenen Wahrnehmung beruht und die Selbstheilungskraft der Patienten aktivieren soll. Gerade bei den Magen-, Darm- und Leberpatienten seiner Abteilung, meint der Internist, können solche Methoden viel zur Besserung beitragen. Deshalb setzt er sich auch selbst ans Bett und übt mit den Patienten. Die Kranken, erzählt Jakobeit, nehmen das Angebot dankbar an. Unser Krankenhaus genießt einen guten Ruf. Aber die Krankenkassen bezahlen so etwas nicht.. Und weil er als Chef der Inneren Abteilung auch noch vieles andere zu tun hat, schafft er das höchstens zwei- oder dreimal die Woche.

Jakobeit ist einer der Teilnehmer des Kongresses "Medizin, Achtsamkeit & Mitgefühl" in Köln. Zu diesem Kongress sind im Sommer 2007 die prominentesten Vertreter der achtsamkeitsorientierten Medizin und Psychologie aus den USA an den Rhein geflogen. Achtsamkeit (»Mindfulness«) gilt als eines der bedeutendsten therapeutischen Neukonzepte aus den USA, in deren Mittelpunkt die aufmerksame Wahrnehmung steht. Patienten lernen, darauf zu achten, was in ihrem Körper und in ihrem Geist geschieht. Mediziner lernen, achtsam wahrzunehmen, was in ihren Patienten passiert. Etwa 250 Krankenhäuser und Gesundheitszentren bieten entsprechende Programme an, rund 40 medizinische Fakultäten haben MBSR in ihren Lehrplan aufgenommen.

Leitfigur der Bewegung ist der Verhaltensmediziner und Meditationslehrer Professor Jon Kabat-Zinn, der MBSR entwickelt und vor drei Jahrzehnten in Massachusetts eine

Stress Reduction Clinic gegründet hat. Sein Programm erregt internationales Aufsehen, seine Bücher erreichen Millionenaufgabe und sind auch auf Deutsch erschienen.

Mit diesem Kongress schwappt eine buddhistische Aura ins heilige Köln: An jedem Morgen sammeln sich die Teilnehmer im Vortragssaal zur Meditation, am Abend tanzen die Nonnen des Klosters Nagi Gompa einen spirituellen Tanz. Im Foyer werden Räucherstäbchen, Buddha-Figuren und Klangschalen angeboten. Auf dem Podium sitzen nicht nur Mediziner, Hirnforscher und Psychologen, sondern auch ein tibetischer Mönch namens Chökyi Nyima Rinpoche. Der Mönch spricht von Klarheit und Mitgefühl. Jeden Morgen, so rät er den Heilkundigen, sollen sie als ersten Gedanken den Wunsch formulieren, diesen Tag voll Mitgefühl zu leben. Schon dieser Wunsch werde etwas in ihrer Arbeit verändern. Die achtsamkeitsorientierte Medizin ist aus der Berührung mit dem ZenBuddhismus erwachsen. Sie hat die Praxis tiefgehender Entspannung aus dem buddhistischen Umfeld gelöst und auf Arztpraxen, Kliniken und Hörsäle übertragen.

Trotz dieses ungewöhnlichen Settings sind die rund 500 Kongressteilnehmer in Köln keineswegs etwa bloß Kräuterheiler aus der Esoterikszene. In der Mehrzahl sind es Menschen wie Christian Jakobeit. Psychologen, Ärzte und Therapeuten, die unter den Zwängen unseres Gesundheitssystems leiden und nach heilsameren Wegen suchen: Der Hausarzt, der auch in Homöopathie ausgebildet und mit seiner Frau aus Westfalen angereist ist. Sein junger Kollege, Arzt und Yogalehrer. Die Mitarbeiterin eines psychologischen Dienstes. Der Neurologe, der in seiner Praxis auch Meditationskurse gibt. Die Allgemeinmedizinerin aus Mittelfranken, die jetzt in einem Palliativprojekt arbeiten will, um intensiver mit Menschen zu tun zu haben.

Daniel J. Siegel gibt ihrer Suche eine wissenschaftliche Grundlage. Der amerikanische Psychiater und Autor des Bestsellers "Wie wir werden, die wir sind" steht in Köln vor einer leinwandgroßen Darstellung des Gehirns und deutet auf den mittleren cingulären Kortex und in die Inselrinde. Diese Hirnregionen sind nach neueren Forschungen zuständig für Empathie und Bindungsfähigkeit, für die Verarbeitung von Stress und Schmerzen und die Fähigkeit zur Harmonie. Sind diese Hirnareale geschädigt, werden Menschen gefühllos und »seelisch tot«. Durch Übungen der Achtsamkeit aber werden der mittlere cinguläre Kortex und die Inselrinde verstärkt und intensiver vernetzt. Bei meditierenden Menschen sind diese Gehirnbereiche deutlich vergrößert.

Die deutschen Kongressteilnehmer folgen ihm gebannt. Sie brauchen solche Argumente, um Schulmediziner und Krankenkassen zu überzeugen. Wo persönliche Heilungsgeschichten wenig bedeuten und das Wohlbefinden der Patienten kaum ins Gewicht fällt, müssen Hirnforschung und Fallstudien den Beweis erbringen, dass Zuwendung und Achtsamkeit tatsächlich heilen. Doch trotz der deutlichen Erkenntnisse zur heilsamen Wirkung zwischenmenschlicher Beziehung, die neuerdings auch von der Placebo-Forschung bestätigt werden, müssen wir hierzulande wohl noch viel Zeit allein in Kabinen und mit Apparaturen verbringen, bevor tatsächlich von einer Wende in der Medizin gesprochen werden kann.

In Köln aber hat sie schon begonnen. Die Teilnehmer des Kongresses Medizin, Achtsamkeit und Mitgefühl fühlen sich in ihrer Suche nach achtsameren Wegen bestärkt. Christian Jakobeit will sich jetzt mit anderen Vertretern dieser Medizin vernetzen und in seiner Klinik weitere Mitarbeiter dafür gewinnen. Denn eigentlich, das spüren fast alle Teilnehmer nach diesem Kongress, haben die Amerikaner hier nicht etwas völlig Neues eingebracht. Es war eher eine Rückbesinnung auf das eigentliche Wesen der Medizin, eine Renaissance echter Heilkunst. »Die beste Arznei für den Menschen ist der Mensch. Der höchste Grad der Arznei ist die Liebe«, sagte schon Paracelsus.

"Wir wollen auch die kranke Medizin verändern"

Über Verantwortung und Mitgefühl in der Medizin. Fragen an Jon Kabat-Zinn, Gründer der Achtsamkeitsmedizin in den USA

Von Eva Baumann-Lerch

Publik-Forum: Professor Kabat-Zinn, was verstehen Sie unter Achtsamkeit?

Jon Kabat.Zinn: Achtsamkeit (englisch mindfulness) bedeutet: Ganz in der Gegenwart im Hier und Jetzt zu sein. Sich seiner Gefühle, Gedanken und Handlungen voll bewusst zu werden. Dieses Gewahrsein ist ohne Wertung und kann zu einer Geisteshaltung werden, die das ganze Leben prägt.

Publik-Forum: Wie haben Sie das im Krankenhausalltag umgesetzt?

Kabat-Zinn: Wir haben es einfach probiert und geschaut was passiert. Zuerst haben wir uns im Keller des medizinischen Instituts mit Patienten verabredet, die unzufrieden mit ihrer Behandlung waren und deren Heilung nicht voranging. Dazu haben wir Übungen aus der Atemmeditation des Zen, aus der Vipassana-Meditation und auch ein wenig Yoga zusammengestellt und mit den Patienten geübt. Danach passierte Folgendes: Menschen mit schweren chronischen Krankheiten stellten Veränderungen fest, Fortschritte, die sie vorher trotz jahrelanger Behandlung nicht machen konnten. Wir haben das dokumentiert und ausgebaut, bis ich Ende der 1970er Jahre die Stress Reduction Clinic gründen konnte.

Publik-Forum: Bei welchen Krankheiten sind diese Übungen sinnvoll?

Kabat-Zinn: MBSR kann bei fast allen Krankheiten und in jedem Stadium angewendet werden, wenn die Patienten dafür offen sind. Wir sagen ihnen gleich zu Beginn, dass sie viel Disziplin brauchen, acht Wochen lang, etwa 45 Minuten täglich. Wir versprechen ihnen keine Heilung, nur eine innere Ruhe und Gelassenheit, mit ihrer Situation umzugehen. Aber oft erleben wir, dass die Krankheitssymptome tatsächlich zurückgehen.

Publik-Forum: Ist das nachgewiesen?

Kabat-Zinn: Wir haben eine große Anzahl an Studien, die das belegen und auch im Internet verfügbar sind. Ein Beispiel: Psoriasispatienten, also Menschen, die an Schuppenflechte leiden, wurden angehalten, während der Bestrahlung zu meditieren. Während sie also in dem Lichtkasten saßen und ihre kranke Haut bestrahlt wurde, übten sie sich in Achtsamkeit und machten sich empfänglich für das heilende Licht. Die Haut dieser Patienten heilte viermal schneller als die von Patienten einer Vergleichsgruppe, die nicht meditiert hatten.

Publik-Forum: Die Medizin ist eine hochentwickelte Wissenschaft mit beeindruckenden und präzisen technischen Geräten. Reicht das nicht?

Kabat-Zinn: Die Medizin ist von der Technik entmachtet worden. Sie achtet nicht mehr auf die Gefühle, die Geschichten, die Deutungen der Patienten, sondern bedient vor allem Geräte. Dabei gehen wichtige Hinweise und Therapiemöglichkeiten verloren. Die Selbstheilungskräfte, die in den Menschen liegen, werden dadurch nicht mehr angesprochen.

Publik-Forum: Warum bieten Sie diese Übungen in der Klinik an, statt Patienten an Meditationszentren zu verweisen?

Kabat-Zinn: Die meisten Patienten würden niemals ein Meditationszentrum betreten. Sie haben ja mit Buddhismus oder anderen Strömungen nichts zu tun, warum sollten sie auch? Sie lassen sich auf unsere Methode ein, weil sie leiden und weil sie der Autorität der Ärzte vertrauen. Außerdem soll MBSR nicht nur eine nette kleine Therapie für einzelne Patienten sein, denen sonst nichts hilft. Wir wollen auch die Medizin selbst verändern. Denn auch die Medizin leidet an einer Krankheit: Sie ignoriert die tiefe innere Wirklichkeit der menschlichen Existenz. Es war meine Vision, die gesamte Denkstruktur der Medizin und all die falschen Vorstellungen über die Arzt-Patienten-Beziehung

umzukrempeln.

Publik-Forum: Sie meinen, die Krankenhäuser sind selbst krank?

Kabat-Zinn: Krankenhäuser sind Orte, die das Leiden der ganzen Gesellschaft an sich ziehen. Buddhistisch formuliert sind sie Dukkha-Magneten. Ihre Kraftfelder ziehen diejenigen an, die zu einer bestimmten Zeit am meisten leiden. Die Menschen kommen in die Klinik, wenn sie nirgendwo anders mehr hinkönnen, wenn sie keine Optionen und Ressourcen mehr haben. Kann es einen besseren Ort geben, um Wege der Achtsamkeit zu üben, zur Überwindung von Kummer und Leid?

Publik-Forum: Sie haben diese Übungen aus der buddhistischen Meditationspraxis abgeleitet. Können sich auch gläubige Katholiken, praktizierende Muslime oder Atheisten darauf einlassen?

Kabat-Zinn: Um MBSR zu üben, muss man weder an Karma noch an Wiedergeburt glauben. Es geht bei dieser Praxis ausschließlich darum, achtsam in sich selbst hineinzufühlen, den inneren Zustand ohne alle Wertung anzunehmen. Das hat eine heilsame Wirkung, ganz unabhängig von religiöser Überzeugung. Wege der Achtsamkeit gibt es ja nicht nur im Buddhismus, sondern auch in anderen Religionen. Denken Sie an Qi Gong, Hatha-Yoga oder christliche Kontemplation.

Publik-Forum: Sie propagieren das nicht nur für Patienten, sondern auch für Ärzte, Psychologen und Pflegende. Warum sollten Mediziner meditieren?

Kabat-Zinn: Wer meditiert, wird innerlich klar und kann sich besser in sein Gegenüber einfühlen. Ein Arzt, der achtsam und innerlich wach ist, wird zutreffendere und genauere Diagnosen stellen und passendere Therapien veranlassen.

Publik-Forum: Die Debatte dreht sich bei uns in Deutschland vor allem um den Kostendruck im Gesundheitswesen. Kann ein Arzt überhaupt mitfühlend sein, wenn er nur drei Minuten Zeit für jeden Patienten hat und im Wartezimmer zwanzig andere warten?

Kabat-Zinn: In drei Minuten geht gar nichts. Wirklich - in drei Minuten kann man unmöglich verantwortlich arbeiten. Wenn mir das als Arzt zugemutet wird, muss ich streiken oder den Job hinschmeißen. Aber wenn einem Arzt auch nur eine Viertelstunde zur Verfügung steht, kann er seine Achtsamkeit einsetzen. Kranke Menschen sind dafür sehr empfänglich. Sie sehen das am Blick, sie hören es in der Stimme, sie spüren es an der Art, wie sie angefasst und behandelt werden. Es macht einen Riesenunterschied für die Heilung, ob Ärzte gehetzt und abweisend oder präsent und mitfühlend sind.

Publik-Forum: Geht der Anspruch nicht über das hinaus, was menschlich und innerhalb des Gesundheitssystems möglich ist?

Kabat-Zinn: Wenn man Mitgefühl als Willensanstrengung betrachtet, ist es bald erschöpft. Durch die Schulung der Achtsamkeit kann sich aber ein grundsätzliches Mitgefühl entwickeln, das ohne Anstrengung einfach da ist. Dieses Mitgefühl wirkt von sich aus, es ist wie die Sonne, die nicht darauf achtet, wem sie ihre Strahlen zukommen lässt, sondern einfach wärmt und strahlt.

Publik-Forum: Was brauchen Patienten, um sich gut behandelt zu fühlen?

Kabat-Zinn: Wir wollen gesehen werden, vollständig und ohne Urteil, mit allem, was wir sind. Wir wollen Fürsorge erfahren, Mitgefühl und echte Begegnung.

Jon Kabat Zinn wuchs zur Zeit des Vietnamkriegs in den Straßen von New York auf. "Wir waren eine entschlossene, manchmal etwas wirrköpfige Generation auf der Suche nach Authentizität und Verheißung, die uns die amerikanische Gesellschaft im kalten Krieg nicht geben konnte. Im Alter von 22 Jahren las ich ein Plakat mit der Aufschrift: "Die drei Säulen des Zen". Ich hatte keine Ahnung, was das war; ging aber zu dem Vortrag und begann zu meditieren. Und das tue ich jetzt täglich, seit über 40 Jahren", antwortet der Mediziner auf die Frage, was ihn inspirierte, das Thema Achtsamkeit aus

der buddhistischen Lehre herauszulösen und in die medizinische Versorgung zu integrieren. In Deutschland erschien zuletzt 2006 sein Buch "Zur Besinnung kommen".

Achtsamkeit trainieren

Stressbewältigung durch Achtsamkeit (Mindful Based Stress Reduction, kurz: MBSR) ist eine in den USA entwickelte Methode, Stress, Unruhe und körperliche Schmerzen durch innere Achtsamkeit zu bewältigen. Dabei handelt es sich um ein Übungsprogramm, das im Wesentlichen aus Meditationspraktiken besteht. Neben der traditionellen Sitzmeditation gehören Yogahaltungen und der sogenannte Body Scan zum Programm. Beim Body Scan wird der Körper von innen mit annehmender Aufmerksamkeit systematisch »abgescannt«. MBSR wird den Teilnehmern in achtwöchigen Kursen vermittelt. Während dieser Zeit kommen die Patienten einmal wöchentlich zu einer zweistündigen Übungssitzung zusammen. Außerdem verpflichten sie sich, täglich 45 Minuten zu Hause zu üben.

Wissenschaftliche Studien scheinen die Wirksamkeit des Programms zu belegen. Insbesondere dokumentieren sie eine Linderung von körperlichen und psychischen Symptomen, wachsendes Selbstvertrauen und Kreativität sowie eine verbesserte Immunabwehr. In den Vereinigten Staaten haben in den letzten Jahrzehnten rund 12.000 Menschen an diesen Kursen teilgenommen. Auch in Europa gibt es ein wachsendes Interesse an der Methode. Im deutschsprachigen Raum wird MBSR bereits in einigen Kliniken eingesetzt, beispielsweise am Knappschafts Krankenhaus in Essen und am psychosomatischen Zentrum Waldviertel in Eggenburg in Österreich.

Eva Baumann-Lerch