

**Zeitschrift:** Curaviva : Fachzeitschrift  
**Herausgeber:** Curaviva - Verband Heime und Institutionen Schweiz  
**Band:** 88 (2017)  
**Heft:** 10: Innere Kräfte : wie der Geist dem Körper hilft

**Artikel:** Selbstheilung ist kein Zauber, Meditation wirkt - das war im Westen lange vergessen : neuer Schub für alte Kräfte  
**Autor:** Weiss, Claudia  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-834291>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 24.07.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

Selbtheilung ist kein Zauber, Meditation wirkt – das war im Westen lange vergessen

## Neuer Schub für alte Kräfte

In uns stecken mehr Selbstheilungskräfte, als wir denken. Wir müssen nur herausfinden, wie wir sie anregen. Danach haben Mediziner geforscht und aus den Ergebnissen die Mind-Body-Medizin entwickelt – die integrative Medizin, die Körper und Geist wieder wie früher als Einheit betrachtet.

Von Claudia Weiss

Die Forscher rund um den Harvard-Kardiologen Herbert Benson waren verblüfft. Zwar hatten sie schon von den wundersamen Ritualen der tibetischen Mönche aus dem Himalaya gehört. Aber sie konnten sich nicht so richtig vorstellen, wie das sogenannte Hitze-Yoga, «Tum-mo», funktionieren sollte: Eine Methode, bei der die Mönche ihre Körpertemperatur quasi auf Knopfdruck derart erhöhen können, dass sie eiskalte und feuchte Leintücher, die man ihnen auf den Körper legt, sozusagen dampfrocknen können.

Als die Harvard-Forscher in den 1980er-Jahren erstmals Messungen vornahmen, waren die Ergebnisse eindeutig: Sie massen fast zehn Grad Celsius Temperaturunterschied bei den Mönchen, allerdings nur an Fingern und Zehen, dafür schon innert weniger Minuten. Die Erwärmung hielt an, und nach einer Stunde waren die Leintücher auf ihren Schultern trocken. Dreimal wiederholte jeder Mönch dieses Ritual, dreimal mit demselben Ergebnis und jedes Mal ohne Anzeichen von Unterkühlung oder Erschöpfung.

Diese Beobachtung, das war dem Harvard-Mediziner Benson sofort klar, würde neue Massstäbe in der Medizin setzen. Denn bis dahin galt die Gewissheit, dass sich Blutdruck, Herzfrequenz und Körpertemperatur vom Willen nicht beeinflussen

lassen. Herbert Benson wusste deshalb, dass er seine Beobachtungen umso einwandfreier wissenschaftlich beweisen musste. Kurzerhand gründete er an der Harvard Medical School das «Mind/Body Medical Institute», das heute «Benson-Henry Institute for Mind Body Medicine at Massachusetts General Hospital» heisst und das er noch bis vor Kurzem selbst leitete.

2001 begannen Benson und sein Team, den Einfluss des Geistes auf den Körper im Labor unter wissenschaftlichen Bedingungen zu messen. Und sie staunten dabei immer wieder aufs Neue: Die Mönche konnten mithilfe ihrer Gedanken nicht nur die Körpertemperatur erhöhen, sondern wie in einer Art Winterschlaf den Sauerstoffverbrauch auf nur noch 40 Prozent senken. Oder sie atmeten nur noch einmal in anderthalb Minuten. Diese Phänomene, damit jetzt auch wissenschaftlich bewiesen, weckten das Interesse von Medizinerinnen und Psychologinnen, auch wenn Benson während seiner ganzen Berufstätigkeit umstritten blieb.

Benson selbst glaubte jedoch fest daran, dass «eine fortgeschrittene Form von Meditation in Menschen Fähigkeiten freilegen kann, die uns helfen, stressbedingte Krankheiten besser zu heilen». Dafür entwickelte er eine eigene Methode namens «Relaxation Response». Diese «Benson-Meditation» soll unter anderem genetisch vorbestimmte Stressreaktionen, zum

Beispiel Ausschüttung von Stresshormonen wie Noradrenalin, verändern und damit Angst, depressive Zustände oder Aggressionen mindern.

### Mind Body Medicine auch in der Schweiz

Mittlerweile wird Mind Body Medicine auch in der Schweiz angeboten. Am Institut für komplementäre und integrative Medizin des Universitätsspitals Zürich werden dafür moderne wissenschaftliche Erkenntnisse und bewährte Methoden aus

**Diese Beobachtung, das war Benson sofort klar, würde in der Medizin neue Massstäbe setzen.**





Buddhistische Mönche schaffen, was bisher in der Medizin als unmöglich galt: Sie können durch Meditation ihre Körpertemperatur steigern oder die Atemfrequenz senken. Im Himalaya so gut wie im Forschungslabor.

Foto: Benson-Henry-Institute

Komplementärmedizin, Psychologie und Ernährungs- sowie Sportwissenschaften kombiniert. «Unsere Form der Mind Body Medicine ist sehr bodenständig», erklärt Professorin Claudia Witt, Direktorin des Instituts: «Es geht darum, den Körper mit der Psyche besser zu verbinden, aber auch darum, eigene Ressourcen zu stärken und Möglichkeiten zur Self Care zu erlernen.» Das Gute an der Mind Body Medicine sei, dass man sie immer den aktuellen wissenschaftlichen Entwicklungen anpassen könne.

#### **Parkinsonpatienten lösten im Notfall ihre Gangblockade**

Das enge Zusammenwirken von Körper und Geist spielt auch in der Placeboforschung eine wichtige Rolle. An einer Tagung von rund hundert Placeboforschern aus aller Welt an der die Placeboforschung bekannten Universität in Tübingen versetzten Berichte über die verblüffenden Effekte der inneren Kräfte die Teilnehmerinnen und Teilnehmer in Erstaunen. Da war beispielsweise die Geschichte von den 14 Patienten in einem Spital in den italienischen Abruzzen, die an einer schwe-

>>





Echte Arznei oder doch nur Placebo?  
Verblüffende Effekte.

ren Form von Parkinson litten und sich kaum bewegen konnten. Als aber bei einem schweren Erdbeben das Krankenhaus einzustürzen drohte, konnten sie schlagartig eine schier wundersame innere Kraft mobilisieren, die ihre Gangblockade schlagartig löste. Die Patienten retteten sich selbstständig ins Freie und konnten unterwegs sogar neun ihrer Pflegefachpersonen aus dem einstürzenden Spital mitziehen.

Neurobiologinnen, Ärzte und Psychologinnen versuchten an der Tagung, der Antwort auf die Spur zu kommen: Wie gelingt es, dass innere Kräfte sozusagen Berge versetzen? Eine allgemein gültige Antwort fanden sie nicht.

Auf der Suche nach der Antwort auf diese Frage ist auch Tobias Esch, Neurowissenschaftler und Professor für Integrierte Gesundheitsversorgung und Gesundheitsförderung an der Uni-

versität Witten/Herdecke. Er arbeitete zwei Jahre in Harvard am «Mind Body Medicine Institute» und findet es höchste Zeit, dass auch bei uns die Medizin wieder komplementär wird. «Die Ärzte kümmern sich bisher meist um das Kranke, nicht um das

Gesunde», sagte er in einer Dokumentation über Selbstheilung auf Arte TV. «Es ist aber etwas anderes, ob ich die Krankheit oder die Gesundheit in den Mittelpunkt stelle.»

### Die wichtigsten Voraussetzungen für Selbstheilungskraft sind Entspannung und Schlaf.

#### «Jeder kann zu seiner Lebenszufriedenheit beitragen»

Ungefähr 50 Prozent des Gesundheitszustandes, vermutet er, seien genetisch festgelegt. Weitere 10 Prozent seien auf die gegenwärtigen Lebensumstände zurückzuführen. Auf rund 40 Prozent seines Zustandes jedoch könne der Mensch selber Einfluss nehmen. «Jeder hat also die Chance, trotz einer möglichen genetischen Benachteiligung auf diesem Weg einen Beitrag zu

## So fördern Sie Ihre Selbstheilungskräfte

Der deutsche Neurowissenschaftler und Gesundheitsforscher Tobias Esch hat in seinem Buch «Der Selbstheilungscode. Die Neurobiologie von Gesundheit und Zufriedenheit» vier Säulen benannt, die die Selbstregulation stärken können und die «auf jahrzehntelanger Forschung basieren», wie er sagt. Abgekürzt heißen sie BERN, abgeleitet von den englischen Begriffen «Behaviour» (Verhalten, Einstellung), «Exercise» (Bewegung), «Relaxation» (Entspannung, Meditation) und «Nutrition» (Ernährung).

Zahlreiche Entspannungsmethoden und Naturheilverfahren wie beispielsweise die Traditionelle Chinesische Medizin, Feldenkrais, Rolfing, Akupunktur, Meditation oder Yoga sind bereits ziemlich gut erforscht, sie haben messbare körperliche Veränderungen zur Folge. Auch andere Methoden können durchaus wirksam sein, sogar wenn ihre Wirkungsweise nicht wissenschaftlich messbar ist: Schon der Gedanke, man tue sich etwas Gutes, tut gut und kann die Selbstheilungsmechanismen aktivieren.

Gefährlich wird es allerdings, wenn Anbieter einer Therapieform unwissenschaftlich, abhängigkeitsmachend oder sektiererisch daherkommen. Psychotherapeutin Delia Schreiber beschreibt in ihrem Buch\* unter anderem, wie man seriöse von unseriösen Anbietern unterscheidet: Sie empfiehlt abzuklären, ob jemand auf der Therapeutenliste der Krankenkasse steht oder welche ZSR-Nummer die Person hat: «Diese erhalten Therapeuten nur, wenn sie bei einem der beiden Register für Komplementärtherapie und

Erfahrungsmedizin registriert sind.» In der Schweiz sind das zum einen das Erfahrungsmedizinische Register (EMR), zum anderen die Schweizerische Stiftung für Komplementärmedizin ASCA. Ein Eintrag bedeutet, dass jemand eine anerkannte Ausbildung absolviert hat, und das wiederum bietet einen gewissen Schutz vor Scharlatanerie.

Ausserdem gibt die Psychotherapeutin Anregungen, wie man die Selbsthilfekräfte auch ganz allein anregen kann. Zum Beispiel, indem man sich regelmässig zwischendurch für fünf Minuten auf einen Stuhl setzt, ganz tief durchatmet, den Körper bewusst wahrnimmt und ihm Achtsamkeit schenkt.



\* **Delia Schreiber**, «Die Selbstheilung aktivieren. Die Kraft des inneren Arztes», Beobachter-Edition 2016, 224 Seiten, 39.90 Franken



seiner Lebenszufriedenheit zu leisten.»

Wichtigste Voraussetzung für eine optimale Selbstheilungskraft ist Entspannung. Und Schlaf. Dann können sich die Zellen regenerieren. Genau das ist allerdings für viele schwierig in Zeiten von Stress und Überlastung. Chronischer Stress jedoch schwächt das Immunsystem, steigert die Anfälligkeit für akute Infekte oder löst bei chronischen Erkrankungen Schübe aus; Stress lässt Wunden langsamer heilen, fördert Entzündungsprozesse, kann Migräneattacken auslösen oder eine Depression verstärken, den Blutdruck steigen lassen oder den Schlaf verhindern.



Alte Frau bei der Handarbeit:  
Im Alter offenbar zufriedener und entspannter.

#### Äusserst positiv

Ein Trost für Dauergestresste: Studien bestätigen, dass Entspannungsmethoden tatsächlich helfen. Gleichzeitig zeigen andere Untersuchungen: Die Menschen werden offenbar mit zunehmendem Alter zufriedener und entspannter. Das geht aus der britischen Untersuchung «National Survey for Health and Development» hervor, die seit über 70 Jahren die Entwicklung von 3000 Menschen mit Jahrgang 1946 beobachtet.

Ähnliches zeigt auch die Heidelberger Hundertjährigenstudie: Obwohl diese hochaltrigen Menschen sich meist mit kognitiven und körperlichen Einschränkungen abfinden müssen, gaben die meisten hundertjährigen Menschen an, das Leben äusserst positiv zu sehen. Sie zeigen ein beachtliches Ausmass an psy-

chischen Stärken, gaben an, sie sähen durchaus Lebenssinn und hätten dementsprechend Lebensmut – Faktoren, die ihnen offenbar dabei helfen, mit Verlusten und Einschränkungen fertig zu werden.

Vielleicht hat das damit zu tun, dass Menschen im Alter automatisch wieder mehr Zeit und Gelassenheit finden und sich damit Gutes tun. Die Selbstregulation, also die Art, wie sie mit den gegebenen Umständen umgehen können, hat sich jedenfalls bei den meisten gegenüber jungen Jahren verbessert.

Damit werden sie vielleicht fast ähnlich gelassen wie die buddhistischen Mönche, die mit Gedankenkraft ihren Körper erwärmen und nasskalte Leintücher trocknen können. ●

**Trotz kognitiven und körperlichen Einschränkungen sind Hundertjährige wieder zufriedener.**

Anzeige



**Redline**  
Software

**Ihr Wissen für eine erfolgreiche Betreuung**

[www.redline-software.ch](http://www.redline-software.ch)



RedLine Software GmbH - Telefon +41 71 220 35 41