

# The Mindful Body

Langer

2024

ISBN 978-3-8006-7244-8

Vahlen

schnell und portofrei erhältlich bei  
[beck-shop.de](https://beck-shop.de)

Die Online-Fachbuchhandlung [beck-shop.de](https://beck-shop.de) steht für Kompetenz aus Tradition. Sie gründet auf über 250 Jahre juristische Fachbuch-Erfahrung durch die Verlage C.H.BECK und Franz Vahlen.

[beck-shop.de](https://beck-shop.de) hält Fachinformationen in allen gängigen Medienformaten bereit: über 12 Millionen Bücher, eBooks, Loseblattwerke, Zeitschriften, DVDs, Online-Datenbanken und Seminare. Besonders geschätzt wird [beck-shop.de](https://beck-shop.de) für sein umfassendes Spezialsortiment im Bereich Recht, Steuern und Wirtschaft mit rund 700.000 lieferbaren Fachbuchtiteln.

Ellen J. Langer  
The Mindful Body

**beck-shop.de**  
DIE FACHBUCHHANDLUNG

## PRESSESTIMMEN ZUR ORIGINALAUSGABE

„Seit Jahrzehnten lehrt uns Ellen Langers Arbeit die unglaubliche Macht des Geistes, unser Leben zu beeinflussen. In diesem faszinierenden neuen Buch hebt sie die herausragende Rolle hervor, die unser Geist dabei spielt, unser vielleicht wichtigstes Gut – unsere Gesundheit – zu fördern oder zu schwächen. Sie werden erstaunt sein. Ich empfehle dieses Buch wärmstens!“

Carol S. Dweck, PhD, Autorin von *Mindset*

„*The Mindful Body* stellt ein revolutionäres und dringend benötigtes Rezept dar, um optimale Gesundheit neu zu definieren und zu erreichen. Eine überzeugende Kombination aus persönlicher Erfahrung, Forschung und Wissenschaft – ein Muss.“

Jill Bolte Taylor, PhD, Autorin von *Whole Brain Living* und *My Stroke of Insight*

„In *The Mindful Body* beantwortet Ellen Langer eine der interessantesten und wichtigsten Fragen über unser Wohlbefinden: Was ist wichtiger: der Geist oder der Körper? Voller origineller Forschungsergebnisse und anregender Einsichten zeigt sie, dass die beiden nicht nur miteinander verbunden, sondern tatsächlich eins sind, was uns ein enormes Potenzial für Gesundheit und Glück eröffnet.“

Dan Ariely, New York Times-Bestseller, Autor von *Denken hilft zwar, nützt aber nichts*

„*The Mindful Body* ist ein bemerkenswertes Werk der Wissenschaft und Forschung mit tiefgreifenden Auswirkungen auf das menschliche Wohlbefinden. Ellen Langers bahnbrechende Untersuchung zeigt, dass unsere Gedanken und Wahrnehmungen unsere körperliche Gesundheit verjüngen, unsere geistige Energie auffüllen und unseren erweiterten Sinn für die Möglichkeiten des Lebens wiederherstellen können. Dieses Buch ist der ultimative Schlüssel zur Entfaltung Ihres vollen Potenzials.“

Daniel H. Pink, Autor des New York Times-Bestsellers *The Power of Regret, Drive und When*

„Ein Buch als ‚Weltveränderer‘ zu bezeichnen, klingt wie die schlimmste Übertreibung, aber die nackten Tatsachen sind, dass *The Mindful Body* genau das und noch mehr ist. Beim Lesen habe ich es geliebt, mein Weltbild auf den Kopf gestellt zu sehen. Aber täuschen Sie sich nicht, jedes Semikolon auf diesen Seiten ist durch brillante und harte experimentelle Wissenschaft untermauert – das ist seit Jahrzehnten das Markenzeichen von Dr. Langer. Ich hoffe sehr, dass wir aufmerksam sind.“

Tom Peters, Autor von *The Excellence Dividend*

„Eine unterhaltsame und faszinierende Lektüre von einer der weltweit führenden Denkerinnen und Denker. In diesem praktischen und wichtigen Buch bietet Ellen Langer eine Vielzahl intelligenter Tipps, die jeden von uns zu besserer Gesundheit und größerem Glück führen können.“

Susan David, PhD, Autorin von *Emotionale Beweglichkeit*

# THE MINDFUL BODY

Wie Achtsamkeit Körper und Gesundheit  
beeinflusst

beck-shop.de  
von

DIE FACHBUCHHANDLUNG  
Ellen J. Langer

Verlag Franz Vahlen München

**Ellen J. Langer** war die erste Frau, die einen Lehrstuhl für Psychologie in Harvard erhielt, wo sie auch heute noch als Professorin für Psychologie tätig ist. Sie wurde mit drei Distinguished Scientists Awards, dem Arthur W. Staats Award for Unifying Psychology, einem Guggenheim-Fellowship und dem Liberty Science Genius Award ausgezeichnet. Dr. Langer ist Autorin von elf weiteren Büchern, darunter der internationale Bestseller *Mindfulness* sowie *The Power of Mindful Learning*, *Counterclockwise* und *On Becoming an Artist*. Ihre bahnbrechenden Forschungen in der Sozialpsychologie haben ihr die Aufnahme in die Ausgabe „Year in Ideas“ *des New York Times Magazine* eingebracht. Sie ist weltweit bekannt als die „Mutter der Achtsamkeit“ und die „Mutter der positiven Psychologie“. Sie lebt in Cambridge, Massachusetts.  
ellenlanger.com  
Facebook.com/EllenJLanger  
Twitter: @ellenjl Instagram: @ellenjlanger

Titel der amerikanischen Originalausgabe:  
The Mindful Body  
Thinking Our Way to Chronic Health  
Ellen J. Langer  
Aus dem Amerikanischen übersetzt im Verlag Vahlen.

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form. **This edition published by arrangement with Ballantine Books, an imprint of Random House, a division of Penguin Random House LLC.**

Copyright © 2023 by Ellen J. Langer, PhD

All rights reserved.

Published in the United States by Ballantine Books, an imprint of Random House, a division of Penguin Random House LLC, New York.

Ballantine is a registered trademark and the colophon is a trademark of Penguin Random House LLC.

Grateful acknowledgment is made to Zöe Lewis for permission to reprint lyrics from “Never Too Old to Be Young,” from the CD A Cure for Hiccups by Zöe

Lewis. Reprinted by permission.

Hardback ISBN 978 0 593 49794 4

Ebook ISBN 978 0 593 49795 1

Printed in Canada on acid-free paper  
randomhousebooks.com

First Edition

Book design by Jo Anne Metsch

ISBN Print 978 3 8006 7244 8

ISBN E-Book (ePDF) 978 3 8006 7245 5

ISBN E-Book (ePUB) 978 3 8006 7246 2

© 2024 Verlag Franz Vahlen GmbH, Wilhelmstr. 9, 80801 München

Satz: Fotosatz Buck, Zweikirchener Str. 7, 84036 Kumhausen

Druck und Bindung: Beltz Bad Langensalza GmbH

Neustädter Str. 1–4, 99947 Bad Langensalza

Umschlaggestaltung: Ralph Zimmermann – Bureau Parapluie

(in Anlehnung an die Originalausgabe)

Gedruckt auf säurefreiem, alterungsbeständigem Papier (hergestellt aus chlorfrei gebleichtem Zellstoff)

Alle urheberrechtlichen Nutzungsrechte bleiben vorbehalten.

Der Verlag behält sich auch das Recht vor, Vervielfältigungen dieses Werkes zum Zwecke des Text and Data Mining vorzunehmen.

*Ich widme dieses Buch Emmett und Theo.*

  
**beck-shop.de**  
DIE FACHBUCHHANDLUNG

**beck-shop.de**  
DIE FACHBUCHHANDLUNG

# Inhalt

EINLEITUNG / XI

KAPITEL 1: WESSEN REGELN? / 1

Die soziale Konstruktion von Regeln / 6

Ganz nah dran: Die versteckten Kosten des Grenzlinieneffekts / 9

KAPITEL 2: RISIKO, VORHERSAGE UND DIE ILLUSION DER KONTROLLE / 17

Der Mythos der Risikobereitschaft / 19

Akteur oder Beobachter? / 22

Risiko und Vorhersage / 26

Die Willkür bei der Interpretation von Risiken / 31

Die Illusion der Kontrolle / 37

Was können wir kontrollieren? / 41

Achtsamer Optimismus / 45

KAPITEL 3: EINE WELT DES ÜBERFLUSSES / 48

Ist die „Normalverteilung“ normal? / 49

Streng dich einfach mehr an / 55

Gewinner und Verlierer einteilen / 58

In den Schuhen von jemand anderem: Das Problem der Perspektivübernahme / 60

## KAPITEL 4: WARUM EINE ENTSCHEIDUNG TREFFEN? / 67

- Entscheidungssysteme / 70
- Unendlicher Rückschritt / 74
- Die Entscheidung richtig treffen / 76
- Keine falschen Entscheidungen / 81
- Wenn Entscheidungen wichtig sind / 83
- Die Unzuverlässigkeit der Wahrscheinlichkeit / 87
- Warum Reue? / 91
- Keine richtigen Entscheidungen / 93
- Vermutungen, Vorhersagen, Wahlmöglichkeiten und Entscheidungen / 95

## KAPITEL 5: LEVEL UP / 99

- Versuchen oder machen? / 106
- Schuld und Vergebung / 108
- Sinn finden / 113

## KAPITEL 6: GEIST UND KÖRPER ALS EINHEIT / 116

- Geist-Körper-Dualismus / 117
- Eine vollständigere Einheit von Geist und Körper / 119
- Prüfung der Einheit von Geist und Körper / 122
- Die Macht der Wahrnehmung / 126
- Verkörperte Kognition / 133
- Der Geist und die Sinne / 135
- Imaginäres Essen / 137
- Sport in Gedanken / 140
- Interessante Möglichkeiten / 142

## KAPITEL 7: PLACEBOS UND AUSREISSER / 144

- Die Kraft des Placebo / 147
- Starke Medizin / 151
- Wem glauben Sie? / 153

Spontanremissionen / 155  
Verkörperung des Geistes / 160

KAPITEL 8: VARIABILITÄT BEACHTEN / 169

Variabilität, Ungewissheit und Achtsamkeit beachten  
/ 172  
Symptom-Variabilität / 181  
Heilung ist eine Frage der Gelegenheit / 187

KAPITEL 9: ÜBERTRAGBARE ACHTSAMKEIT / 192

Achtsamkeit einfangen / 195  
Sensibilität für Achtsamkeit / 197  
Übertragbare Achtsamkeit und Gesundheit / 204  
Unsere Sinne / 206  
Etwas liegt in der Luft / 212

KAPITEL 10: WARUM NICHT? / 217

Ein neuer Ansatz für die Gesundheit / 226  
Achtsame Medizin / 227  
Geistige Gesundheit / 230  
Achtsame Krankenhäuser / 231  
Nicht unmöglich / 234

KAPITEL 11: EINE UTOPIE DER ACHTSAMKEIT / 238

DANKSAGUNG / 245

ENDNOTEN / 247

INDEX / 257

**beck-shop.de**  
DIE FACHBUCHHANDLUNG

# Einleitung

Als sie sechsfünfzig war, wurde bei meiner Mutter Brustkrebs diagnostiziert. Die Krankheit hatte von ihrem Körper Besitz ergriffen, und sie wurde gewarnt, dass ihre Behandlung kompliziert und brutal sein würde. Ihre Prognose war von Anfang an düster. Ihr Kampf mit dem Krebs – von dem ersten Mal, als sie einen Knoten unter ihrem Arm entdeckte, bis zu seiner Ausbreitung auf ihre Bauchspeicheldrüse – war schwierig für sie und beängstigend für mich.

Den Ärzten zufolge hatte sie nur noch ein paar Monate zu leben. Dennoch versuchte ich hartnäckig, sie bei Laune zu halten und hoffte, dass der Alptraum vorübergehen würde. Ein Kollege von mir sagte einmal, dass ich am Rande des Optimismus-Spektrums stünde. Vielleicht ist das eine höfliche Umschreibung dafür, dass ich die Situation verleugnet habe. (Ich glaube nicht an Verleugnung, aber dazu später mehr.)

Dann geschah das Erstaunlichste: Der Krebs meiner Mutter verschwand.

Zuerst waren wir alle übergücklich. Aber bald wurde mir klar, welchen Tribut die Behandlung von ihr gefordert hatte. Da sie eigentlich nicht überleben sollte, hatten sich die Ärzte keine Gedanken über ihr Leben nach dem Krebs gemacht. Weil ihre Gliedmaßen während des Krankenhausaufenthalts nicht bewegt wurden, war sie nach ihrer Rückkehr nach Hause zu schwach zum Laufen und an einen Rollstuhl gefesselt, wodurch sie sich noch weniger gesund fühlte.

Ich war erstaunt, wie ihr Umfeld sie behandelte. Während ich die Genesung meiner Mutter als ein Zeugnis ihrer Stärke ansah, sahen alle anderen nur ihre anhaltende Schwäche. In ihren Augen war sie immer noch krank und klammerte sich an das Leben. Sie gingen davon aus, dass der Krebs zurückkehren würde und sie bald wieder im Krankenhaus liegen würde. Sie hatten Recht. Innerhalb von neun Monaten trat der Krebs wieder auf und sie fiel ins Koma. Sie war siebenundfünfzig, als sie starb.

Viele Vorstellungen über Krebs, auch über seine Behandlung, haben sich im Laufe der Jahre geändert. Heute wird Krebs häufiger als chronische Krankheit betrachtet und nicht mehr als das gefürchtete, unaussprechliche Todesurteil, das er vor Jahrzehnten war. Auf onkologischen Stationen gibt es Ernährungsberater und Sozialarbeiter, die sich um die emotionalen Bedürfnisse der Patienten kümmern. Einige Dinge haben sich jedoch nicht geändert und Krebs wird immer noch überwiegend wie eine Krankheit behandelt, bei der die Psyche des Patienten nicht so wichtig ist wie medizinische Maßnahmen. Doch obwohl Diagnosen nützlich sind, lenken sie die Aufmerksamkeit nur auf einen Bruchteil der gelebten Erfahrung. Die Psyche beeinflusst unsere körperlichen Reaktionen, wird aber von der medizinischen Welt und uns selbst oft übergangen.

Ich konnte sehen, wie sich dies dramatisch auf den Geisteszustand meiner Mutter auswirkte. Ich beobachtete, wie die Welt der Medizin ihr das Gefühl der Kontrolle nahm, wie sie sich krank und schwach fühlte, selbst als der Krebs verschwunden war. Ich sah, wie die Diagnose zu einem Etikett wurde, das die Art und Weise bestimmte, wie sie von Ärzten, Krankenschwestern und Menschen außerhalb des Krankenhauses behandelt wurde. Meine Mutter war nicht mehr die lebensfrohe, schöne Frau, die ich mein ganzes Leben lang gekannt hatte. Sie war eine hilflose Krebspatientin, die ängstlich darauf wartete, welche Behandlung die Medizin als Nächstes parat haben würde.

Die Krebserkrankung meiner Mutter überzeugte mich davon, dass unser derzeitiger Umgang mit der Gesundheit uns möglicherweise kränker macht. Das Nachdenken über die Ursachen ihrer Krankheit erwies sich als Wendepunkt für meine wissenschaftliche Karriere und prägte die Achtsamkeitsforschung, die ich in den folgenden Jahrzehnten betrieb, nachhaltig. Das Wort „Achtsamkeit“ ist seit meiner frühen Arbeit in den 1970er Jahren allgegenwärtig geworden.<sup>1</sup> Es ist schwer, eine Zeitung oder Zeitschrift aufzuschlagen oder sogar einem Interview zuzuhören, ohne dass das Wort „achtsam“ verwendet wird. In diesem Sprachgebrauch wird Achtsamkeit zumeist als ein Zustand dargestellt, der ausschließlich den Geist betrifft und oft mit der Praxis der Meditation zusammenhängt. Achtsamkeit ist jedoch – wie meine Schüler und ich gezeigt haben – ein einfacher Prozess, Dinge aktiv wahrzunehmen, für den keine Meditation erforderlich ist. Wenn wir achtsam sind, bemerken wir Dinge, die uns vorher nicht aufgefallen sind. Wir stellen fest, dass wir die Dinge, die wir zu kennen glaubten, doch nicht so gut kannten, wie wir dachten. Alles wird auf eine neue Weise interessant und potenziell nützlich.

Ich verwende das Wort „Achtsamkeit“ aber auch, und das ist wichtig, als Hinweis auf einen Zustand des Körpers. Ich glaube nämlich, dass unsere Psychologie der wichtigste Faktor für unsere Gesundheit ist. Ich spreche nicht nur von der Harmonie zwischen Geist und Körper. Ich glaube, dass Geist und Körper ein einziges System bilden und dass jede Veränderung im Menschen im Wesentlichen gleichzeitig eine Veränderung auf der Ebene des Geistes (d.h. eine kognitive Veränderung) und des Körpers (eine hormonelle, neuronale und/oder Verhaltensveränderung) ist. Wenn wir uns dieser Idee der Einheit von Geist und Körper öffnen, eröffnen sich uns neue Möglichkeiten, unsere Gesundheit zu kontrollieren. Die Kraft eines achtsamen Körpers zu nutzen, liegt in greifbarer Nähe.

Mein Labor in Harvard befasst sich mit den Auswirkungen der Einheit von Geist und Körper auf unsere Gesundheit. Es ist kein Labor, in dem man Chemikalien und dergleichen analysiert. Es ist nur ein Raum (jetzt oft virtuell), in dem sich meine Studierenden, Postdocs und interessierte Dozenten treffen, um ungewöhnliche Ideen zu erforschen. Die Mitglieder meines Labors und ich testeten die Idee der Einheit von Geist und Körper erstmals vor mehr als vierzig Jahren in der sogenannten „Studie gegen den Uhrzeigersinn“.<sup>2</sup> Bei diesem Experiment lebten ältere Männer eine Woche lang so, als wären sie ihr jüngeres Ich. Wir brachten sie in einem Haus unter, das so umgebaut war, dass es den Anschein erweckte, die Zeit sei zwanzig Jahre zurückgedreht worden. Von den Zeitschriften auf dem Couchtisch bis zu den Alben neben dem Plattenspieler, vom Geschirr in der Küche bis zu den Sendungen (auf Videokassette), die auf dem alten Fernseher liefen – alles vermittelte den Eindruck, dass eine frühere Zeit herrschte und die Bewohner des Hauses jünger waren. Wir baten die Männer außerdem, sich wie jüngere Versionen ihrer selbst zu verhalten. So mussten selbst die Ältesten und diejenigen mit eingeschränkter Mobilität ihr Gepäck selbst die Treppe hinauf und in ihre Zimmer tragen. Wenn das bedeutete, dass sie jeweils nur ein einzelnes Hemd statt eines ganzen Gepäckstücks mitnehmen konnten, dann war das eben so. Die Ergebnisse dieses Lebens in der Zeitmaschine – sich vorzustellen, dass sie ihr jüngeres Ich sind – waren verblüffend. Die Körper der Männer veränderten sich. Ihre Sehkraft, ihr Gehör, ihre Kraft und sogar ihr objektives Aussehen verbesserten sich.

Die Ergebnisse widersprachen so sehr der vorherrschenden Auffassung vom Geist-Körper-Dualismus und dem, was man für möglich hielt, dass es nicht verwunderlich war, dass einige ihnen nicht glaubten. Dennoch war ich von diesem Experiment und der Art und Weise, wie die Ergebnisse die Einheit von Körper und Geist auf so elegante Weise demonstrierten,

derart begeistert, dass ich mich seitdem mit diesem Konzept beschäftige. Es reizte mich, alle möglichen scheinbar extremen Hypothesen in diesem Zusammenhang zu testen – von der Frage, wie unsere Gedanken uns eine Erkältung bescheren können, über die Kontrolle unseres Insulinspiegels und der Menge an Schlaf, die wir brauchen, bis hin zur Frage, wie sie eine psychologische Heilung für viele chronische Krankheiten bieten können.

Das Ziel meiner Arbeit war es immer, herauszufinden, wie wichtig die Psychologie für unsere Gesundheit ist, und uns die Kontrolle über unseren Körper zurückzugeben. Ich versuche zu zeigen, dass die Psyche ein wichtiger Faktor für die Gesundheit des Körpers ist und dass einfache Maßnahmen zur Veränderung unserer Denkweise unser Wohlbefinden drastisch verbessern können. Am wichtigsten ist dabei vielleicht meine Arbeit über die Aufmerksamkeit für die Variabilität von Symptomen, bei der ich gezeigt habe, dass chronische Krankheiten wie MS und Parkinson sowie chronische Schmerzen durch eine psychologische Intervention verbessert werden können.

Auf den folgenden Seiten werde ich diese Überlegungen näher erläutern. Aber um unsere Gedanken zu ändern, um unseren Körper zu ändern, müssen wir zunächst einige Missverständnisse ausräumen. Zu diesem Zweck werden in den Kapiteln 1 bis 5 die meiner Meinung nach grundlegenden Fragen zu Regeln, Risiko, Vorhersage, Entscheidungsfindung und sozialem Miteinander behandelt. Wenn wir uns eine neue Sichtweise dieser Konzepte zu eigen machen können, sind wir auf dem besten Weg, achtsamer, zuversichtlicher und leistungsfähiger zu werden. Meine Arbeit zeigt, dass sich unsere Beziehungen zu anderen und zu uns selbst verbessern, wenn wir diese Veränderungen in unserem Denken vornehmen, und dass sich unser Stress verringert – alles im Dienste unserer Gesundheit.

In den Kapiteln 6, 7 und 8 werden Potenziale für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden erforscht – Möglichkeiten, die wir bisher nicht gesehen haben. Auf der Grundlage der Geist-Körper-Forschung von mir und anderen zeigen diese Kapitel einen Weg zu einer anderen Art, unser Leben zu leben – mit einem achtsamen Körper – und zur Wiederherstellung eines Teils der Gesundheit, die wir durch unsere alten Denkweisen verloren haben.

Meine Arbeit an *The Mindful Body* hat einige unerwartete – manchmal bizarre – Wendungen genommen. Anstatt sie zu ignorieren, kämpfe ich darum, sie zu verstehen. Das hat mich dazu gebracht, Dinge wie die übertragbare Achtsamkeit zu erforschen. Wie wir in Kapitel 9 sehen werden, deuten meine ersten Recherchen zu diesem Thema darauf hin, dass die bloße Anwesenheit eines achtsamen Menschen unsere eigene Achtsamkeit erhöht, was Auswirkungen auf Alkoholiker und sogar auf Menschen mit Autismus-Spektrum-Störung hat. Ich glaube auch, dass die Zukunft die Möglichkeit bietet, eine achtsame Utopie zu schaffen, und dass die Vorstellung dieser Zukunft uns hilft, anders über die Gegenwart zu denken.

Ich hoffe, dass Sie auf den folgenden Seiten sehen werden, dass jeder unserer Gedanken unsere Gesundheit beeinflussen kann. In der Tat ist eine bessere Gesundheit für uns alle möglicherweise nur einen Gedanken entfernt.