

The Mindful Body

Langer

2024

ISBN 978-3-8006-7244-8

Vahlen

schnell und portofrei erhältlich bei
beck-shop.de

Die Online-Fachbuchhandlung 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 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 für sein umfassendes Spezialsortiment im Bereich Recht, Steuern und Wirtschaft mit rund 700.000 lieferbaren Fachbuchtiteln.

und Ofer über die überwältigende Besessenheit von Hunger sowohl bei Männern als auch bei Frauen in den Konzentrationslagern. Obwohl beide Geschlechter mit systematischem Hunger konfrontiert waren und darunter litten, stellten sie fest, dass Frauen eher zu Verhaltensweisen neigten, die ihnen bei der Bewältigung zu helfen schienen. Nachts, nach einem langen Tag harter Arbeit, versammelten sie sich oft in ihren Baracken und sprachen über Essen – vor allem über das Essen, das sie an jüdischen Feiertagen gegessen hatten, und über die aufwendigen Menüs, die sie für Hochzeiten und Bar Mizwas zubereitet hatten. Sie erinnerten sich auch an die beste Art, bekannte jüdische Speisen wie Challah (Brot für den jüdischen Sabbat) zuzubereiten, und diskutierten endlos über die köstlichsten Desserts. Eine Frau sagte: „Ich habe in Auschwitz kochen gelernt; als ich befreit wurde, kannte ich viele Rezepte für Desserts, insbesondere für Palatschinken (ein ungarisches Crêpes-Dessert), auswendig.“

Weitzman und Ofer schreiben, dass die Frauen sich irgendwie gesättigt zu fühlen schienen, wenn sie an den Geschmack dieser besonderen Lebensmittel dachten. Wenn dies nicht der Fall wäre und der Gedanke an Essen sie hungriger machen würde, ist es schwer vorstellbar, dass Menschen, die hungern, sich mit diesen Gedanken beschäftigen würden.

Wie die Frauen sprachen, erweckte den Eindruck, als ob die Erinnerungen an ihr früheres Leben ihnen halfen, die harte Umgebung und die Demütigung im Lager zu überwinden, wenn auch nur für einen Moment. Die Erinnerung an die glücklichen Mahlzeiten der Vergangenheit ermöglichte es ihnen auch, sich eine Zukunft vorzustellen, in der sie wieder für ihre Familien kochen würden, und der Glaube, dass sie eine Zukunft hatten, gab ihnen Kraft.

Weitzman und Ofer erinnern uns zwar gewissenhaft an die realen Folgen des Hungers in den Lagern, stellen aber auch fest, dass Frauen in einigen Lagern Kochbücher schrieben

(z. B. *In Memory's Kitchen*, das in Theresienstadt geschrieben wurde), um zu zeigen, wie wichtig es für sie war, über Essen zu sprechen und Rezepte auszutauschen, um zu überleben und sich zu versichern, dass sie eine Zukunft hatten.²⁹

Vielleicht können auch andere Gelüste virtuell befriedigt werden. Als *Mad Men* zum ersten Mal im Fernsehen ausgestrahlt wurde, rauchte jeder in der Serie. Wenn Raucher sehen, wie sich jemand eine Zigarette anzündet, wollen sie oft selbst eine rauchen. Einmal schaltete ich die Sendung mitten in einer Folge ein, und jemand hatte gerade eine Zigarette ausgedrückt. Ich habe mich gefragt, ob der bloße Anblick einer Zigarette das Verlangen auslöst oder ob die Vorstellung vom Rauchen dazu führt, dass man sich eine ansteckt. Wenn letzteres der Fall ist, dann führt der Anblick einer ausgedrückten Zigarette nicht dazu, dass man sich eine ansteckt. Ich habe mich auch gefragt, ob die Vorstellung davon, eine Zigarette zu rauchen – so wie mein imaginäres Essen – an sich schon befriedigend sein kann, ohne sich tatsächlich eine anzuzünden. Im Moment bin ich dabei, diese Hypothese zu testen.

SPORT IN GEDANKEN

In einer faszinierenden Studie über mentale Übungen von Vioth Rangana und Kollegen wurden Teilnehmer, die sich drei Monate lang entweder vorstellten, einen Finger zu bewegen oder ihre Ellbogen zu beugen, mit zwei Kontrollgruppen verglichen: einer Gruppe, die die Übungen körperlich durchführte, und einer, die keine der beiden Übungen machte.³⁰ Die Ergebnisse waren verblüffend. Im Vergleich zu der Gruppe, die nicht aktiv war, steigerte die Gruppe, die die körperliche Übung machte, ihre Fingerstärke um 53 Prozent, und die Gruppe, die die mentale Übung machte, verbesserte sich um 35 Prozent. Es lässt sich nicht feststellen, wie viel von der vorgestellten

Übung tatsächlich durchgeführt wurde, was den Unterschied zwischen vorgestellter und realer Übung erklären könnte. Unabhängig davon sind die Ergebnisse bemerkenswert.

Die Wirkung von imaginierten Sportübungen wurde auch in anderen Studien nachgewiesen. So kann beispielsweise die bloße Vorstellung davon, eine Sportart auszuüben, die Leistung verbessern.³¹ Eine Studie zeigte, dass ein Hüfttrainingsprogramm, das ausschließlich aus imaginierten Bildern bestand, genauso wirksam war wie tatsächliches körperliches Training. Die Stärke der Hüftmuskulatur nahm um 23,7 Prozent versus 28,3 Prozent zu, was statistisch gesehen gleichwertige Ergebnisse sind.³² Eine Kontrollgruppe ohne Behandlung zeigte keine Verbesserung. Ein Mitglied meines Labors, Francesco Pagnini, forderte Volleyballspielerinnen auf, sich fünf Minuten lang vorzustellen, sie würden fliegen.³³ Sie verbesserten ihre Sprunghöhen erheblich im Vergleich zu einer Kontrollgruppe, die sich lediglich ein Video ohne thematischen Bezug ansah.

Das Konzept der Einheit von Geist und Körper kann auch Symptome verringern. In einer Studie bat unser Labor Menschen mit Arthritis, zehn Tage lang jeden Tag ein zweiminütiges Video von den Händen eines Pianisten anzuschauen.³⁴ Während sie das Video anschauten, stellten sich die Teilnehmer entweder achtsam vor, wie sie Klavier spielten (mentale Simulation), nahmen Aspekte der Musik aufmerksam wahr (achtsames Zuhören) oder hörten einfach die Musik, um sich zu entspannen. Vor und nach der Behandlung wurden die von den Teilnehmern selbst angegebenen Arthritis-Symptome sowie physiologische Messungen von Kraft, Geschicklichkeit und Flexibilität durchgeführt. Während die Entspannung nicht zu Verbesserungen führte, führten sowohl das achtsame imaginäre Spielen als auch das achtsame Zuhören zu Verbesserungen bei den selbstberichteten Schmerzen und den physiologischen Messungen der Geschicklichkeit sowie der Flexibilität von Handgelenk und Fingern.

INTERESSANTE MÖGLICHKEITEN

Es gibt noch viele andere interessante Hypothesen, die die Theorie der körperlich-geistigen Einheit nahelegen. Eine davon betrifft die plastische Chirurgie. Was geschieht, wenn eine Person ein Facelifting erhält? Glaubt die Person nun, dass sie jünger aussieht, auch wenn sie es nach objektiven Maßstäben nicht tut? Ich glaube, wenn sie ihr neues Selbst annimmt, ist das sehr wahrscheinlich der Fall. Die Einheit von Körper und Geist wäre natürlich nicht das Einzige, was wirkt. Mitmenschen könnten Sie auch so behandeln, als ob Sie jünger wären, und das könnte andere positive Auswirkungen haben.

Brustkrebs wird in der Regel mit Frauen und nicht mit Männern in Verbindung gebracht. Was würde passieren, wenn sich eine Frau in den Körper eines Mannes versetzen würde? Könnte dies einen Tumor in ihrer Brust verringern? Das ist vielleicht gar nicht so weit hergeholt, wie es klingt. Es gibt bereits Untersuchungen, die zeigen, dass Transgender-Männer (bei der Geburt zugewiesenes weibliches Geschlecht, männliche Geschlechtsidentität) ein geringeres Brustkrebsrisiko haben als die weibliche Allgemeinbevölkerung.³⁵ Dies wird noch interessanter, wenn wir bedenken, dass diese Menschen Hormone einnehmen und eine Hormonersatztherapie das Brustkrebsrisiko erhöhen kann.

Eine alternative Erklärung zur Geist-Körper-Einheits-Hypothese ist, dass Menschen, die sich im Körper einer Frau gefangen fühlen, zu Beginn mehr Testosteron haben als die meisten Frauen, und da Testosteron vor Brustkrebs schützt, ist die Wahrscheinlichkeit geringer, dass sie daran erkranken.

Eine interessante Studie, die die Erklärung der Einheit von Körper und Geist dafür, dass Transgender-Männer seltener an Brustkrebs erkranken, stützt, untersuchte den Akt, jemanden zu Entlassen. Dies wird im Allgemeinen als einfacher für

Männer bzw. als männliches Verhalten angesehen.³⁶ Die Forscher fanden heraus, dass bei Frauen und Männern, die so taten, als würden sie jemanden entlassen, der Testosteronspiegel anstieg. Sich wie ein Mann zu verhalten, kann also das Testosteron stimulieren und damit einen zusätzlichen Schutz vor Brustkrebs bieten.

All diese Forschungen machen mir das Potenzial deutlich, das sich durch das Verständnis der Einheit von Geist und Körper eröffnet.




beck-shop.de
DIE FACHBUCHHANDLUNG

Placebos und Ausreißer

Aber versuche es trotzdem, denn wer weiß schon, was möglich ist?

MICHAEL FARADAY

Meine Ideen über die Einheit von Körper und Geist erhalten neue Dimensionen, wenn wir die Forschungsergebnisse über Placebos betrachten. Die meisten von uns kennen Placebos als harmlose Zuckerpillen, die in der Forschung eingesetzt werden, wobei eine Gruppe das echte Medikament erhält und die Vergleichsgruppe das Placebo, um zu sehen, ob das Medikament die Zuckerpille übertrifft. In der fernen Vergangenheit wurden auch andere eigentlich wirkungslose Substanzen zur Heilung eingesetzt. Im Jahr 1794 rieb Ranieri Gerbi die schmerzenden Zähne seiner Patienten mit Wurmsekreten ein, woraufhin die Schmerzen bei mehr als 60 Prozent von ihnen für ein ganzes Jahr verschwanden.¹ Zu verschiedenen Zeiten in der Geschichte waren getrocknete Fuchslunge, Krötenaugen, Quecksilber, Blutegel und elektrischer Strom allesamt wirksame Heilmittel. Thomas Jefferson schrieb darüber, dass sein Arzt, ein prominenter Mediziner, den Menschen oft Placebos verabreichte und glaub-

te, dass Krankheiten größtenteils psychologisch bedingt seien.² Der vielleicht berühmteste amerikanische Mediziner des frühen zwanzigsten Jahrhunderts, Richard Cabot, bemerkte: „Ich wurde, wie wohl jeder Arzt, dazu erzogen, Placebos zu verwenden, um auf die Symptome eines Patienten durch seinen Verstand einzuwirken“.³

Viele andere „Behandlungen“, die wir heute für bizarr halten, haben ebenfalls als Placebos funktioniert. Franz Mesmer war ein Arzt im frühen 19. Jahrhundert, der glaubte, dass Energie zwischen belebten und unbelebten Objekten übertragen werden kann.⁴ Nach seinem Vorbild setzten Hypnotiseure Magnete, Berührung und magnetisiertes Wasser ein, um Menschen zu heilen, angeblich durch „Korrektur von Ungleichgewichten“. Der ungeheuerlichste Fall, den ich in der Literatur gefunden habe, war einer, bei dem mit einem Magnet Druck auf die Vagina einer Frau ausgeübt wurde, bis sie „zuckte“, was als Beweis für die Wirksamkeit der Behandlung angesehen wurde. In einer Studie von 1784 wurde die Hypnose „wissenschaftlich“ untersucht. Ein Baum wurde magnetisiert, und den Patienten wurde gesagt, sie würden geheilt werden, wenn sie sich vor den Baum stellten. Aber die Patienten wurden zu einem anderen Baum gebracht und wurden trotzdem gesund. Ihr Glaube und nicht der Magnetismus war die wahre Ursache für ihre Heilung. Ich frage mich, welche der heute angewendeten Behandlungen für diejenigen, die in der Zukunft darüber lesen, so seltsam klingen werden, wie die früheren für uns heute.

Bei Placebos ist in zweierlei Hinsicht besondere Vorsicht geboten. Erstens muss man sich vergewissern, dass sie harmlos sind. Vor einem nicht magnetisierten Baum zu stehen ist etwas ganz anderes, als seinen Körper mit Blutegeln zu bedecken. Zum anderen geht es um Kausalitätszuschreibungen. Wir dürfen nicht vergessen, dass Placebos lediglich eine Anregung für den Geist sind, den Körper zu heilen – oder, wie wir es besser

ausdrücken könnten, für den Geist-Körper, zu heilen. Allzu oft wird dem irrelevanten Placebo selbst Anerkennung gezollt. In der Homöopathie beispielsweise werden extrem verdünnte Mischungen natürlicher Substanzen verwendet, um Krankheiten zu heilen. Die Mischungen werden um das zigtausendfache verdünnt. Das ist in Ordnung und kann sogar besser sein als eine Zuckerpille als Placebo, denn Zucker könnte körperliche Reaktionen hervorrufen, während sich die Homöopathie nicht vom Trinken von Wasser unterscheiden lässt. Wenn eine homöopathische Behandlung funktioniert, sollten wir jedoch darauf achten, dass wir dem Patienten und nicht der Mixtur den Verdienst zuschreiben. Es ist der menschliche Körper, der die Heilung herbeiführt.

Wenn wir diese Einschränkungen nicht beachten, könnten wir in einer unachtsamen Kausalschleife stecken bleiben: Hat die homöopathische Behandlung gewirkt? Großartig, das ist der Beweis, dass die Homöopathie wirkt. Hat die homöopathische Behandlung nicht funktioniert? Das liegt wahrscheinlich daran, dass wir nicht genug davon genommen haben, also sollten wir die Dosis erhöhen.

Das mag im Falle von Trinkwasser relativ harmlos sein, aber bei Blutegeln gilt genau die gleiche Logik, was bedeutet, dass wir am Ende vielleicht zu viele Blutegel auf zu viele Menschen setzen. Bessert sich die Situation nicht, könnte es in beiden Fällen an der Zeit sein, achtsam weitere Alternativen in Betracht zu ziehen, statt unachtsam weiter dieselbe gescheiterte Sache zu versuchen. In seinem Buch *Das Black-Box-Prinzip* bezeichnet Matthew Syed diese Art des Denkens als „im-Kreis-Denken“ (closed-loop thinking), einen traurigen, unachtsamen Prozess, bei dem keine Menge an Daten oder Beweisen jemals zu einer neuen Schlussfolgerung führen kann.⁵