

Presseinformation

»Geballte Glückskompetenz.«
Frankfurter Allgemeine Sonntagszeitung zu *Die bessere Hälfte*

Prof. Dr. med. Tobias Esch

Mehr Nichts!

Warum wir weniger vom Mehr brauchen

Goldmann



Prävention und Gesundheitsfürsorge fristen nach wie vor ein Mauerblümchendasein in Deutschland, zugleich nehmen chronische Erkrankungen stark zu. SPIEGEL-Bestsellerautor, Mediziner und Neurowissenschaftler Tobias Esch hinterfragt in *Mehr Nichts! Warum wir weniger vom Mehr brauchen* das verhängnisvolle Lebensmodell einer Gesellschaft, die geprägt ist von dem ewigen Mehr. Dabei richtet er sein Augenmerk sowohl auf die Medizin als auch alle Bereiche unseres gesellschaftlichen und persönlichen Lebens.

Die Deutschen stehen weltweit an der Spitze, wenn es darum geht, sich ärztliche Hilfe zu holen. Die hohen Zahlen zeigen aber auch, dass viele Patient*innen häufig wiederkehren und Haus- und Fachärzt*innen wenig effizient zusammenarbeiten. Vor allem die nicht übertragbaren, lebensstilassoziierten Leiden (wie Herz-Kreislauf-Beschwerden, Krebs- und Atemwegserkrankungen sowie Burn-Outs) nehmen deutlich zu, doch das deutsche Gesundheitswesen vernachlässigt noch immer aktivierende Gesundheitsförderung, Lebensstil-Änderungen und Prävention – gesundes Verhalten wird als Privatsache abgetan. Gleichzeitig steigen das Bedürfnis nach Selbstregulation und -optimierung, Stressabbau und die Nachfrage nach Gesundheits-Apps, denn Patient*innen sind es leid, wie am Fließband behandelt zu werden und wünschen sich eine Medizin, die das Subjektive und Individuelle berücksichtigt.

Anhand wissenschaftlicher Erkenntnisse und fundierter Fakten veranschaulicht Tobias Esch, wie überfordert Patient*innen, Ärzt*innen und das gesamte System sind, und bezieht bei seinen konkreten Überlegungen auch andere Bereiche unseres gesellschaftlichen Lebens ein: Glauben und Achtsamkeit, Politik, Klima und Ökologie. Eindrucksvoll zeigt der Autor auf, wie auf all diesen Gebieten der gleiche Widerspruch zu finden ist: nämlich ein exponentielles Wachstum, das aus den Fugen geraten ist, während gleichzeitig viele Menschen bereits erkennen, dass genau das Gegenteil erforderlich ist.

Für Tobias Esch, Co-Autor des SPIEGEL-Bestsellers *Die bessere Hälfte*, ist es spätestens seit Corona an der Zeit, das ungebremste Wachstum und die damit einhergehende zunehmende (Selbst)Ausbeutung infrage zu stellen. In seinem Buch plädiert er für eine Medizin der Zukunft, die partizipativ, integrativ und ganzheitlich ist.

Prof. Dr. med. Tobias Esch *Mehr Nichts! Warum wir weniger vom Mehr brauchen*

Mit einem Beitrag von Eckart von Hirschhausen
432 Seiten | Hardcover | auch als E-Book erhältlich
ISBN 978-3-442-31610-6

€ 22,00 [D] / € 22,70 [A] / CHF 30,90

Erscheint am 26. April 2021 im Goldmann Verlag

»Eschs Buch ist ebenso beeindruckend empirisch wie verständlich und hilfreich. Eine gute Mischung. Es eröffnet eine völlig neue Perspektive auf Gesundheit.« [3Sat scobel zu *Der Selbstheilungscode*](#)

Der Autor



© Marina Weigl

Prof. Dr. med. Tobias Esch ist Allgemeinmediziner, Neurowissenschaftler und Gesundheitsforscher. Seit vielen Jahren untersucht er, u. a. an der Harvard Medical School und an der Berliner Charité, wie Selbstheilung funktioniert und welche Potenziale außerhalb der etablierten Medizin nachweisbar für die Gesundheit genutzt werden können. Seit 2016 ist er Professor für Integrative Gesundheitsversorgung und Gesundheitsförderung an der Universität Witten/Herdecke. Als Institutsleiter hat er dort die bundesweit erste Universitätsambulanz für *Allgemeinmedizin plus* aufgebaut. Zusammen mit seinem Freund Eckart von Hirschhausen veröffentlichte er den SPIEGEL-Bestseller *Die bessere Hälfte* (2018).

Pressestimmen zu vorherigen Werken

»Hochamüsant, klug und eloquent.«

[Hamburger Abendblatt zu *Die bessere Hälfte*](#)

»Ein sehr unterhaltsamer Dialog.«

[HÖRZU zu *Die bessere Hälfte*](#)

»Ein Buch eines Wissenschaftlers, das vielen Menschen viel geben kann.«

[Westdeutsche Allgemeine Zeitung zu *Der Selbstheilungscode*](#)

»Wissenschaftlich fundiert und ohne Schnickschnack erklärt der Arzt und Neurowissenschaftler Tobias Esch, wie jeder von uns die Fähigkeit besitzt, sich selbst zu heilen.«

[ma vie zu *Der Selbstheilungscode*](#)

Fragen an den Autor

In Deutschland begeben sich die Menschen so häufig in ärztliche Behandlung wie nirgendwo sonst. Was läuft falsch in unserem Gesundheitswesen?

Hier kommen drei wesentliche Faktoren zusammen. Zum einen ist das deutsche Gesundheitswesen so organisiert, dass der Patient die Prozesse steuert. Will sagen: Wenn ich als Patient meine, einen Arzt sehen zu müssen, heute krank zu Hause bleiben zu müssen, dann werde ich am Ende des Tages aller Voraussicht nach das bekommen, was ich mir vorstelle. Das heißt, wir haben einen sehr niedrighwelligen Zugang zum Gesundheitswesen, eine große Errungenschaft, keine Frage. Das ist in sehr vielen Ländern dieser Welt gänzlich anders. Dort wird der Zugang stark restriktiv gehandhabt, ich als Patient kann nicht einfach entscheiden, einen Arzt sehen zu müssen. Ein zweiter Faktor, der mich als Wissenschaftler und Arzt schon seit Jahren besonders beschäftigt, ist, dass wir Menschen als Patienten das Zutrauen zu unseren Selbstheilungskräften verloren haben. Der innere Arzt, wie ich ihn nenne, das, was in mir zur Gesundheit und zum Gleichgewicht strebt, was von Natur aus gesund und angeboren ist, wird von mir weniger wertgeschätzt. Ich traue lieber dem äußeren Arzt, dem Experten, dem Wissenden, vielleicht auch dem ‚Gott in Weiß‘. Allenfalls im Bereich des Placebo-Effekts erkennt man die Selbstheilung formal noch an, ansonsten trauen wir sie uns nicht mehr zu oder vertrauen ihr schlicht nicht. Und

der dritte Faktor ist ebenfalls etwas Spezifisches: Gerade im Bereich der ambulanten Versorgung, aber auch generell in unserem Gesundheitswesen, sind wir es nicht gewohnt, strukturierte statistische Daten zu erheben und uns transparent einander sichtbar zu machen. Es ist geradezu aberwitzig schwer, an gesundheitsökonomische oder Versorgungsdaten zu kommen, die beispielsweise die Krankenkassen besitzen. Dadurch fällt es uns schwer, einen vernünftigen Vergleich, einen Benchmark zu haben. Im Zweifelsfall wird doch viel über Mund-zu-Mund-Propaganda auf die Bahn gebracht – zu welchem Arzt man gehen solle, welche Therapie man ausprobieren solle – und dann ist es wieder der Patient selbst, der über die Nutzung des Gesundheitswesens, weitgehend ungesteuert oder aus dem Bauch heraus, entscheidet. All das zusammen führt zu einem Übergebrauch des Gesundheitswesens, einer vermeintlichen Überversorgung.

Weniger Medizin, mehr Selbstheilung: Wie soll das eigentlich funktionieren?

Wenn wir, wie ich geschildert habe, wieder mehr Zutrauen zu unseren eigenen Selbstheilungskräften bekommen würden, wenn wir die dritte Säule einer ganzheitlichen und integrativen Medizin, nämlich die Selbsthilfe – neben den Medikamenten und medizinischen Prozeduren – wieder aktiver einbeziehen würden und das, was gesund ist, nicht nur das, was krank macht, wieder stärker in den Fokus nehmen würden, dann würde das Gesamtergebnis besser sein, sagt die Wissenschaft. Zusätzlich würden wir Kosten sparen und als Betroffene auch zufriedener sein: Wir würden uns als selbstwirksam empfinden. Auf allen drei Ebenen, mit denen man heute den Erfolg eines Gesundheitswesens misst, würden wir also in der Bilanz effektiver sein. Das ist jedoch kein Plädoyer gegen die Medizin, schon gar nicht für eine Alternativmedizin, sondern für eine integrative Sichtweise. Für eine Sicht, wo der Patient stärker in den Mittelpunkt gerät, seine Ressourcen und Potenziale – genauso wissenschaftlich abgesichert – selbst einbringen kann.

Sie plädieren dafür, dass die Medizin Patient*innen stärker in die Pflicht nimmt. Folgt daraus, dass wir letztlich zu unseren eigenen Ärzt*innen werden?

Ja. Dieses aber nicht, indem man den Patienten alleine lässt. Ich plädiere dagegen stark für ein besseres Zusammenarbeiten zwischen dem äußeren und dem inneren Arzt. Zwischen dem ‚Medicus‘ und dem ‚Archaeus‘, also der Selbstheilung – meiner eigenen Verantwortung, genauso meiner Motivation, meinen Fähigkeiten, meinen Vorlieben. Und eben dem äußeren Experten, dem Mediziner, Arzt, Heiler oder Therapeuten auf der anderen Seite. Beide haben Pflichten und Freiheiten. In jedem Fall aber sollten wir beide nicht gegeneinander ins Rennen schicken – das wäre Unsinn, kostspielig und würde im Ergebnis eine schlechtere Medizin bedeuten. Ganzheitlich in diesem Sinne heißt keinesfalls alternativ, sondern integrativ – zusammen!

Die Corona-Pandemie ist eine der größten medizinischen und gesellschaftlichen Herausforderungen seit dem Zweiten Weltkrieg. Was können wir alle daraus lernen?

Wir können einerseits lernen, wieder demütig zu werden. Dass wir nicht alles in der Hand haben und nicht jeder Zeit alles bestimmen können. Wir sind in eine Art kollektive Ohnmacht gefallen, zugleich sind wir zusammengerückt, trotz der sozialen Distanz, die wir voneinander halten sollten. Wir haben uns wieder auf die Kernbereiche, auch die Kernfamilie, die Kernbeziehungen fokussiert, haben unsere Mobilität eingeschränkt und festgestellt, dass es sich gar nicht so schlecht anfühlt. Dass es uns guttut. Und wir waren gefordert, von heute auf morgen manches völlig neu zu denken, uns zum Teil neu zu erfinden. Die Corona-Pandemie hat uns darüber hinaus gezeigt, dass die allgemeine Losung – höher, schneller, weiter, mehr Wachstum, mehr Medizin, mehr Mobilität – uns zunehmend aus den Händen gleitet. Das ganze System, die Erde insgesamt – denken wir etwa an das Klima und fehlende Nachhaltigkeit im Konsum –, werden durch unser Verhalten an die Grenzen gebracht. Was wir sehen, ist, dass wir Menschen am Ende des Tages aufeinander angewiesen sind. Wir können vieles ziemlich gut – wenn wir kooperieren! Wir kön-

nen sogar einen Impfstoff in kürzester Zeit herstellen, eine Infektionswelle verlangsamen. Wenn wir aufeinander Rücksicht nehmen. Gemeinsam können wir selbst schwierige Phasen besser aushalten, denn wir Menschen sind sehr viel resilienter, sehr viel widerstandsfähiger und elastischer, als wir es uns vor der Pandemie vorgestellt haben. Sie zeigt uns, wo wir anfällig sind, wo wir besser werden können und müssen, genauso aber, was wir schon gut können und wo wir Vorsorge treffen können. Dabei helfen Fakten – auch ein schöner Nebeneffekt: Wissenschaft hat Konjunktur!

Gab es einen Schlüsselmoment, der Sie darauf gebracht hat, Ihr Leben umzukrempeln und aufs Wesentliche zu reduzieren? Leben Sie seitdem glücklicher?

Es gibt einige Schlüsselmomente. Ich erinnere mich etwa an meine Zeit in der Onkologie, auf einer Krebsstation, wo ich als Pflegehelfer immer wieder sah, dass das Leben nicht nur endlich ist, sondern auch wie unterschiedlich Menschen mit schweren Schicksalsschlägen umgehen. Da waren es oftmals nicht die medizinischen Daten, die den Unterschied begründeten, sondern die jeweilige Persönlichkeit der Betroffenen. Die Frage, wofür sie morgens aufstanden, was sie motivierte, was sie liebten, wer sie auf Station besuchte und wer sich um sie kümmerte – in welchen sozialen Kontexten sie aufgehoben waren. Und woran sie glaubten. Letztlich: Wofür sie da waren, was ihnen und ihrem Leben einen Sinn gab. Ich selbst hatte in meinem Leben ebenfalls schon mehrfach mit Verlust, schwierigen Phasen, auch eigenen Krankheiten zu tun, die mir nur allzu plastisch deutlich gemacht hatten, dass auch mein Leben nicht nur endlich ist, sondern dass es für mich und meinen inneren Frieden zwingend notwendig ist, selbst im Leid noch ein gewisses Maß an Freude zu finden. Oder, dass ich den Schmerz als Schmerz erkennen kann, aber nicht noch zusätzliches Leid erzeugen sollte. Und wenn dies nicht gelingen sollte, dass zumindest das Leid als solches akzeptiert werden kann, keine panische Angst, am Ende vor dem Tod, erzeugt.

Ist Ihnen das gelungen? Wie ist das möglich?

Das Leben mag manchmal schwer sein, das Leid unerträglich – das habe ich als Arzt oft genug gesehen. Doch habe ich nicht selten Menschen erlebt, die selbst in schwierigsten Situationen noch ein Vermittler von Wohlgefühl und ansteckender Freude für andere sein konnten. Das hatte dann oft mit Liebe, einem Glauben, einer Art Spiritualität, oder einem ‚Beheimatet-Sein‘ in sich selbst zu tun, einer Verwurzelung – mit sich im Reinen sein. Und vielleicht genauso mit der Idee, dass es etwas gibt, das größer ist als man selbst, etwas, das einen überdauert. Und sei es auch nur die Kultur, die Werte, die man vermittelt, die man wie einen Staffelnstab an die nächste Generation weitergibt. Mir ist klar, dass das nicht immer so sein wird. Vielleicht wird auch mir selbst dieses Glück nicht beschieden sein. Aber unsere Forschung zeigt, wie auch meine Lebenserfahrung, dass Zufriedenheit möglich ist, selbst in schwierigen Zeiten, und dass dieser Friede vor allen Dingen ein innerer Friede ist. Dass er auch eine Freiheit mit sich bringt – die Freiheit oder Emanzipation von äußeren Ereignissen, sodass sie innerlich entsteht: diese Erlaubnis, bei mir selbst anzukommen, mit mir selbst einen Termin zu haben und dann auch wirklich anwesend zu sein. Auch die Vorstellung, sich mit den Dingen zu versöhnen, die ich an mir nicht mag oder die nicht gut gelaufen sind in meinem Leben. Häufig, so schildern mir die Patienten und Mitmenschen, sind solche Momente eines Einverständnisses eines Ankommens bei sich, nicht mit einem *Mehr* oder einem Maximieren verbunden, sondern mit einem *Weniger*, einer Gegenwärtigkeit – oder einem Gewahrsein des gegenwärtigen Moments. Dafür braucht es oft nur wenig, manchmal *Nichts!*

***Mehr Nichts!* lautet ja auch Titel Ihres aktuellen Buches. Was hat es damit auf sich?**

Die Titel-Idee geht unter anderem auf Gespräche mit meinem Freund Eckart von Hirschhausen zurück. Er kennt mich und die Thesen des Buches genau, die darin angestoßene Debatte. Mir

geht es hier um eine Zustandsbeschreibung, die einerseits für uns Menschen ständiges Wachstum und Expansion attestiert, andererseits aber feststellt, dass ein Teil der Menschheit heute deutlich für das genaue Gegenteil von *Mehr* steht. Jenes Paradoxon diskutiere ich zunächst am Beispiel der Medizin: Der Medizinmarkt explodiert, nicht erst seit Corona, und doch ziehen sich immer mehr Menschen aktiv aus der konventionellen Medizin und dem Gesundheitswesen zurück. Impfskeptiker oder Alternativmediziner sind aus meiner Sicht nur als Symptome dieser Entwicklung zu werten. Ähnliches gilt für das Thema Spiritualität, wo wir eine große Welle von Kirchengaustritten beobachten und zugleich eine dramatische Zunahme von sogenannten ‚spirituellen Atheisten‘ sehen – Menschen auf Sinnsuche. Genau jene Sinnsuche aber wird gegenwärtig verstärkt funktionalisiert: Neoliberale Wirtschaftsordnungen führen eine neue Spiritualitäts- und Achtsamkeitsindustrie vom ursprünglichen Ziel der Selbstwerdung, inneren Reife oder Transzendenz eher weg. Sinnentleerung statt Sinnfindung. Im dritten und abschließenden Teil des Buches spreche ich die beschriebene Polarität im ganz Großen an: am Beispiel von Ökonomie und Ökologie, Klima. Mehr Wirtschaft, weniger Umwelt? Oder umgekehrt – oder beides? Das Fazit lautet dann, ziemlich eindeutig: *Mehr Nichts!*

Presse- und Interviewanfragen bitte an: Politycki & Partner | Stefanie Stein | stefanie.stein@politycki-partner.de | Tel. 040-430 9315 14