

## Natur - Wunder - Mindset-Medizin

Dr. med. Matthias Gauger, 06.01.2020. Dieses Dokument darf gerne kopiert, verlinkt, weitergeleitet werden.

«Wunder geschehen nicht im Widerspruch zur Natur, sondern nur im Widerspruch zu dem, was wir über die Natur zu wissen meinen.» - nach Augustinus (354 – 430)

In der Medizin möchten wir gerne Heilungswunder bewirken, doch trotz allem vermeintlichen Fortschritt und trotz allen Schlagzeilen über Therapiedurchbrüche zeigen die ungeschminkten Statistikkzahlen eine entgegengesetzte Realität: die weltweite ungebremste Zunahme von chronischen Krankheiten wie Diabetes mellitus Typ II, Osteoporose, Krebs, Herzinfarkt, Demenz, Depressionen u.v.m. – Was für ein Widerspruch. Warum geschieht hier – vor unseren Augen – trotz allen Bemühungen genau das Gegenteil von einem Wunder?

Wenn man das Augustinus zugeschriebene Zitat etwas umformuliert, wird eine mögliche Erklärung sichtbar: «Wenn das, was wir über die Natur zu wissen meinen, im Widerspruch steht zur Natur, wie sie tatsächlich ist, dann verhindert dies Wunder.» Oder nochmal anders formuliert: «Wunder erscheinen uns nur als Wunder, solange wir die Natur nicht richtig verstehen.»

Das müssen wir zugeben: Unzutreffende Überzeugungen über die Beschaffenheit der Natur haben uns Menschen tatsächlich schon recht viel Leid bereitet und Wunder aufgehalten. Denn wir empfinden, erleben und handeln ja automatisch nach dem, was wir «zu wissen meinen». So hat die falsche Vorstellung, dass sich die Sonne über das Firmament bewegt, die Azteken dazu veranlasst, Jahr für Jahr Tausende von Menschenopfern zu bringen, damit die Sonne dies auch weiterhin tut. Vermeintliches Wissen über die Ursachen der Pest, der Gicht, des Bluthochdrucks, der Epilepsie, des Kindsbettfiebers, der Tuberkulose usw. haben therapeutisch tätige Menschen in der Vergangenheit zu sehr leidbringenden Massnahmen veranlasst, welche nicht nur wirkungslos sondern oft schädlich und heilungsverhindernd waren, über lange Zeiträume hinweg.

Sobald wir Menschen zu einem passenderen Verständnis über die Natur der Störung gefunden haben und sobald wir dieses Wissen auch wirklich vorbehaltlos akzeptiert haben, geschah jeweils das notwendige Wunder – wie von selbst. Die Natur selbst musste sich um kein Haar verändern, - wie sollte sie auch. Das Unpassende *in unserem Umgang mit der Natur* hörte auf und das Passende wurde zugelassen, das war alles, was es brauchte, um die Not zu wenden. Genaugenommen ist ein solcher Heilungsdurchbruch dann gar kein Wunder mehr, sondern entspricht dem natürlichen Ablauf, welcher nur durch das Klammern an unser vermeintliches Wissen unnatürlich von uns aufgehalten worden ist.

Wann immer uns also ein Naturgeschehen falsch, krank oder störrisch erscheint, lohnt sich für uns Menschen die Frage: Was steckt hinter diesen Erscheinungen in der Natur: - ein Fehler der Natur oder ein Fehler in unserem Verständnis und damit in unserem Umgang mit der Natur? Wer ist im Recht?



Für das scheinbar sture Verhalten eines Esels gibt es natürliche Gründe.

Für Goethe ist die Antwort auf diese Frage von vornherein und immer klar:

*«Die Natur hat immer recht. Und die Irrtümer und Fehler sind immer des Menschen.» Johann Wolfgang von Goethe (1749-1832)*

Wenn dies «immer» so ist, dann ergibt sich daraus zusammen mit der Erkenntnis von Augustinus fast zwangsläufig die Schlussfolgerung: Das Wunder der Heilung von der derzeitigen sogenannten «Last der chronischen Krankheiten» wird dadurch verhindert, dass wir Menschen an unrichtigen Vorstellungen über die Natur festhalten.

Diese Hypothese mag sehr provokativ erscheinen. Wie sollte es heutzutage bei all unseren detaillierten wissenschaftlichen Erkenntnissen noch möglich sein, dass das, was wir über die Beschaffenheit der Natur zu wissen meinen, falsch ist, und dass wir dies so lange nicht erkennen oder zumindest nicht anerkennen? Doch dass uns Menschen genau dies passiert, ist die Einsicht, welche mich zur Mindset-Medizin führt, einer Medizin, welche sich damit befasst, was in der Funktionsweise unseres Verstandes (Verstand = engl. ‚mind‘) schiefgehen kann, und wie sich dies behandeln lässt.

«Was wir zu wissen meinen», entspricht einer griffigen Bezeichnung, was ein Mindset ist: Eine Meinung, welche wir als Wissen benutzen, um Entscheidungen treffen zu können. Unsere Steuerung in unserem Gehirn (engl. ebenfalls ‚mind‘) ist auf solche Entscheidungsgrundlagen angewiesen, ist sie doch zum Schutz unseres Überlebens permanent damit beschäftigt, auf der Basis des vorhandenen Wissens unsere ständig wechselnde Situation zu bewerten und die daraus resultierenden Anpassungen in unserem Körper umzusetzen.

*«Je dynamischer und besser sich der Mensch an wechselnde Gegebenheiten anpassen kann, desto gesünder ist er.»  
Prof A. Peters, Stressforscher*

***Irren ist natürlich.***

Um diese Aufgabe zu erfüllen, *muss* unser Gehirn vermeintliches Wissen als Entscheidungsgrundlage benutzen, weil es kein anderes Wissen zur Verfügung hat. Dies ist von der Natur so vorgesehen. Von der Natur ist aber auch vorgesehen, dass die Auswirkungen unserer Entscheidungen umgehend für die Hinterfragung unseres vorläufigen Wissens verwendet werden, um nicht in Irrtümern stecken zu bleiben. Wenn sich mein Esel mit allen Vieren sträubt über eine Strasse zu gehen, ist dies eine Aufforderung, mein Wissen über Esel zu überprüfen. Vielleicht ergibt sich durch ein besseres Verständnis seiner Natur eine elegantere Lösung, als ihn mit Manneskraft über die Strasse zu stossen. Wenn in meinem Körper Störungszeichen wie Schmerzen oder andere Symptome auftreten, wäre es naturgemäss, sich umgehend die Frage zu stellen: Stimmt das Wissen über mich, welche meine autonom arbeitende Körpersteuerung benutzt hat und dadurch zu diesen Symptomen führte?

Wenn ich auf die Vorgänge in unserer menschengeprägten Welt hinausschaue, dann gewinne ich den Eindruck, dass uns die vorgesehene Grundhaltung des Sich-Hinterfragens im Laufe unserer Geschichte abhandengekommen ist. Es scheint, dass sich die Natur bei uns Menschen nun ein Spiel daraus macht, auszuloten, was passiert, wenn sich unser vermeintliches Wissen nicht von der Wirklichkeit korrigieren lassen will, sondern im Gegenteil versucht, die Natur an sich anzupassen.

***Irren ist natürlich;  
Irrtümer zu verteidigen,  
ist menschlich.***

***Bereits erkannte Irrtümer trotzdem zu verteidigen,  
ist typisch menschlich und somit  
unser menschentypisches Problem.***

Im Laufe der Evolution haben die Menschen wohl die Erfahrung gemacht, dass sie in der Lage sind, die Natur stark zu verändern, so dass sich die Überzeugung in unserem Gehirn festgesetzt haben mag: «Wir Menschen sind dazu auserwählt, die Natur nach unseren Vorstellungen zu verändern. Und wenn es Symptome gibt als Folge dieser Überzeugung, dann ist nicht das Überprü-

fen dieser Annahme auf seine Gültigkeit hin gefordert, sondern das Erzwingen von noch mehr Anpassungen der Natur. Denn im Gegensatz zu der Einsicht von Goethe hat unsere Grundüberzeugung immer recht, und die Irrtümer und Fehler sind immer der Natur. Nicht die Beschaffenheit der Natur ist 'gesetzt' sondern diese Grundannahme in unserem Gehirn ist 'gesetzt'. Sie ist für uns ein unantastbarer Mindset<sup>1</sup>.»

*«Ich bin wie alle Menschen: Ich sehe die Welt so, wie ich sie gerne hätte, und nicht so wie sie tatsächlich ist.» Paulo Coelho (\*1947) in „Der Alchemist“*

Diese Formulierung mag überspitzt wirken, doch viele Beobachtungen deuten darauf hin, dass wir Menschen tatsächlich den Glaubenssatz «die Natur hat sich nach unseren Vorstellungen zu richten» insgeheim kategorisch höher gewichten als «die Natur hat immer recht.» Wenn zum Beispiel die Natur nicht unseren Erwartungen entspricht, und sei es nur als Wetter, sind wir «enttäuscht», meinen damit aber nicht, dass wir erkennen, dass wir uns in unserem vermeintlichen Wissen über die Natur getäuscht haben, sondern, dass die Natur «falsch» ist und uns getäuscht hat. Oder wir fühlen uns gar «gekränkt», wenn die Natur nicht das macht, was wir uns vorgestellt haben, was wörtlich bedeutet, dass wir uns krankgemacht fühlen. Wir schieben also automatisch das Krankmachen der Natur zu, obwohl es doch unser vermeintliches Wissen über die Natur ist, welches die «kränkende» Unstimmigkeit erzeugt. Wenn unser eigener Körper ein Symptom zeigt, dann «meinen wir zu wissen», dass dies die Auswirkung einer Fehlerhaftigkeit der Natur ist. Wir reden von einer Krankheit. Die Natur sollte nicht so sein. Hingegen ziehen wir es kaum ernsthaft in Betracht, dass Symptome und Krankheiten etwas mit Irrtümern in unseren Vorstellungen über die Natur zu tun haben könnten.

Doch es sind unsere bewussten oder unbewussten Wertvorstellungen, nach welchen wir leben und welche unseren Körper und unser Handeln steuern. Und durch die medizinische Forschung ist seit Jahrzehnten bekannt, dass fast alle unsere chronischen Krankheiten in sehr hohem Masse Auswirkungen unserer eigenen menschlichen Handlungen sind: – unnatürliche Ernährung, Bewegungsarmut, Schlafmangel, Mangel an Sonnenlicht, Vernachlässigung sozialer Kontakte, Rauchen, Erzeugung stressvoller Arbeits- und Lebensbedingungen, Verschmutzung unserer Lebenswelt mit Schadstoffen... Also sind doch unsere Krankheiten Auswirkungen unserer Vorstellungen; und die Natur ist einfach wie sie ist. Das Wesen der Natur kennt weder Irrtum noch Fehler. Goethe hat recht.

Der Eindruck entsteht, dass sich der Mindset «Die Natur hat sich nach uns Menschen zu richten» aufspielt wie ein Feldherr, welcher gegen «die Natur hat immer recht» in den Kampf zieht. Und unsere Krankheiten und Symptome sind die Schreie, welche sich «naturgemäss» aus der Austragung dieser Auseinandersetzung ergeben. Doch anstatt den ungünstigen Kriegsverlauf – immer mehr Krankheiten - zum Anlass zu nehmen, unsere menschliche Vorstellung zu hinterfragen, wird noch mehr aufgerüstet und noch mehr Forschung betrieben, welche beweisen soll, dass unsere Vorstellung funktioniert und dass die widerspenstige Natur wie ein störrischer Esel nur noch etwas mehr „Nachdruck“ braucht, um uns endlich zu gehorchen.

Wie wird dieses epische Kräftemessen ausgehen? Mich überzeugt die Vorhersage des berühmtesten Naturbeobachters aller Zeiten:

*«Alles, was gegen die Natur ist, hat auf Dauer keinen Bestand.» Charles Darwin (1809-1882)*

<sup>1</sup> Der englische Begriff 'set' in Mindset, hat die Bedeutung von 'gesetzt', im Sinne einer gesetzmässigen Gültigkeit oder einer Voraussetzung, welche nicht weiter hinterfragt werden muss.

Viele Menschen, welche die Auswirkungen unseres naturwidrigen menschlichen Verhaltens beobachten, haben bereits resigniert und sich damit abgefunden, dass die Menschheit «auf Dauer keinen Bestand» hat auf diesem Planeten. Doch man muss das Kind nicht mit dem Bade ausschütten. Es kann Frieden auf Erden geben, ohne dass der Mensch verschwindet. Denn «was gegen die Natur ist» ist genaugenommen nicht der Mensch, sondern die Tatsache, dass er unnatürlich mit seinen Mindsets umgeht. Er behandelt sie nicht als *vermeintliches* Wissen, sondern als *gültiges* Wissen und lässt sie deshalb nicht - wie von der Natur vorgesehen - in Frage stellen durch die Erfahrungen, die er mit ihnen macht.

Was halten wir für gesetzter: unser vermeintliches Wissen über die Natur oder die tatsächliche Beschaffenheit der Natur? Es ist punktgenau diese kleine Nuance in unserem Umgang mit der Natur, welche entweder Wunder aufhalten oder Wunder ermöglichen kann.

Was es braucht und was die Mindset-Medizin deshalb anstrebt ist das Erkennen und Anerkennen unveränderlicher Tatsachen und das Anwenden eines naturgemässen Umgangs mit Mindsets, denn:

*«natura enim non nisi parendo vincitur.» Francis Bacon (1561-1626)*

Diese oft zitierte Aussage des englischen Philosophen wird gerne übersetzt als «die Natur wird besiegt, indem man sich von ihr leiten lässt» oder als «nur indem man ihr gehorcht, befiehlt man der Natur» oder auch als «die Natur wird nur durch Unterwerfung unterworfen.»

Der Schlüssel zum besseren Verständnis dieses Zitats über gleichzeitiges Befehlen und Gehorchen besteht darin, sich klarzumachen, dass unsere Sprache den Begriff «Natur» für zwei verschiedene Sachverhalte verwendet.

Mit «Natur» bezeichnen wir einerseits die Gesamtheit der verschiedenen Formen, welche die Natur annehmen kann. Diese Formen verändern sich ständig durch die Einflüsse, welchen sie ausgesetzt sind. Wir Menschen können und sollen auf diese Veränderungen besonders viel Einfluss nehmen. Dies ist so vorgesehen.

Mit «Natur» meinen wir aber auch die Grundbeschaffenheit der Natur, ihr Wesen, ihre Gesetzmässigkeiten. Diese grundlegende Beschaffenheit der Natur ist wohl unveränderlich und kann durch nichts beeinflusst werden. Doch diese unwandelbare unbeeinflussbare Grundbeschaffenheit der Natur besteht verwirrenderweise genau darin, *dass* sie sich unentwegt wandelt gemäss der ständigen Einwirkung von Einflüssen, welche ihrerseits bereits das Resultat des ständigen Wandels sind.

*So zwangsläufig wir der Natur befehlen, so zwangsläufig werden wir ihr auch gehorchen.*

Diese «Natur der Natur» ist, wie sie ist. Ihr ist alles unterworfen. Alle Ausformungen der Natur gehorchen dieser unveränderlichen Beschaffenheit der Natur. Alle beteiligen sich an den Veränderungen und alle erfahren die Auswirkungen dieser Veränderungen.

Da auch wir Menschen durch und durch Natur sind, sind wir nicht nur in der Lage, an den Veränderungen innerhalb der Natur mitzuwirken, *wir haben gar keine andere Wahl*, als an diesem Wandel beteiligt zu sein. Wir «befehlen» der Natur immer, ob wir dies wahrhaben oder nicht. Doch das, was wir der Natur befehlen, werden wir auch immer miterfahren.

Würden wir bewusster wählen, wenn wir uns zuvor gewahr werden, dass die Auswirkung jeder Wahl naturgesetzmässig der nächste Befehl ist, den wir erhalten?

Würden wir anders mit einem Esel umgehen, wenn wir seine unveränderliche Eselnatur anerkennen würden?

Würden wir andere Therapieansätze suchen, wenn wir Krankheiten nicht als Fehler der Natur sondern als Fehler in unseren Vorstellungen über die Natur ansehen würden?

Würden wir uns als Menschheit anders entwickeln, wenn wir durch die Auswirkungen unseres Verhaltens unsere Grundüberzeugungen in Frage stellen lassen würden?

Ich denke, ja.

Und ich denke, wir dürften auf das Wunder gespannt sein...

