

## **Die Neurobiologie des Glücks - Wie die positive Psychologie die Medizin verändert**

Esch, T. (2013)

Prof. Dr. med. Tobias Esch ist Referent der Oberberg Akademie und Mitglied im Stiftungsrat der Oberberg Stiftung. Der Mediziner, Gesundheitsforscher und Neurowissenschaftler wurde an der Harvard Medical School ausgebildet. Im Oktober 2011 ist sein Buch „Die Neurobiologie des Glücks – Wie die Positive Psychologie die Medizin verändert“ im Thieme-Verlag erschienen, mit einem Vorwort von Hirnforscher Gerald Hüther. 2013 erschien die 2. Auflage.

### **Gebraucht zu werden kann auch überfordern**

„Deine erste Pflicht ist, dich selbst glücklich zu machen. Bist du glücklich, so machst du auch andere glücklich“ (Ludwig A. Feuerbach, 1804–1872). Therapeuten, Psychologen und Ärzte tragen in großem Maße zum Glück der Menschen bei, indem sie körperliche wie seelische Beschwerden lindern und Krankheiten heilen. Doch gerade diese Berufsgruppen fühlen sich selbst oft überhaupt nicht glücklich. Warum das so ist, und wie sie den Weg (zurück) in ein glückliches und zufriedenes Leben für sich und ihre Patienten finden, damit setzt sich Professor Dr. Tobias Esch in seinem Buch „Die Neurobiologie des Glücks – Wie die Positive Psychologie die Medizin verändert“ auseinander.

Helfen und heilen und damit einen Beitrag zum Glück ihrer Patienten leisten – für viele angehende Mediziner und Therapeuten ist das die Hauptmotivation bei der Berufswahl. Doch im Laufe ihres Berufslebens müssen viele feststellen, dass dort, wo das Helfen und Sich-kümmern Erfüllung versprechen, auch Aufopferung und Erschöpfung drohen. Beides liegt eng beieinander – nicht nur für Ärzte, sondern auch für Lehrer, Pädagogen und Seelsorger. „Sie alle können das Lied vom Workaholic singen, vom Immer-gebraucht-werden, Nicht-abschalten-können, vom Nervenzusammenbruch, der Depression oder einfach – neudeutsch – vom Burn-out“, so Tobias Esch. Mit Glück hat das nicht viel zu tun. „Man kann den Arztberuf als Risikoberuf ansehen, nicht nur mit Blick auf Nadelstichverletzungen, Kontaktallergien oder den nicht zu bestehenden Professor-Brinkmann-Vergleich. Wer sich ausgebrannt fühlt, ist nicht glücklich. Das geht so weit, dass sogar die Suizidrate unter Ärzten überdurchschnittlich hoch ist“, erklärt Esch.

Glück und Zufriedenheit in medizinisch-therapeutischen Berufen, so die Überzeugung des Neurowissenschaftlers und praktischen Arztes, können mit Techniken aus der Positiven Psychologie und der Mind-Body-Medizin wiedererlernt und gefördert werden. Das achtsame Da-Sein, das empathische Zuhören, das Spiegeln und Wahrnehmen des Gegenübers und das wertschätzende Anteilnehmen aktivieren die Selbsthilfe- und Selbstheilungskompetenz nicht nur beim Patienten, sondern auch bei demjenigen, der behandelt. Wer den „Glücksfaktor“ aktiv in das

ärztlich-therapeutische Handeln einbezieht, kommt der Lösung des Dilemmas zwischen Helfen-wollen und Selbstschutz einen großen Schritt näher. Das legen die aktuellen Erkenntnisse aus Neurobiologie, Hirn- und Glücksforschung, aus der ressourcenorientierten Medizin und der angewandten Präventivmedizin, die Esch in seinem Buch vorstellt, nahe.

Professor Dr. Tobias Esch beschäftigt sich als Gesundheits- und Neurowissenschaftler mit Gesundheitsförderung, Salutogenese, Stressmanagement, Neurobiologie und Positiver Psychologie. An der Hochschule Coburg lehrt er Integrative Gesundheitsförderung. Am Institut für Mind-Body-Medizin in Potsdam (IMBM) ist er als Vorsitzender des Wissenschaftsbeirats tätig. Zudem arbeitet er als assoziierter Wissenschaftler am Neuroscience Research Institute der State University of New York. Gleichzeitig praktiziert er als Facharzt für Allgemeinmedizin mit den Schwerpunkten Integrative Medizin und Stressbewältigung.

**Das Buch ist im Georg Thieme Verlag erschienen.**

**Bestellen können Sie dieses Werk auf der Website des [Thieme Verlags](#).**