

Ein Schiff im Hafen ist in Sicherheit...

Dr. med. Matthias Gauger; 10.01.2021

Sicherheit ist im Corona-Jahr 2020 ein wichtiges Thema geworden, - zu Recht. Es ist sogar zum *zentralen* Thema geworden, und da würde ich sagen, - zu Unrecht.

Warum beschäftige ich mich als Allgemeinarzt mit solchen Nuancen in unserer Wortwahl, indem ich einen Unterschied zwischen „wichtig“ und „zentral“ mache? Und was könnte es uns kollektiv nützen, peinlich genau darauf zu achten, welche Werte wir ins Zentrum unserer Aufmerksamkeit stellen?

Sprache drückt aus, welche inneren Bilder in uns wirken.



Abbildung 1

Wie wir einen Sachverhalt in Worten darstellen, ist Ausdruck davon, wie wir uns diesen Sachverhalt vorstellen. Unsere Vorstellungen aber sind in hohem Masse mitentscheidend, was in unserem Körper passiert. Hier in unserer Vorstellungswelt genügen bereits subtile Unangemessenheiten, welche, wenn sie von uns nicht erkannt und damit entschärft werden, sich auf Dauer in unserem Organismus als hartnäckige Symptome manifestieren. Über die Jahre als Hausarzt habe ich grossen Respekt gelernt vor den Auswirkungen bewusster und vor allem unbewusster zentraler Vorstellungen, welche ich Mindsets nenne. Denn ohne unser Zutun werden diese inneren Bilder von unserer autonom arbeitenden Körpersteuerung automatisch als gültige Entscheidungsgrundlage benutzt, - ähnlich wie ein Wachhund treu ergeben diese Vorgaben benutzt, auf welche er abgerichtet worden ist. Wenn dem Besitzer nicht bewusst ist, dass die von seiner Steuerung benutzten Richtwerte nicht hundertprozentig stimmen, weil sie vielleicht zu oberflächlich oder unvollständig oder veraltet oder zu unausgewogen und widersprüchlich sind, kann es ohne weiteres passieren, dass er von seinem eigenen Schutzsystem attackiert wird.

Mindsets beeinflussen, in welche Lebenssituationen wir geraten, wie wir uns darin verhalten und welche Symptome wir entwickeln.



Abbildung 2

Unsere Körpersteuerung gleicht einem scharfen Wachhund. Ob sie uns schadet oder schützt, liegt an ihrer Abrichtung.

Sollte also jemand bei sich bemerken, dass ihn sein eigener Körper quasi anbellt oder in irgendeiner Form nicht das tut, was er sollte, kann er nichts Sinnvolleres und Lohnenswerteres tun, als nach innen zu schauen, auf was genau seine Körpersteuerung abgerichtet ist. Wenn bei einem tiefgründigen Gespräch, welches ich zu diesem Zweck für meine Patientinnen und Patienten anbiete, der direkte Zusammenhang zwischen Symptom und verborgener Vorstellungswelt deutlich wird, ist dies oft eine sehr heilsame Einsicht. Immer wieder verblüfft es die betreffende Person und mich gleichermaßen, wenn klar wird, wie stark eine innere Prägung daran beteiligt ist, in welche Lebenssituation sie geraten ist, wieso sie darin wie in einer Affenfalle festgehalten wird und welche Symptome sich folgerichtig entwickelt haben. Durch einen blossen Erkenntnisprozess in unserem Verstand (Mind) können sich in so einem Fall körperliche Symptome ohne weiteres Zutun von innen her auflösen. – Was für eine elegante, sanfte und doch sehr wirksame Heilmethode, welche sich hier eröffnet und welche man Mindset-Medizin® nennen könnte.

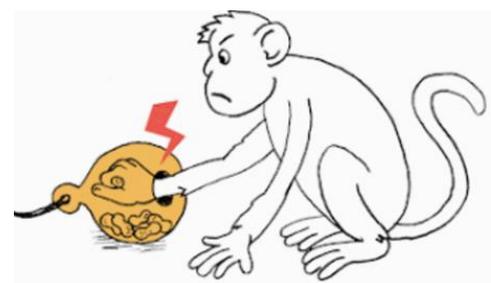


Abbildung 3: Affenfalle

Mindset-Medizin® beabsichtigt, dass – so wie es von der Natur gedacht ist – in unserem Mind wieder eine Haltung (des Hinterfragens und der Integrationsbereitschaft) ins Zentrum gesetzt wird und nicht eine Überzeugung.

Diese Methode ist so universal, dass sie sich nicht nur für körperbezogene Beschwerden eignet. Aus meiner allgemeinmedizinischen Sicht gleicht die Hinterfragungstechnik der Mindset-Medizin einem Allerweltshilfsmittel, dessen Anwen-

derung immer seine Berechtigung hat, wenn es um Störungszeichen in einem von menschlichen Entscheidungen geprägten Kontext geht. Momentan erleben wir auf kollektiver Ebene im Zusammenhang mit Covid-19 weltweit eine Fülle von Symptomen, was mich reizt, diesen Blickwinkel auch auf die Pandemieerscheinungen anzuwenden.

In welcher Weise haben unsere Mindsets etwas mit der Corona-Pandemie zu tun? Was könnte es uns bringen, wenn wir die unhinterfragt akzeptierten Sichtweisen, welche verborgen unsere Entscheidungen prägen, einmal ans Licht bringen? Ergeben sich daraus neue Lösungsoptionen? Ich möchte Sie einladen, mit mir diesen Fragen am Beispiel der Sicherheitsthematik nachzugehen.

Symptome und Sprache sind Ausdruck davon, wie unser Mind eine Situation interpretiert.

Auch bei einer Pandemie bieten die Symptome und unsere Formulierungen zur Darstellung des scheinbaren Sachverhaltes (Schritt 1: Symptome erfassen) Hinweise auf die darunterliegende Vorstellungswelt (Schritt 2: zugrundeliegende Mindsets erkennen). Hier lese ich im derzeitigen Pandemiestadium in den Medien viel von Schutz-, Sicherheits-, Bekämpfungsmassnahmen, vom Schlachtfeld des 21. Jahrhunderts, von einer Plage, von Opfern, vom Krieg gegen den unsichtbaren Feind, vom Kampf gegen das Virus, und wie es dem Impftod entkommen und zurückschlagen will, wo es überall lauert, usw.

All diese Formulierungen lassen in mir den Eindruck entstehen, dass bei uns Menschen kollektiv die Grundüberzeugung vorherrscht, dass es hier um einen Überlebenskampf Mensch versus Virus geht, welcher mit Taktik und Waffengewalt zu gewinnen ist: «Survival of the fittest». Die Lebenserhaltung und die Sicherheit der jetzt auf dieser Welt lebenden Menschen gehört ins Zentrum, um welches herum sich alle Massnahmen anzuordnen haben. Als Mensch sehe ich mich aus der Perspektive eines in eine feindlich gesinnte Aussenwelt hineingesetzten Individuums, als welches ich mich permanent um den Erhalt meiner Integrität bemühen muss. Die Natur gleicht einem stürmischen zerstörerischen Meer, das mich zu verschlingen droht. Dementsprechend ist es richtig, konsequent alle Massnahmen zu ergreifen, um für uns Menschen diese Welt zu einem sicheren Hafen zu machen.

Ein Schiff, das im Hafen liegt, ist sicher...

Sehen Sie das auch so, und würden Sie mir zustimmen, dass diese Ansicht der Realität entspricht und zurecht das Zentrum unserer Entscheidungen bildet? - Auf den ersten Blick wahrscheinlich schon.

Doch nun möchte ich Sie einladen, sich auf Schritt 3 der Mindset-Medizin einzulassen, auf die Frage:

Gibt es noch eine andere Möglichkeit, wie man es sehen könnte?

Diese unscheinbare Frage hat es in sich. Sie hat das Potential, die Quelle menschenverursachter Fehlentwicklungen zu sanieren. Sie ist besonders hilfreich, wenn unsere Massnahmen zum Lösen eines Problems zu immer weiteren Problemen führen, so wie wir es jetzt im Zusammenhang mit der Pandemie erleben.

Symptome, Gefühle, Gedanken und Sprache sind Ausdruck davon, wie unser Mind eine Situation vorläufig interpretiert ohne Absolutheitsanspruch auf Richtigkeit. Es ist von der Natur vorgesehen, dass diese Interpretationen von uns permanent auf ihre Gültigkeit hin überprüft und entsprechend angepasst werden.

Doch es gibt viele Hinweise, dass wir als Menschen kollektiv weithin *vergessen haben*, dass wir genau diese Haltung des Zur-Diskussion-Stellens permanent einnehmen sollten.

Warum sollten wir uns in dieser Haltung aufhalten? Ganz einfach: Sie entspricht der naturgemässen Arbeitsweise unseres Gehirns. Unser Gehirn arbeitet prädiktiv, d.h. vorausgreifend. Als Steuerungsorgan muss es auf der Basis vorläufiger Annahmen (prior beliefs) Entscheidungen treffen, und es erwartet einen Meldungs-Rücklauf von unseren Sinnesorganen (sensory evidence), wie sich diese Entscheidungen auswirken. Es ist von der Natur so gedacht, dass anhand dieser Rückmeldungen, die vorläufigen Annahmen angepasst werden (posterior beliefs). Dieser integrative Dialog dient der Vorbereitung der nächsten Entscheidung, welche auf der

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

«Ich bin wie alle Menschen: Ich sehe die Welt so, wie ich sie gerne hätte, und nicht so wie sie tatsächlich ist» P. Coelho in ‚der Alchemist‘

vorherigen aufbaut, und so weiter, und so weiter, Schritt für Schritt, unablässig. Unsere individuelle Gesundheit und unsere gemeinsame Wohlfahrt hängt zentral am ungehinderten Ablauf dieses kontinuierlichen Integrations- und Aktualisierungsprozesses, welcher die Basis des Lebens überhaupt darstellt. Leben kann es nur geben als *Lebensfluss*.

Doch es sieht so aus, als ob sich die Natur bei uns Menschen ein Experiment erlaubt mit der Fragestellung: Was passiert, wenn man, um zu überleben, nicht seine vorläufigen *Annahmen* anpasst, sondern wenn man stattdessen alles Menschenmögliche tut, um seine *Umgebung* an seine Vorstellungen anzupassen, nach dem Motto: «Macht die Natur euren Vorstellungen über sie untertan?»

Nehmen Sie sich einen Moment Zeit, unsere derzeitige Situation auf diesem Planeten unter diesem Blickwinkel zu betrachten. Befinden wir uns nicht in einem Kräfte messen unserer menschlichen Vorstellungen, wie wir die Natur haben möchten, mit der Natur, wie sie tatsächlich ist? Gleichen wir nicht Schützen, welchen den Pfeil schießen und erwarten, dass die Natur oder der «liebe Gott» konzentrisch die Zielscheibe drumherum malt? Versuchen wir nicht insgeheim oder offenheraus, Viren und alles andere zu beseitigen, was sich unseren Überzeugungen in den Weg stellt, ohne je unsere Vorstellungen ernsthaft, ehrlich, neugierig, veränderungsbereit und wohlwollend zur Hinterfragung freizugeben? Was, wenn unser Gehirn unter der Maxime „die Erde untertan“ arbeitet, während dem von der Natur „der Erde untertan“ vorgesehen wäre, und wir würden vergessen, die Frage zu stellen: «gibt es noch eine andere Möglichkeit, wie man es sehen könnte?» Ahnen Sie das Potential der Auswirkungen kleiner Nuancen in unserer Vorstellungswelt?

«Es ist uns ein Fehler unterlaufen: es muss heissen 'macht euch *der* Erde untertan!' nicht 'macht euch *die* Erde untertan!'» nach Papst Franziskus

Die jetzige offizielle Haltung erinnert mich an jene Zeitgenossen von Kopernikus vor 500 Jahren, welche sich lieber kategorisch und vehement für ihre scheinbar uneingeschränkt gültige Sichtweise hinsichtlich richtigem Platz der Erde eingesetzt haben, als dass sie bereit gewesen wären, die neuen Erkenntnisse der Astronomie zu integrieren? Immer wenn eine menschliche Annahme über die Grundbeschaffenheit der Natur zu Unrecht im Zentrum steht und für uns als unhinterfragbar gilt, wird dies zwangsläufig zu Störungszeichen, zu Widersprüchen, zu Verstrickungen, zu nicht greifenden Massnahmen, zu Unzufriedenheit, zu Stress, zu fruchtlosem Ressourcenverbrauch führen. Wie jetzt während der Pandemie, so ging es den Menschen vor 500 Jahren

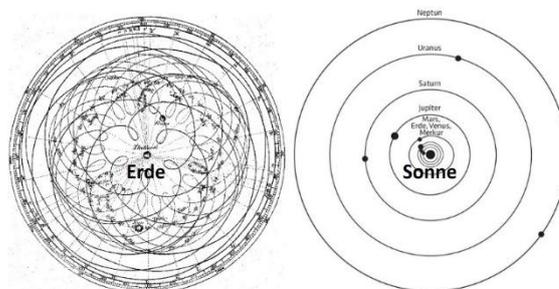


Abbildung 4: Planetenbahnen im geozentrischen (links) und heliozentrischen Weltbild (rechts)

auch um ihr Selbstbild, ihre Sicherheit, ihre Integrität, ihre Position. Diese Werte schienen ihnen am besten geschützt, wenn die Erde ein Fixstern ist, um den sich alles andere, auch die viel grössere Sonne zu drehen hat. Doch das Klammern an dieses Dogma trotz dagegensprechender Daten brachte zunehmend die gelehrtesten Köpfe zum Rauchen, welche sich mit komplizierten Epizirkel-Modellen für die Erklärung der Planetenbewegungen befassten (Abb. 4 links). Als man endlich der Frage «gibt es noch eine andere Möglichkeit, wie man es sehen könnte?» eine ehrliche Chance gab, und versuchsweise in den Köpfen die Erde in Bewegung geraten liess (was sie in Wirklichkeit ja schon immer tat), lichtete sich der selbsterzeugte Wirrwarr schlagartig von selbst (Abb. 4 rechts). Man anerkannte sogar nach und nach, dass es *gottseidank* nicht so ist, wie sich der damalige menschliche Verstand das vorgestellt hatte, und dass wir Menschen mit der heliozentrischen Variante in jeder Hinsicht viel besser fahren, ja dass die Erdbewegung geradezu ein Stabilisator ist für unser Wohlbefinden.

Gibt es noch eine andere Möglichkeit, wie man es sehen könnte? - Die Antwort, welche sich auf diese Frage einstellt ist oft so intuitiv, schlicht und bodennah, dass sie dem Radar unseres rationalen Verstandes entgeht.

In der Natur führt Bewegung, Wandel, Fluss, Veränderung und sogar Auflösung zu Sicherheit und zur Ermöglichung von Leben.

Unser berechtigtes Bedürfnis nach Sicherheit ist langfristig viel besser bedient, wenn wir im Zweifelsfall der Lösung von Mutter Natur vertrauen. Aus irgendeinem Grund hat sie den grösseren Überblick als unser Homo-Sapiens-Gehirn, welches auf der Evolutionssuhr nur wenige Sekunden vor zwölf die Bühne betreten hat.

Ein Schiff, das im Hafen liegt, ist sicher...

Wenn wir unsere individuelle Sicherheit als Fixstern im Zentrum sehen und mit allerlei Massnahmen so tun, als ob sich alles andere darum zu drehen hat, dann leitet uns eine Vorstellung, welche eine grosse, zentrale und

simple Tatsache ausser Acht lässt: Das Leben ist dafür nicht gebaut. Aus Sicht des Lebens ist die Sicherheit des Individuums *relativ* wichtig aber nicht *absolut*.

- doch dafür sind Schiffe nicht gebaut.

Sicherheit ist in der Natur dem noch grösseren und zentraleren Wert der Lebensentfaltung und der Erfahrungsvielfalt untergeordnet. Und so wie es der Erde besser geht, wenn sie sich um die Sonne drehen darf, so ist es auch mit unserer individuellen Sicherheit besser bestellt, wenn sie sich um diese noch fundamentalere Lebensachse drehen darf. Das Leben kümmert sich in angemessener Weise selbst um die Sicherheit seiner Kreationen und schaut zu ihnen wie zu den «Lilien auf dem Felde», auch wenn es aus unserer Sicht anders aussieht. Auch in Sachen Sonne erscheint es uns anders, als es ist. Für unsere Sinne ist es immer noch die Sonne, welche sich bewegt und die Erde welche stillsteht. Das hat mit der Dominanz unseres kontrollfreudigen Verstandes zu tun. Doch es ist wie verhext: wenn wir es in Sachen Sicherheit mit heroischen Massnahmen - von unserer Warte aus betrachtet - besser machen wollen, als es die in die Natur eingebaute Intelligenz über Jahrtausende feingetunt hat, ist Schiffbruch vorprogrammiert, sogar im sicheren Hafen. Schiffe sind langfristig im Hafen nämlich gar nicht sicherer. Für Flugzeuge, welche ungebraucht auf scheinbar sicherem Boden herumstehen, ist es meines Wissens erwiesen, dass sie statistisch eine kürzere Lebensdauer haben, als solche die zum Fliegen benutzt werden, selbst wenn man die Absturzgefahr miteinberechnet. Und Schiffe, welche lange im sicheren Hafen verweilen, setzen Miesmuscheln an und Ratten kommen an Bord. Und manchmal ist ein Sturm im Hafen für Schiffe sogar verheerender als draussen auf dem Meer, wie eine Szene aus dem Film Forrest Gump nahelegt.



Abbildung 5

Überall in der Natur, wo wir *genau und unvoreingenommen* hinschauen, stellen wir fest: nachhaltige Sicherheit gibt es am ehesten, wenn man sich in den Lebensfluss hineingibt, wenn man *mit* der Natur und *in* der Natur und nicht *gegen* sie denkt und handelt. Das zeigt sich nur schon beim Gehen auf zwei Beinen: mit jedem Schritt, welchen wir machen, müssen wir die Sicherheit, welche uns das Stehen mit beiden Füessen auf dem Boden bietet, loslassen und uns in die Sturzanfälligkeit hinauswagen. Doch genau dieses kontinuierliche Wagnis, welches der Prozess des Gehens mit sich bringt, erzeugt eine tragfähigere dynamische Stabilisierung. Unterm Strich ernten wir viel mehr Sicherheit - und Freiheit und Spass und Entfaltungsmöglichkeiten obendrein.

Nachhaltige Sicherheit gibt es paradoxerweise am ehesten gerade dadurch, dass wir das direkte kurzfristige klammernde Streben nach Sicherheit, welches unserem oberflächlichen Verstandesdenken entspringt, lockern. Nachhaltige Sicherheit gibt es paradoxerweise am ehesten als Geschenk und Nebenprodukt gerade dann, wenn sich in unserem Kopf nicht alles

Die Schnittmenge zwischen Eigennutzen und Gemeinwohl ist grösser als wir denken. Stephan Sigrist, Leiter der Denkfabrik W.I. R. E.

direkt um den Erhalt unserer individuellen Identität dreht, wenn wir es „wagen“, uns als Person um die übergeordneten Lebensprinzipien kreisen zu lassen (was wir in Wirklichkeit sowieso tun). Eine schwierige Lektion für unser verstandesmässiges Sicherheitsdenken, - eine Lektion, welche uns vom Leben nicht erspart werden kann, - eine Lektion, gegen welche uns in Kürze die Tricks ausgehen werden.

Standhafter durch Aufgeben des Standes!
Sicherheit durch Einlassen und Loslassen!
Stabilität durch Bewegung:
Eine schwierige aber dringend notwendige Lektion für uns alle...

Vor 500 Jahren war die Beschäftigung mit den uns leitenden Mindsets noch unverbindlicher und philosophischer. Doch jetzt steht uns das Wasser bis zum Hals. Die Auswirkungen von chronisch unstimmgigen Mindsets wie «macht euch die Natur untertan!» oder «ständiges Wachstum ist natürlich» oder «Sicherheit über Lebensentfaltung» oder «zuerst das Detail und dann der Kontext» oder «Wohlstand über Wohlfahrt» oder «Survival of the fittest» bedrohen akut unsere weitere Existenz.

Die jetzt erforderliche Veränderung unserer Sichtweise verträgt keinen Aufschub mehr. Sie entspricht – trotz Corona und wegen Corona – der dringlichsten Aufgabe unserer Zeit. Die Schritte der Mindset-Medizin mögen sich für den menschlichen Verstand wie Buss-Übungen darstellen, welche sich aber wie eine Erlösung auswirken könnten, - ähnlich befreiend wie der Blick von links nach rechts auf Abbildung 4.

Aussagen unserer obersten Führungsorgane wie «America first, America first» oder «Wir sind im Krieg gegen das Virus!» zeigen klar, dass dieser längst überfällige Paradigmenwechsel noch nicht stattgefunden hat und dass er sich wohl von unten aufbauen muss.

Als Arzt kann ich die Schwierigkeiten, welche Wissenschaftler und Politiker haben, gut verstehen. Es ist so viel einfacher zu sagen „Die Sonne geht auf und unter“, als jemand zu erklären, dass die Erde eine Kugel ist und um die Sonne rast, ohne dass wir den Fahrtwind spüren und ohne dass wir weggeschleudert werden oder herunterfallen. Es ist so viel einfacher als Politiker zur Kriegsrhetorik zu greifen und zu sagen, dass uns das Virus *angreift*, als zu erklären, dass das Virus gar nichts tut, sondern das mit sich machen lässt, wozu es in einer menschendominierten Lebenswelt Gelegenheit erhält und dass wir dementsprechend nun die Vorgänge in unserem Menschenverstand untersuchen müssen, die zu dieser Virenfreundlichkeit führten. Es ist so viel einfacher als Arzt zu sagen: «Das Virus ist schuld an der Krankheit und darum muss es aus der Welt geschafft werden», als zu erklären, wie sehr das Ausmass einer Erkrankung von der Verfassung unseres Immunsystems abhängt und wie sehr diese wiederum von unseren Lebensstil-Entscheidungen abhängt und wie sehr diese wiederum von unseren Mindsets abhängen... – Alles viel zu aufwendig, viel zu teuer und viel zu zeitraubend.

«Der Mensch hat nie Zeit, es richtig zu machen, - aber immer Zeit, es ein zweites Mal zu machen.» mir unbekannte Quelle

Und dennoch ist es unser Job, als politische, wissenschaftliche und ärztliche Verantwortungsträger die Wahrheit zu sagen und dann die mündigen Menschen selbst entscheiden zu lassen. Die bereitwillige Umsetzung der Pandemiemaassnahmen zeigt, dass man sehr wohl mit Verständnis, Zusammenhalt, Gruppendynamik und Nachhaltigkeitsdenken rechnen darf. Die Wahrheit zu sagen muss auch nicht heissen, alle Antworten im Voraus zu wissen. Solange wir darauf achten, dass die Haltung des Hinterfragens und der Integrationsbereitschaft im Zentrum steht, sind die Chancen gut, dass unseren „Entscheidungsorganen“ jeglicher Hierarchiestufe angemessene, ausgewogene, weise Lösungsschritte richtiggehend „zufallen“ (Schritt 4 der Mindset-Medizin: Lösungsvorschläge entstehen lassen).

Nach all diesen Ausführungen: Was sollen wir denn nun in Sachen Corona konkret tun? – Schliesslich bin ich Praktiker, welcher sich im Übrigen voll einbringt bei der Umsetzung der jetzt notwendig gewordenen Akutmassnahmen.

Mindset-Medizin ist nicht eine Methode, welche Handlungen vordiktirt. Sie versteht sich mehr als Geburtshelfer oder Surflehrer.

«Du kannst die Wellen nicht stoppen, aber du kannst Surfen lernen.» Jon Kabat-Zinn

Hier aber doch noch einige etwas spezifischere Empfehlungen im Sinn und Geist der Mindset-Medizin.

- **Den Zweck unserer Verfassung in den Mittelpunkt stellen:** Jeder in diesem Land, soll sich vor jeder Stellungnahme und vor jeder Entscheidung der Frage öffnen: Dient dies dem obersten Zweck unserer Gemeinschaft für uns und künftige Generationen am Besten? – Freiheit, Wahrung der Rechte des Volkes, Wahrung der Unabhängigkeit und der Sicherheit, gemeinsame Wohlfahrt, nachhaltige Entwicklung, innerer Zusammenhalt, kulturelle Vielfalt.
- **Das kontexthafte, systemische Denken auf allen Ebenen fördern:** Neben der bestehenden Task-Force für Akut-Massnahmen, eine Task-Force für nachhaltige Massnahmen gründen, mit Menschen, welche über ein gut entwickeltes rechtshemisphärisches Vernetztheitsdenken verfügen, egal ob sie akademisch ausgebildet sind. Erwachsenenbildung, Informationsveranstaltungen, Unterrichtseinheiten, TV-Programme, Online-Kurse etc. zu diesem Zweck initiieren. Die bereits in Fülle vorhandenen Forschungsergebnisse zu dieser Thematik aufarbeiten und weitere Forschung betreiben.
- **die Ausgewogenheit von Informationen gewährleisten:** Eine Dialogkultur fördern, welche den Zweck unserer Verfassung würdigt (s.o), Zensurierungen aufheben, der Bevölkerung komplexere Zusammenhänge nicht vorenthalten, in der voreiligen Annahme, sie seien zu deren Verständnis nicht imstande und/oder nicht bereit für entsprechende Verhaltensänderungen.
- **die Einsatzfähigkeit des eigenen Immunsystems unterstützen:** Anregungen hierfür Empfehlungen Immunsystem.
- **Selbstverantwortung fördern:** Hilfe zur Selbsthilfe, Betriebsanleitung für den physiologischen Gebrauch unseres menschlichen Gehirns unterrichten und coachen. Siehe auch «Wohlfahrt im Winter».

«Wenn Du ein Schiff bauen willst, dann trommele nicht Menschen zusammen um Holz zu beschaffen, Aufgaben zu vergeben und die Arbeit einzuteilen, sondern lehre die Leute die Sehnsucht nach dem weiten, endlosen Meer.»
nach Antoine de Saint-Exupéry

Als Allgemeinmediziner sehe ich es als meine Aufgabe an, in erster Linie Mittel und Wege zu finden, die Prinzipien der Mindset-Medizin meinen Patientinnen und Patienten anbieten zu können und darüber hinaus auf die



allgemeine Bedeutung von Mindsets aufmerksam zu machen. Es gibt bereits zahlreiche Heilmethoden und Lehrsysteme, welche ebenfalls die Bedeutung von Sichtweisen auf Befinden, Körperhaltung, Krankheitsentstehung und Heilung betonen.

Meine Vision ist es, diese Methode durch interdisziplinäre Zusammenarbeit zu einer medizinischen Mainstream-Fachrichtung, zur neuen Allgemeinmedizin weiterzuentwickeln. Wenn Sie sich als Fachperson angesprochen fühlen, am Mindset-Medizin-Schiff mitzubauen, welches zu einer Arche werden könnte, dann freue ich mich über Ihre Kontaktaufnahme (info@mindset-medizin.ch).