

# «Etwas stimmt nicht mit unserer Vernunft»

**Muotathal** Der Hausarzt Mathias Gauger hat das Buch «Allerweltsheilmittel» geschrieben. Der Mediziner in Muotathal sagt, dass das menschliche Verhalten die wichtigste Ursache chronischer Krankheiten sei, und erteilt Ratschläge, um dieses zu ändern.

Mit Mathias Gauger sprach  
Nicole Auf der Maur

## Was heisst für Sie gesund sein?

Im Zusammenhang mit dem Buch verwende ich «gesund sein» im Sinne eines Effektes, welcher sich von selbst einstellt, wenn sich der Prozess des Lebens in einem Organismus am ungehindertsten abspielen kann.

## Wer lebt gesund?

Derjenige, in dessen Einflussbereich der Prozess des Lebens so frei wie möglich stattfinden kann.

## In Ihrem Buch sagen Sie, dass Verhalten die wichtigste Ursache chronischer Krankheiten ist. Wie verhält man sich gesundheitserhaltend?

Mein Verhalten ist am gesundheitserhaltendsten, wenn es das Wohl von mir als Gesamtorganismus im Auge hat. Dementsprechend ist mein Verhalten weniger gesundheitsförderlich, wenn es durch Programme gesteuert wird, welche unbewusst ablaufen und nicht den Überblick über das Ganze haben. Übrigens stammt die Aussage, dass unser eigenes menschliches Verhalten die weitaus wichtigste Ursache unserer chronischen nichtübertragbaren Krankheiten ist, nicht von mir, sondern entspricht etabliertem schulmedizinischen Wissen.

## Sie sprechen von einer «die ganze Menschheit betreffenden Verstandesstörung». Bin ich verrückt?

Im Buch führe ich den Leser schrittweise zu dieser Aussage, welche sich mehr oder weniger von selbst ergibt, wenn man die entsprechenden Indizien zusammenträgt. Ist es nicht höchst eigenartig, dass ausgerechnet das vernunftbegabteste Wesen auf diesem Planeten, wir modernen Menschen, das weitaus unvernünftigste und selbstschädigendste Verhalten an den Tag legt? Etwas kann nicht stimmen mit dieser Vernunft.

## Was stimmt denn nicht?

Die Störung besteht nicht darin, dass etwas komplett kaputt ist in unserem Verstand, sondern darin, dass sich im Laufe

## «Die Frage nach einer Schuld stellt sich für mich gar nicht.»

der Menschheitsentwicklung ein groteskes Ungleichgewicht eingestellt hat zwischen den beiden Prozessortypen (Weitblick und Scharfblick), mit welchen wir unsere Umwelt wahrnehmen. Was sich also tatsächlich «verrückt» hat, ist das Verhältnis zweier wichtiger Gehirnfunktionen. Auch bei diesen Aussagen berufe ich mich auf Fachleute.

## Wie kann ich die Störung ausmerzen?

Das Rezept klingt sehr buddhistisch oder auch christlich: Erwachen Sie aus der Täuschung (wie Buddha, der «Erwachte»), gehen Sie in sich (wie der «verlorene Sohn» in der Bibel)! Im Buch spiele ich absichtlich mit solchen Hinweisen. Denn das, zu was uns moderne neurowissenschaftliche Erkenntnisse auffordern, entspricht uraltem Kollektivwissen. Man könnte fast sagen, passend zu Weihnachten: In unseren Tagen ist das Himmelreich nahe herbeigekommen.

## In ihrem Buch wird immer wieder hervorgehoben, dass das Bewusstsein



Der Hausarzt Mathias Gauger in seinen Praxisräumlichkeiten im Dorf Muotathal.

Bild: Nicole Auf der Maur

## im Wahrnehmungsprozess wichtig für die Gesunderhaltung sei. Das tönt sehr kompliziert.

Meine Logik ist jedoch sehr simpel. Wie gesagt, hat Gesundsein oder Krankwerden viel mit unserem Verhalten zu tun. Mein Verhalten wiederum wird von meinem Gehirn gesteuert, welches permanent Signale aus meiner Umwelt und meinem Körper «wahrnimmt». Dieser Wahrnehmungsvorgang ist wirklich sehr bedeutungsvoll, denn dort, und vielleicht «nur» dort habe ich als Mensch die Möglichkeit einer Wahl. Was ich für «wahr» nehme, bestimmt dann jedoch fast uhrwerkartig mein daran geknüpft Verhalten. Je bewusster diese Auswahl stattfindet, desto gesundheitsförderlicher.

## Wir haben also die Wahl. Ist Ihrer Meinung nach jeder selber schuld, wenn er krank wird?

Die Frage nach einer Schuld stellt sich für mich gar nicht. Ich will in meinem Buch vor allem auf die Möglichkeit einer Frage aufmerksam machen, welche wir uns in jeder Krankheitssituation selbst stellen können, nämlich die Frage: Wo liegt die Störung, von welcher ich in meinem Körper Signale verspüre? – Liegt sie in meiner Umwelt oder meinen Genen, also in meinen Gegebenheiten? Dies ist durchaus möglich, und dort habe ich oft nicht sehr viele Wahlmöglichkeiten. Oder könnte es etwas mit meiner Sicht auf die Dinge zu tun haben? Dort bräuchete es allenfalls weniger als einen Fingerschnipp, um die Störung zu beheben.

## Ich komme auf die Vernunft zurück: Wenn ich nicht rauche, trinke, mich gesund ernähre, Fitness treibe und das mache, auf was ich Lust hab, bleibe ich also gesund?

Weil ich Arzt für Allgemeinmedizin bin, halte ich mich bei der Beantwortung dieser Frage auch allgemein und – weil es bald Weihnachten ist – gleichzeitig salo-

monisch-biblich: Befassen Sie sich zuerst damit, dass Ihre beiden Gehirnfunktionen, der Weitblick und der Scharfblick, wieder ins richtige Verhältnis zueinander kommen, dann erledigen sich diese Details von selbst. «Trachtet zuerst nach dem Reich Gottes und nach seiner Gerechtigkeit, so wird euch das andere alles zuteil.»

## Ist es für Sie als Arzt nicht mühsam, Fehlverhalten von Menschen, das laut Ihrem Buch Krankheiten auslöst, zu behandeln?

Ich kenne bei mir selbst genügend Verhalten, welches nicht unter Anwesenheit von Bewusstsein im Wahrnehmungsprozess zustande kommt. Doch ich darf sagen, dass sich das Buch für mich wirklich als Heilmittel erweist. Ich habe es nicht zuletzt für mich selbst geschrieben.

## Wie hilft es Ihnen konkret?

Es hilft mir enorm, im Alltag immer wieder in eine Sichtweise einzutauchen, in welcher ich die Erfahrung einer Situation akzeptieren kann, wie sie ist, und danach so situationsangemessen, also so bewusst wie möglich, zu entscheiden und zu handeln. Da ist es für mein Wohlbefinden zum Beispiel gar nicht so entscheidend, welcher Mensch mit welchem Verhalten oder mit welcher Krankheit vor mir sitzt.

## Was ist für Sie denn – in wenigen Worten – das Allerweltsheilmittel?

Zu erkennen, wer ich in Wirklichkeit bin: nämlich Leben an sich. Nicht «ich habe ein Leben», sondern «ich bin Leben». Diese zusätzliche Selbsterfahrung, welche eigentlich meine ursprüngliche wäre, integriert und erweitert meinen jetzigen Betriebsmodus und gibt mir eine wirklichkeitsnähere Sichtweise. Eine wirklichkeitsnähere Sichtweise wiederum ist Garant für gesundheitsförderliches Verhalten – und zwar nicht nur

bezogen auf meinen eigenen Körper, sondern auch auf meine Umgebung und meinen Umgang mit dieser Welt. Darum Aller«welts»heilmittel.

## Wären Sie bald arbeitslos, wenn jeder Ihr Buch lesen und die Ratschläge befolgen würde?

«Es ist nicht genug, zu wollen, man muss auch tun», sagte Goethe. Was ich in meinem Buch anrege, ist ein Experimentieren mit einer radikal neuen Sichtweise, welche aber – paradoxerweise – unsere ursprünglichere und wahrheitsgemässere ist. Ich bin sehr motiviert, mich nebst meiner üblichen Hausarztstätigkeit künftig auch bei dieser speziellen Form von «Geburtshilfe» so gut ich kann einzubringen, auch wenn es bisher nicht meinem Kerngeschäft als Allgemeinarzt entsprach.

## Was soll den «geboren» werden?

Was ich anstrebe, ist eine Neuausrichtung unserer ärztlichen Tätigkeit in der Grundversorgung gemäss dem heutigen Kenntnisstand der Wissenschaft und den Erfordernissen unserer Zeit. Sie müssen sich das einmal vorstellen: Ich als ein langjähriger Hausarzt komme zu der Auffassung, dass ich meinen Patienten langfristig besser nutze, wenn ich mit Ihnen über die Vorgänge in unserer Wahrnehmung spreche, als wenn ich lediglich die etablierte Schulmedizin weiterhin unhinterfragt anwende. Was ist nur in mich gefahren?

## Ja, was denn?

Mein Entschluss hat damit zu tun, dass ich genügend Statistiken gesehen habe, welche zeigen, dass die chronischen Krankheiten steil zunehmen, trotz allen Massnahmen und Erfolgen der Medizin und des «Fortschritts». Auch wenn ich kein Wetterschmöcker bin, mache ich die Prophezeiung: Wenn jeder so weitermacht wie bisher, haben wir bald eine Überschwemmung. Vielleicht empfinde ich es als Arzt in einem Flusstal, in welchem man für Überschwemmungen sensibilisiert ist, tatsächlich dringender, dass nun neue Wege beschritten werden müssen.

## Wieso nehmen Depressionen immer mehr zu?

Die Statistiken zeigen, dass Depressionen etwas mit unseren Lebensumständen zu tun haben müssen. Unsere Lebensumstände wiederum erzeugen wir

## «Dies ist kein Trick, kein Sich-etwas-Vormachen.»

uns als Gesellschaft selbst durch unser menschliches Verhalten, welches natürlich mit unserer Sichtweise (Wahrnehmung) zu tun hat. Auch Depressionen haben somit sehr viel mit dem Übermass unserer Denkfunktion zu tun.

## «Es stimmt, dass man den Kopfhängen lässt, wenn man depressiv ist, aber stimmt es auch, dass man depressiv wird, wenn man den Kopf längere Zeit hängen lässt?», fragen Sie in Ihrem Buch und weisen auf die Haltung hin, wenn ein Mensch sitzt und auf sein Smartphone starrt. Machen Smartphones depressiv?

Der Zusammenhang zwischen Stimmung/Gedanken und Körperhaltung ist gut bekannt, aber auch immer mehr, dass es umgekehrt ebenso funktioniert, dass

also unsere Körperhaltung unsere Gedanken und Gefühle (engl. mind) beeinflusst. Ich benutze diesen Vergleich im Buch, um darauf hinzuweisen, wie rasch und direkt unser «Mind» und unsere Körperfunktionen miteinander kommunizieren und aufeinander reagieren.

## «Wenn ich meinen Hauptdaseinszweck wahrnehme, geschieht der Rest von selbst.» Und wie findet man diesen Hauptdaseinszweck?

Ständig sein Verhalten zu kontrollieren, sodass es gesundheitsförderlich ist, das klingt zugegeben relativ anstrengend und übermenschlich. Doch das ist gar nicht gemeint. Das ist ja gerade das Tolle, was genau mich, einen Allgemeinmediziner, auf diese Thematik so abfahren lässt. Denn das Leben und mein «Mind», beide haben die Eigenart, dass sie sich sehr gut selbst regulieren würden, wenn wir nur aufhören würden, zu viel zu tun. Ich muss sozusagen nur den Regierungsraum zur Verfügung stellen, durch Anwesenheit von Bewusstsein, und meine Entscheidungen würden sich vielfach «von selbst» entwickeln.

## «Der Chef, das Leben, will nur, dass wir anwesend sind», sagen Sie auf einen der letzten Seiten Ihres Buches. Wie ist man denn anwesend?

Anwesend ist man «von selbst» durch aufhören, abwesend zu sein. Ich habe im Buch sehr viele Anregungen eingestreut, wie das gehen könnte. Nur so viel: Anwesend sein gleicht mehr einem Prozess als einem Zustand. Man muss es immer und immer wieder tun. Doch das macht nichts.

## Kann ein chronisch Kranker durch Ihre Lösungsansätze gesunden?

Das Buch spielt mit verschiedenen Bedeutungsebenen von Gesundsein. Auf der tiefsten Bedeutungsebene kann ich mich jederzeit und unabhängig von jeglicher äusserlichen Situation – den Tod eingeschlossen – ganz real und ganz legal als gesund erfahren. Dies ist kein Trick, kein Sich-etwas-vormachen oder Sich-Einreden, kein «positives Denken». Im Grund «bin» ich gesund, darum auch der Name der Website grundgesund.ch. Sie haben mittlerweile bemerkt, dass ich den Vorgängen im Wahrnehmungsprozess eine grosse Bedeutung beimesse. Wir dürfen gespannt sein, welche gesundheitsfördernden Auswirkungen Bewusstwerden auf unseren Körper und auf unsere Lebensumstände mit sich bringt – auch bei chronischen Krankheiten.

## Konkret: Wie könnte ein Diabetes-Kranker Ihrer Meinung nach geheilt werden?

Mittlerweile ist bekannt, dass selbst Typ-II-Diabetes – wie so viele andere unserer Zeitkrankheiten – weithin eine direkte Folge von chronischem Stress ist. Stress hat mit unseren Lebensumständen, aber eben auch wieder damit zu tun, wie wir diese Lebensumstände wahrnehmen. Heute verrete ich die Auffassung, dass wir uns sogar bei einer Krankheit wie Typ-II-Diabetes in erster Linie mit Anwesenheit von Bewusstsein im Wahrnehmungsprozess befassen sollten.

## Können Sie uns die Quintessenz Ihres Buches verraten?

«Erkenne, wer du bist, denn dies befreit dich von Leiden!» Es war noch nie einfacher, dieser Aufgabe nachzukommen, weil uns die Wissenschaft nun ganz nahe an diese Selbsterkenntnis heranführt. Es war aber auch noch nie notwendiger, dass wir dieser uralten Aufforderung nun endlich beherzt Folge leisten.

## Hinweis

Das Buch «Allerweltsheilmittel» ist im Buchhandel erhältlich. ISBN 978-3-908 572-79-4