

Symposium Integrative Gesundheit

- Session 4 / Keyimpuls -

Mind-Body-Medizin: Verbundenheit, Achtsamkeit und spirituelle Gesundheit

Univ.-Prof. Dr. med. Tobias Esch

UVA – 10. Juli 2026

Verbundenheit...

Verbundenheit... *Unverbundenheit*

Unverbundenheit...

Einsamkeit
in Deutschland 2021/22



19 % der Menschen in Deutschland
„... fühlen sich mindestens
manchmal einsam ...“

Quelle: SOEPv38.1; eigene Berechnungen.

- *SOEP-Daten, publiziert vom Deutschen Institut für Wirtschaftsforschung Ende 2025*
- *vor der Pandemie: 2013 = 15 Prozent; 2017 = 14 Prozent => Tendenz ↑*

Unverbundenheit...

Einsamkeit in Deutschland 2021/22



19 % der Menschen in Deutschland
„... fühlen sich mindestens
manchmal einsam ...“

Quelle: SOEPv38.1; eigene Berechnungen.

Verschiedene Facetten von Einsamkeit



Anmerkung: Der Wert für Einsamkeit ist ein Mittelwert
aus den drei Facetten (Alleinsein, Isolation, Ausgeschlossenheit).

© DIW Berlin 2025

Unverbundenheit...

29%

Soziale Isolation erhöht das Risiko einer vorzeitigen Sterblichkeit um 29%

+100%

Erwachsene, die sich häufig einsam fühlen, entwickeln mehr als doppelt so häufig eine Depression

1/3

Einsamkeit erhöht das Risiko für Herzerkrankungen und Schlaganfall um je 1/3

50%

Chronische soziale Isolation erhöht das Demenz-Risiko um 50%

vgl.: Esch T, Stefano GB, Michaelsen MM. The foundations of mind-body medicine: Love, good relationships, and happiness modulate stress and promote health. Stress and Health 2024; 40 (4): e3387

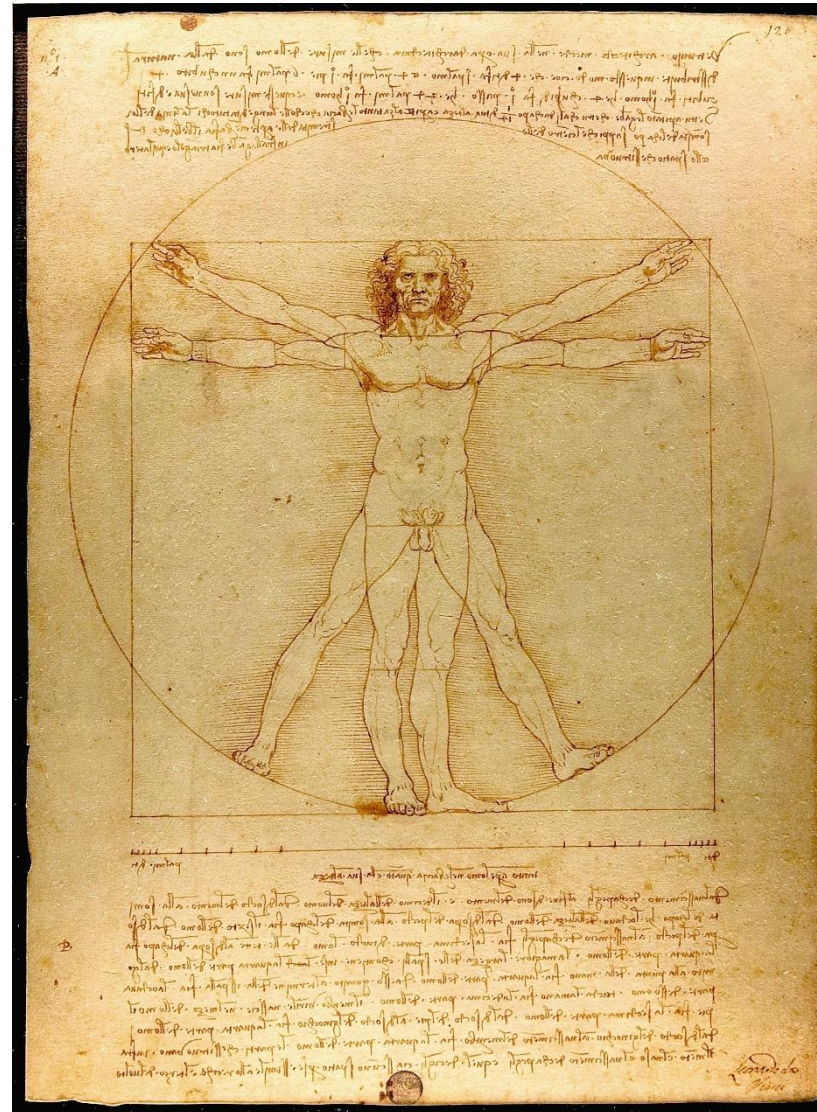
(Un)Verbundenheit...



(Un)Verbundenheit...

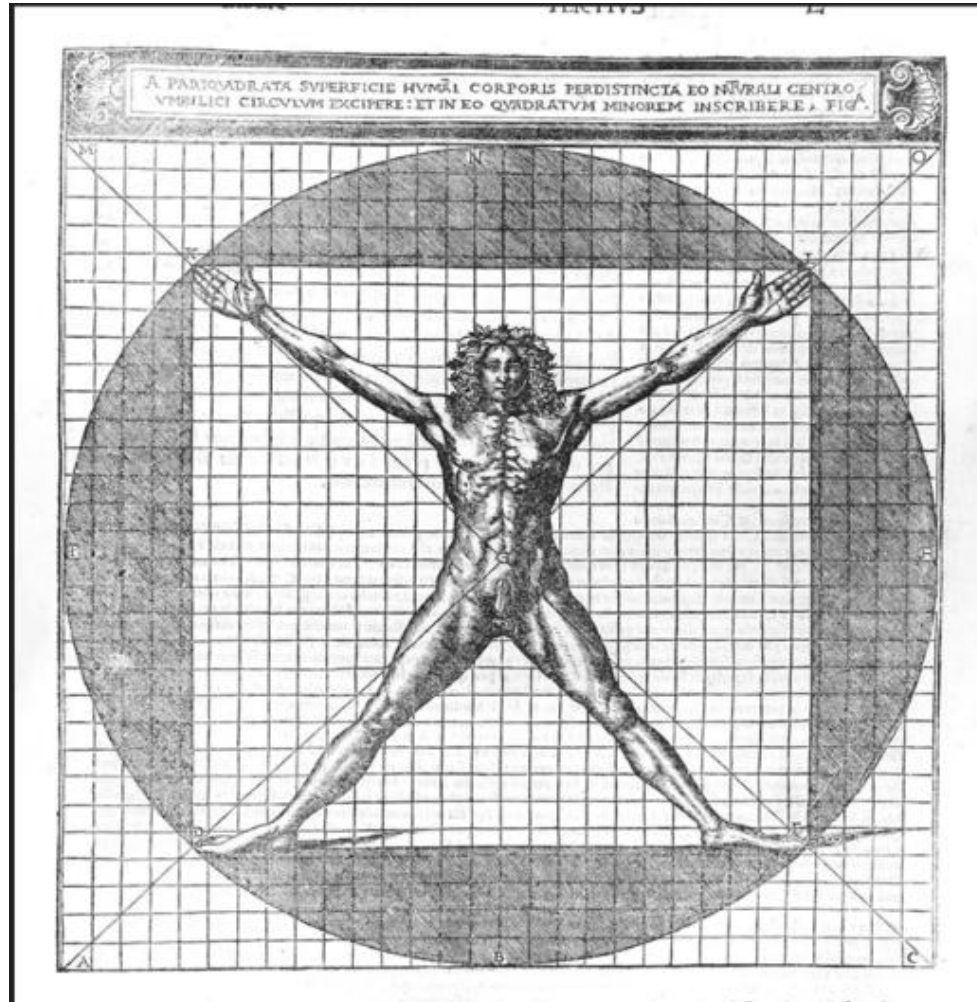
...wie messen?

(Un)Verbundenheit messen



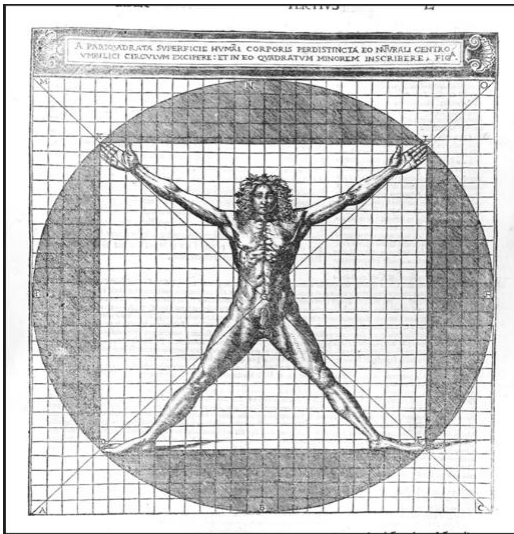
Leonardo da Vinci,
~1490

(Un)Verbundenheit messen



Cesare di Lorenzo Cesariano, ~1520

(Un)Verbundenheit messen



Koordinatensystem der Verbundenheit (CSC)

The Coordinate System of Connectedness: Theoretical Framework

*by Tobias Esch and Maren M. Michaelsen
THE MIND 2025*

doi: [10.61936/themind/202506302](https://doi.org/10.61936/themind/202506302)



Koordinatensystem der Verbundenheit / Coordinate System of Connectedness (CSC)

= 3 Achsen / 5 Dimensionen / 2 Ebenen

Horizontale Ebene (=Soziale Ebene)

Vertikale Ebene (=Transzendente Ebene)



Koordinatensystem der Verbundenheit / Coordinate System of Connectedness (CSC) = 3 Achsen / 5 Dimensionen / 2 Ebenen

Horizontale Ebene (=Soziale Ebene)

- a) dorsale Dimension: Wer mich stützt und "hervorgebracht" hat
- b) frontale Dimension: Wem ich Vorbild bin, wen ich stütze und hervorgebracht habe
- c) seitliche Dimension: Wegbegleiter:innen

Vertikale Ebene (=Transzendente Ebene)

- d) untere Dimension: Die Erde/der Boden, auf dem ich gehe/stehe
- e) obere Dimension: der Raum über mir



Koordinatensystem der Verbundenheit / Coordinate System of Connectedness (CSQ)

= 3 Achsen / 5 Dimensionen / 2 Ebenen

Horizontale Ebene (=Soziale Ebene)

- a) dorsale Dimension: Wer mich stützt und "hervorgebracht" hat
 - b) frontale Dimension: Wem ich Vorbild bin, wen ich stütze und hervorgebracht habe
 - c) seitliche Dimension: Wegbegleiter:innen
- ⇒ *dorsale & frontale Dimensionen bilden die Generativitätslinie (Vergangenheit - Zukunft)*
- ⇒ *beide seitlichen Dimensionen bilden die Präsenzlinie (soziale Präsenz)*

Vertikale Ebene (=Transzendente Ebene)

- d) untere Dimension: Die Erde/der Boden, auf dem ich gehe/stehe
 - e) obere Dimension: der Raum über mir
- ⇒ *untere & obere Dimension bilden zusammen die spirito-kulturelle Linie*



Koordinatensystem des

Horizontale Ebene (= Soziale Ebene)

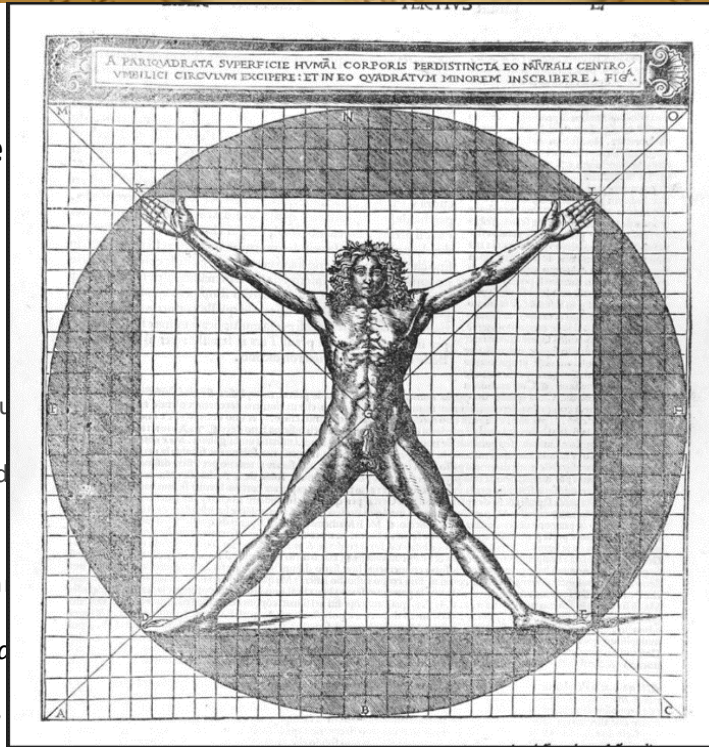
a) dorsale Dimension: Wer mich stützt u

b) frontale Dimension: Wem ich Vorbild
hervorgebracht habe

c) seitliche Dimension: Wegbegleiter:in

⇒ *dorsale & frontale Dimensionen bilden die*
(Vergangenheit - Zukunft)

⇒ *beide seitlichen Dimensionen bilden die*



of Connectedness (CSC)

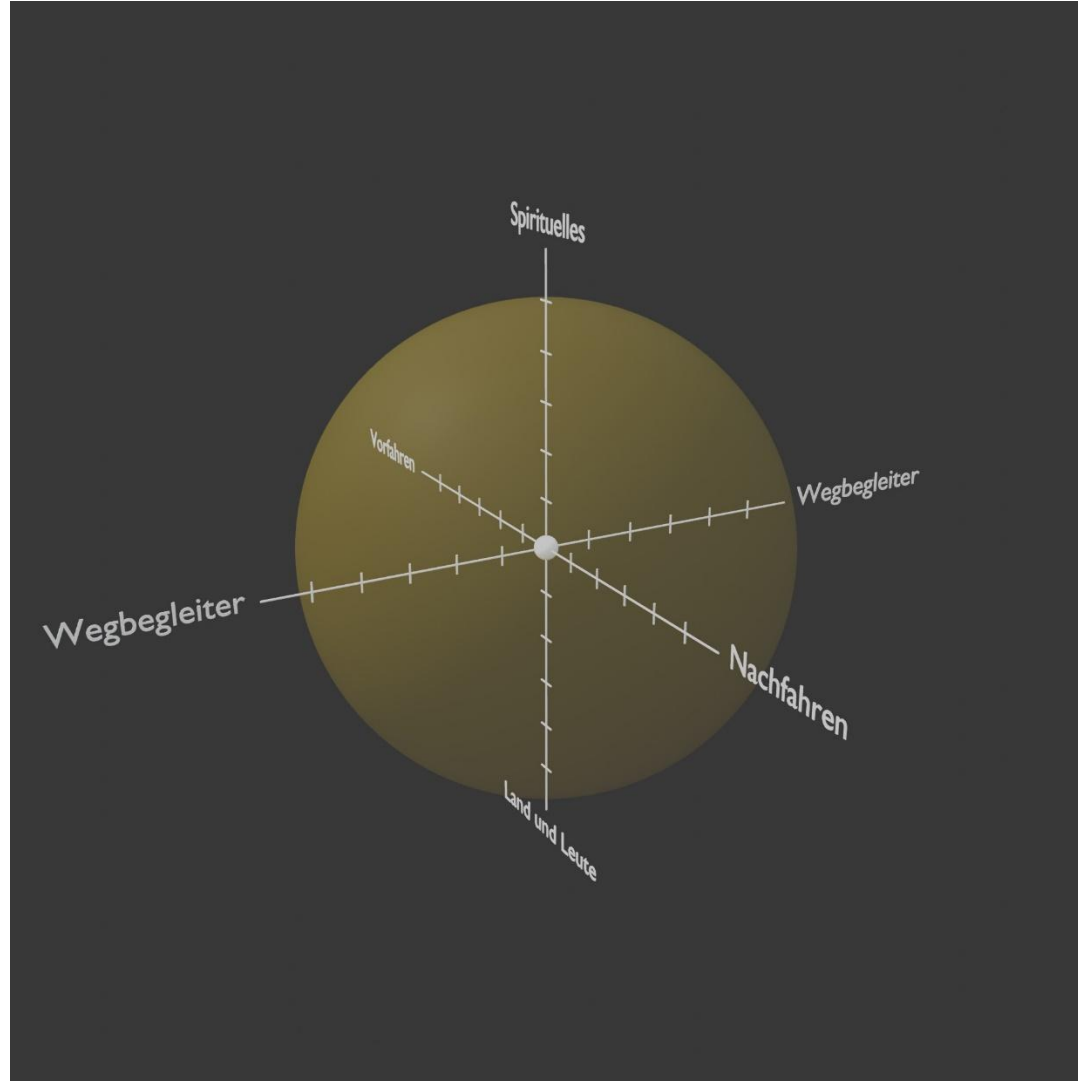
n

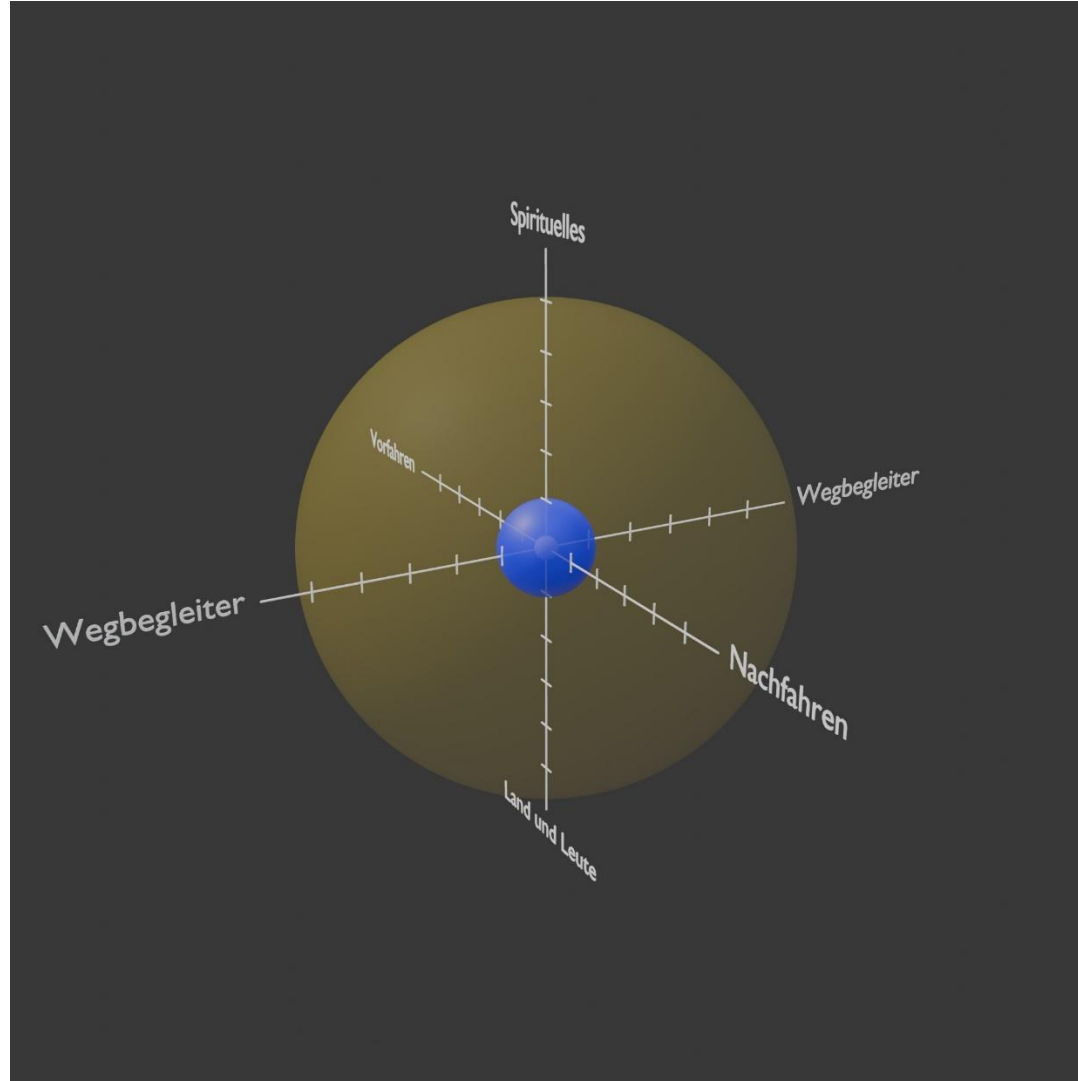
dentale Ebene)

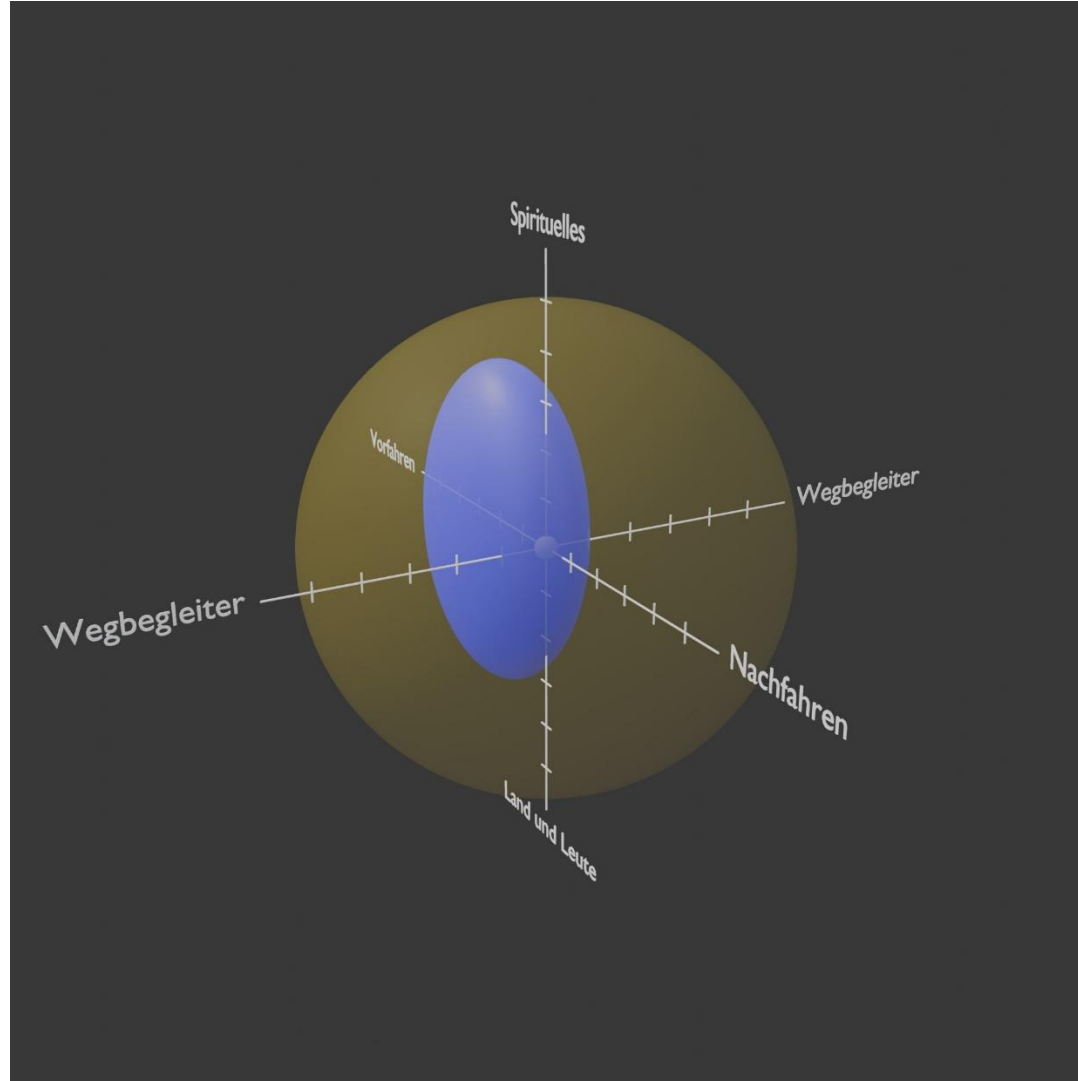
de/der Boden, auf dem ich gehe/stehe

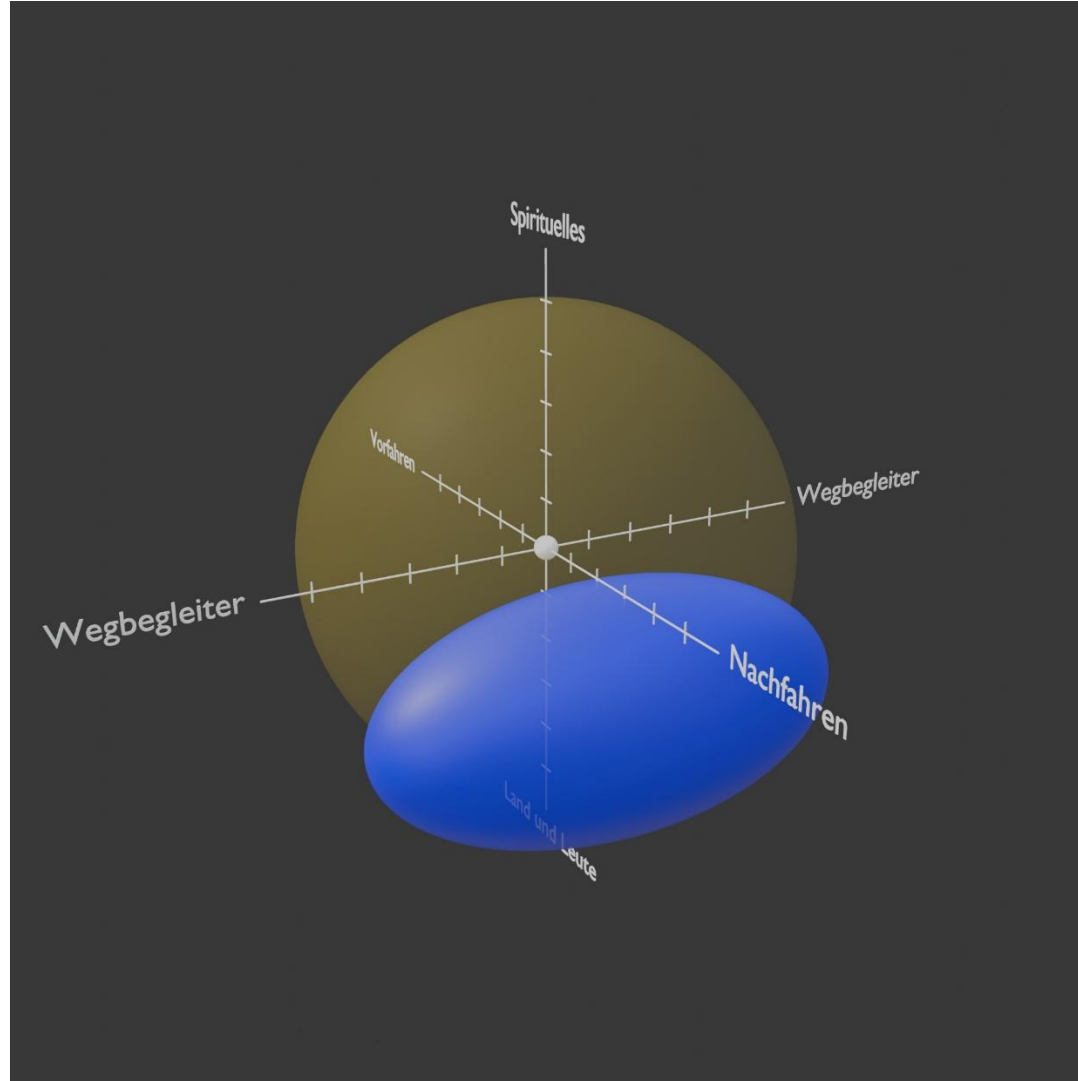
um über mir

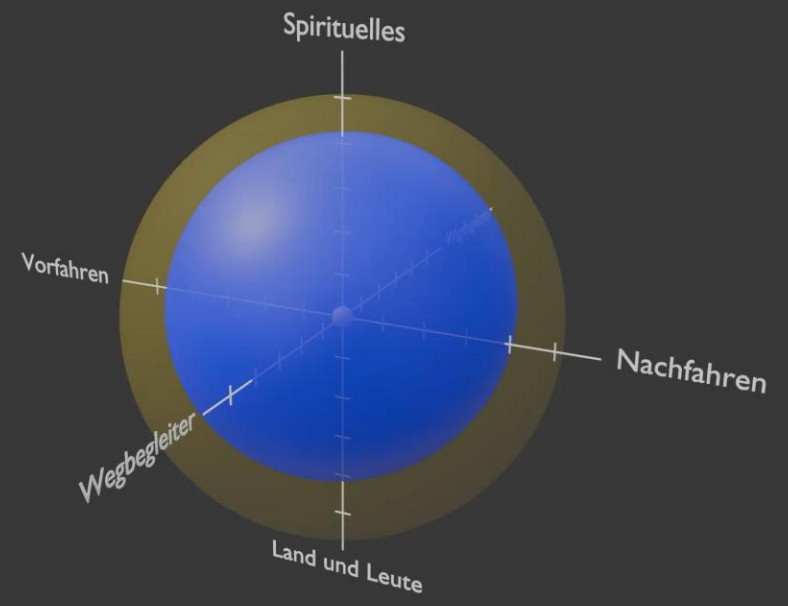
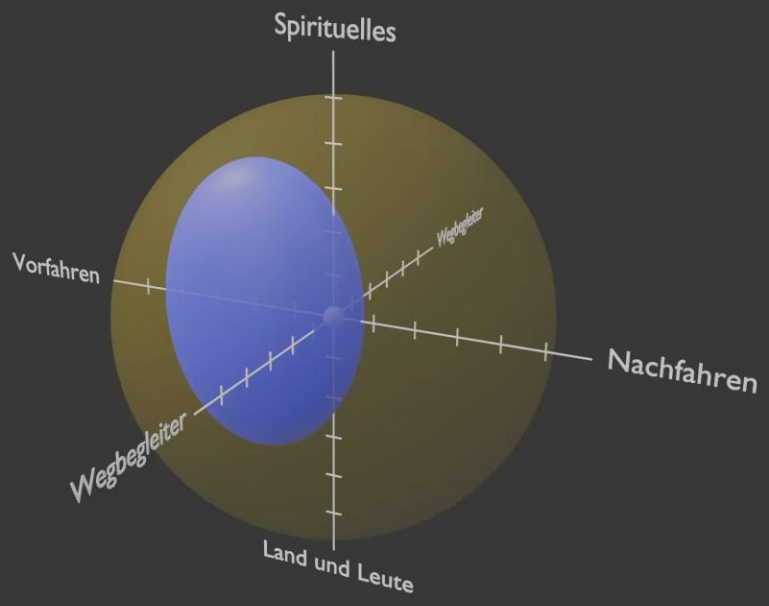
on bilden zusammen die spirito-kulturelle Linie



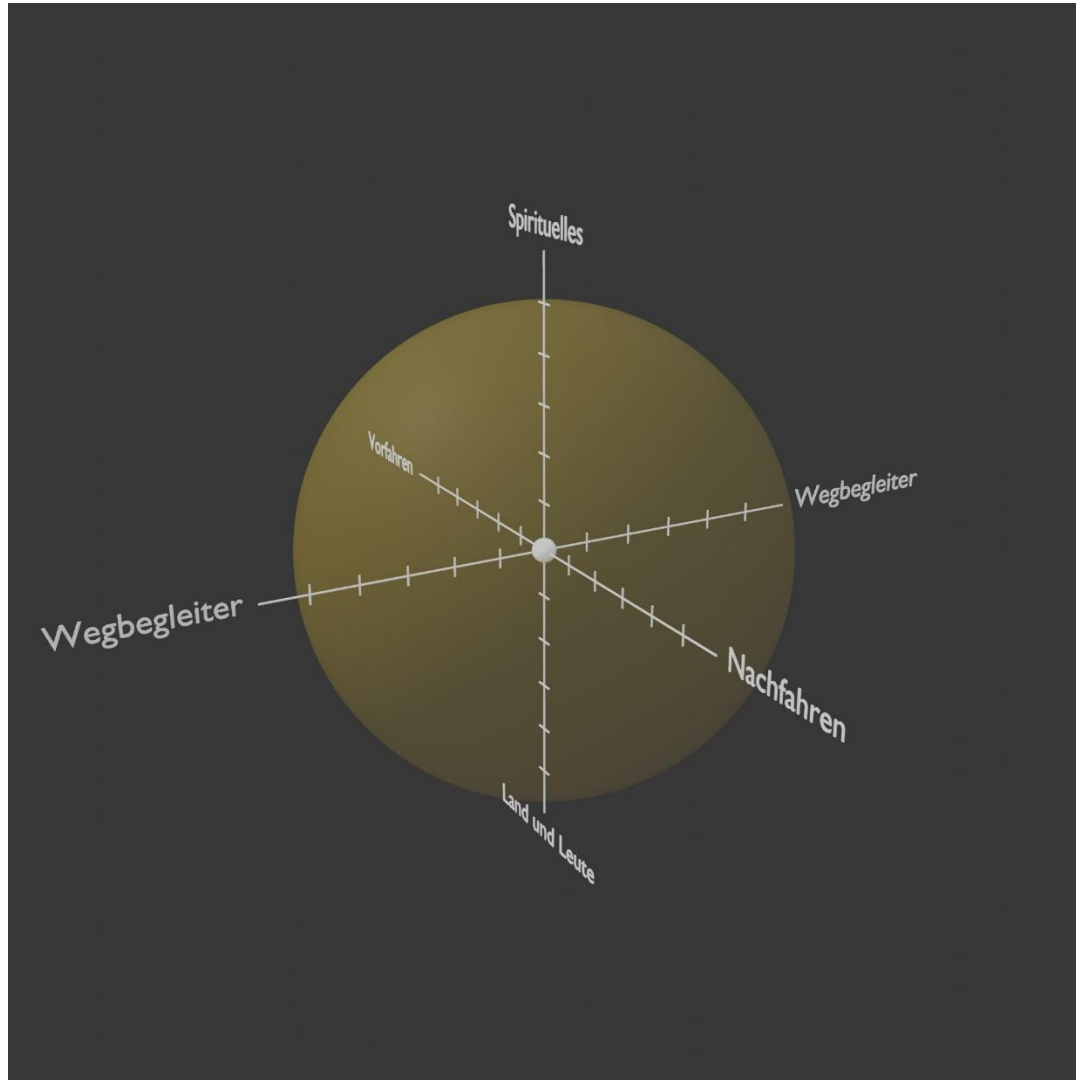






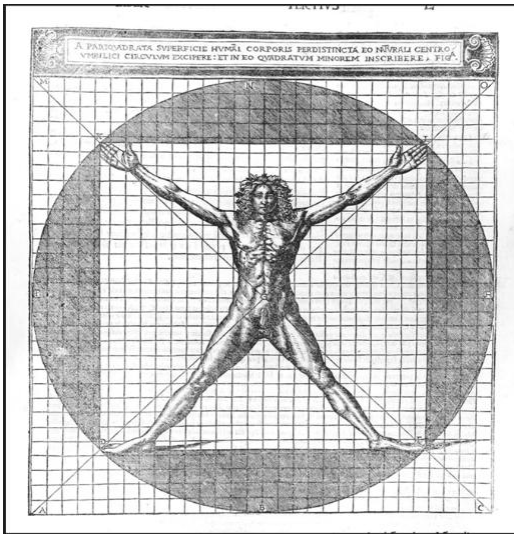


Verbundenheit stärken



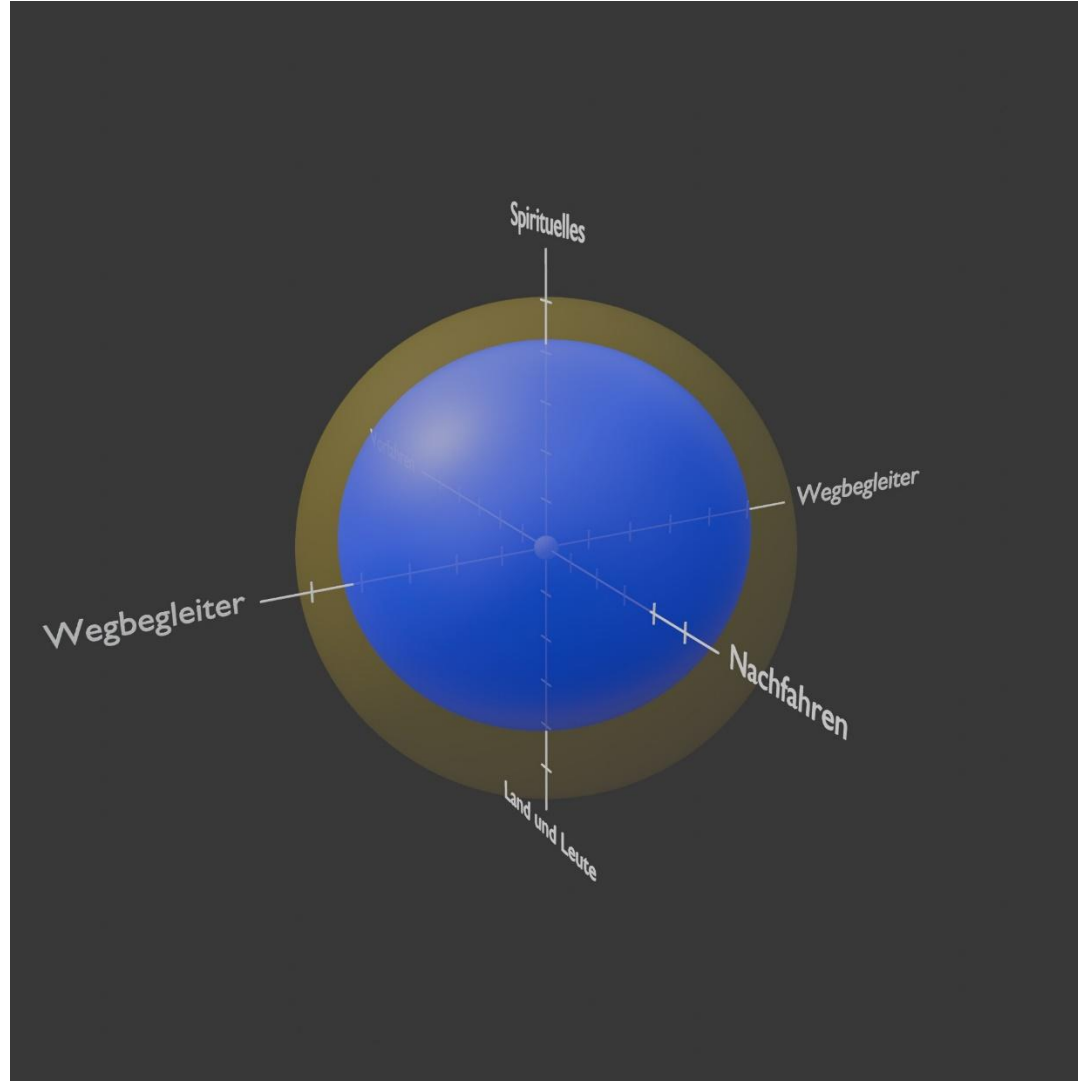
Verbundenheit stärken

z.B. ACHTSAMKEIT



Zentrale Ergebnisse

Koordinatensystem der Verbundenheit
(CSC)



Empirischen Daten CSC

Stichprobendaten A&V-Studie

*n = 439 (2025)**

Mittelwert-aggregiert

CSC Mean

Vorfahren
3,90

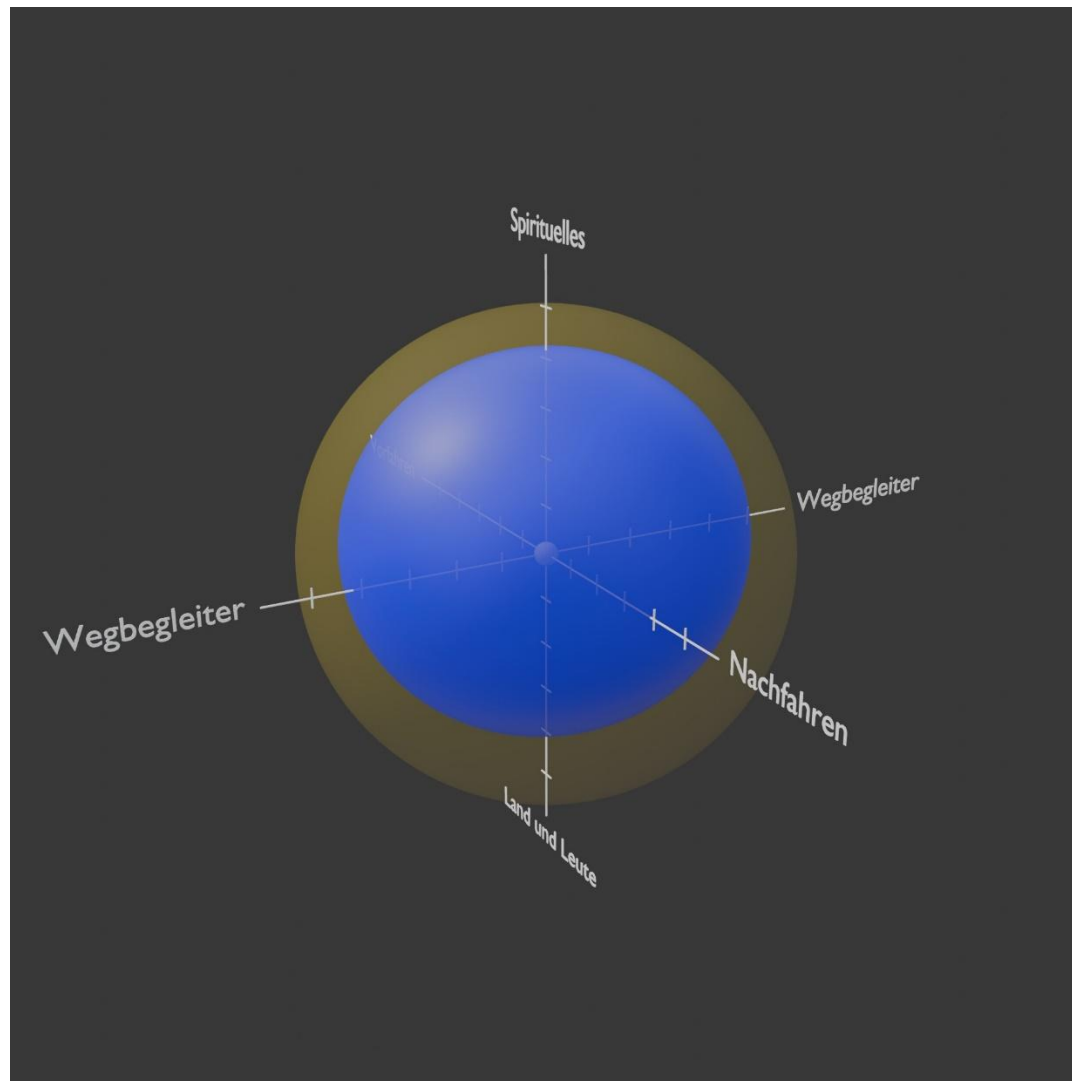
Nachfahren
3,89

Wegbegleiter (+)
4,19

Wegbegleiter (-)
4,19

Land und Leute
3,63

Spirituell
4,17



* TN mit mind. 3 J Medit.-
Erfahrg. (mind. 4x/Wo) & alle
Daten vollst.

Mögliche Wirkmechanismen

Wirkmechanismen ... *GLÜCK* !

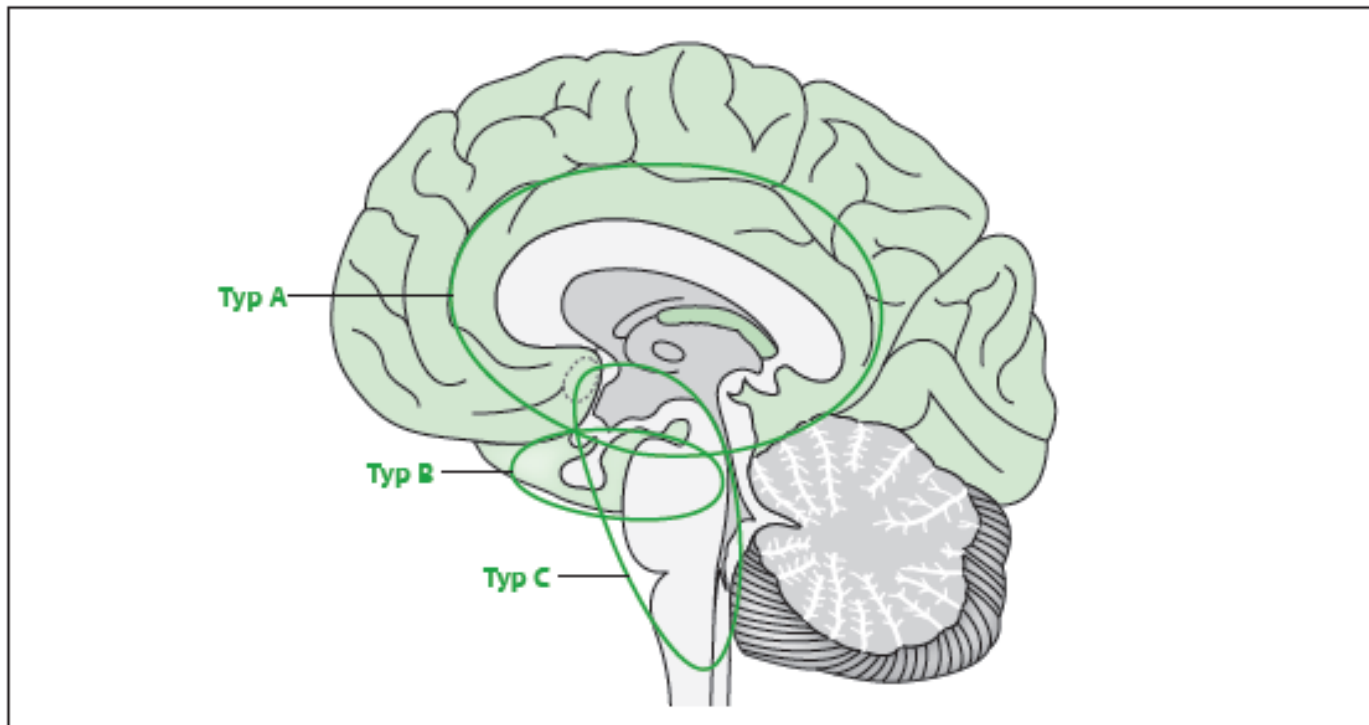
Was ist *GLÜCK*?



Glück = *Belohnung*

Belohnung: *WO?*

Motivations- und Belohnungssysteme



Esch T – Die Neurobiologie des Glücks. Thieme 2017

Funktionelle Einteilung der endogenen Motivations- und Belohnungssysteme

■ Typ A

□ *Wanting, Pleasure*

- **Lust**, Befriedigung, haben wollen (Vorfreude), bekommen, erreichen...
- HIN → Appetit (appetitive Motivation)
- Glück: **Hochmoment** (*Peak Moment*) – „kurz und heftig“

■ Typ B

□ *Threat / Avoidance (Relief=Erleichterung)*

- **Bedrohung**, Angst, Stress(vermeidung), >>Kampf / Flucht<<, Schmerz
- WEG → Aversion (aversive Motivation)
- Glück: „**Unglück**“ (Trauma) vermeiden

■ Typ C

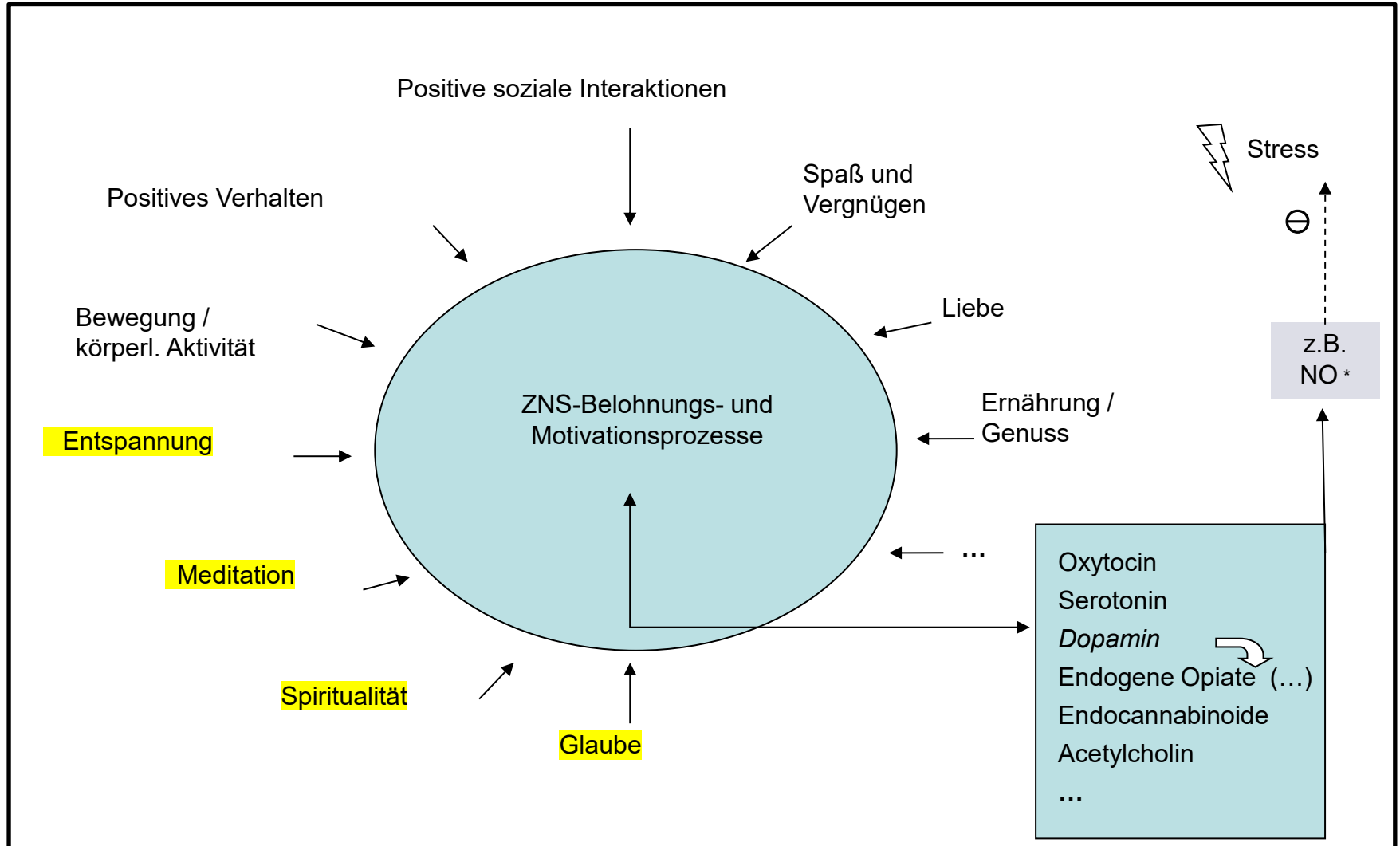
□ *Non-Wanting, Affiliation (Altruismus, Fürsorge)*

- **Verbundenheit**, Kohärenz, Sicherheit, Ruhe (Quiescence), Muße
- SEIN → Achtsamkeit / Moment („wherever you go, there you are“)
- Glück: **Zufriedenheit**, Freude – „tief und anhaltend“ (*Glückseligkeit*)

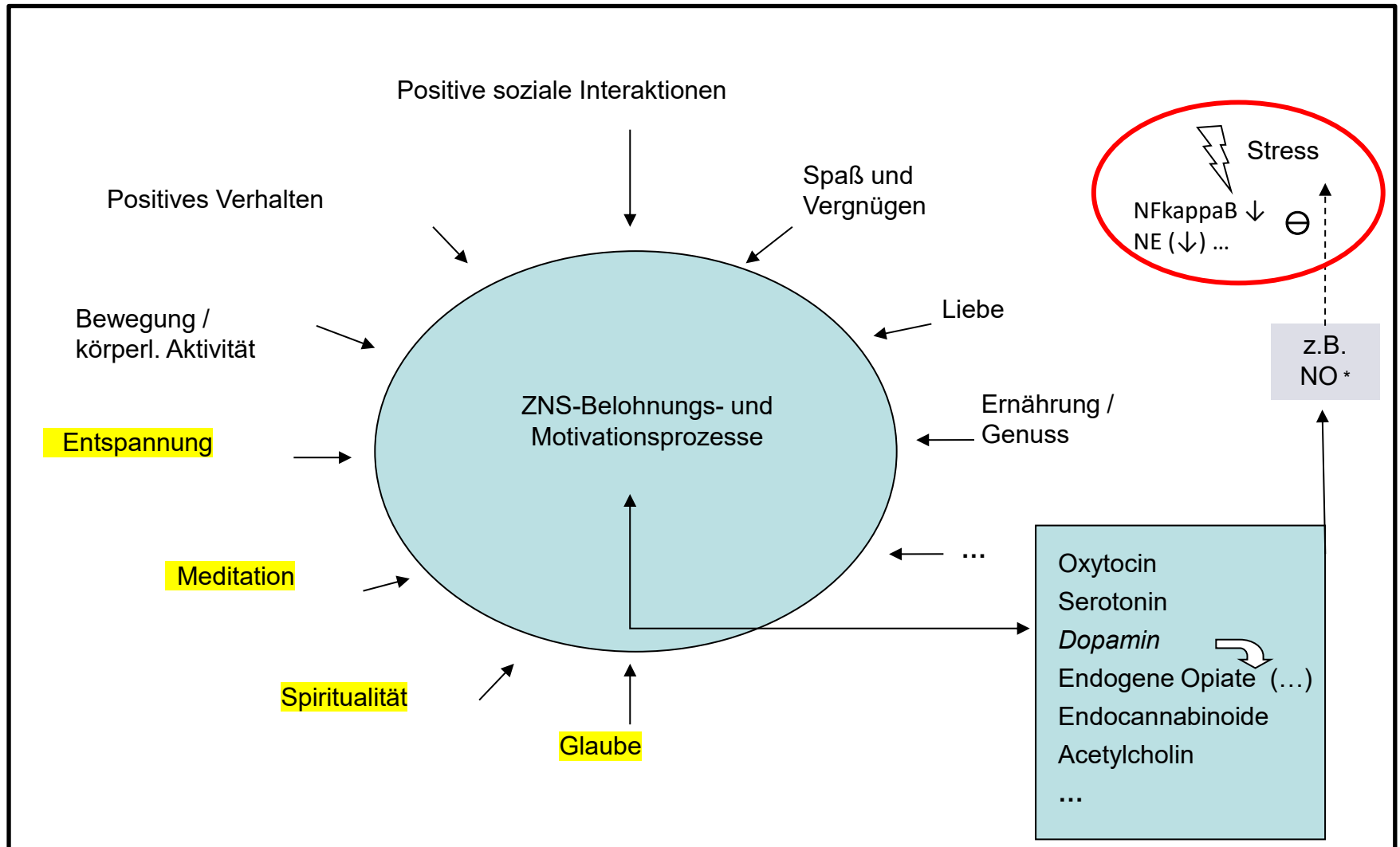
Glück... Gesundheit...

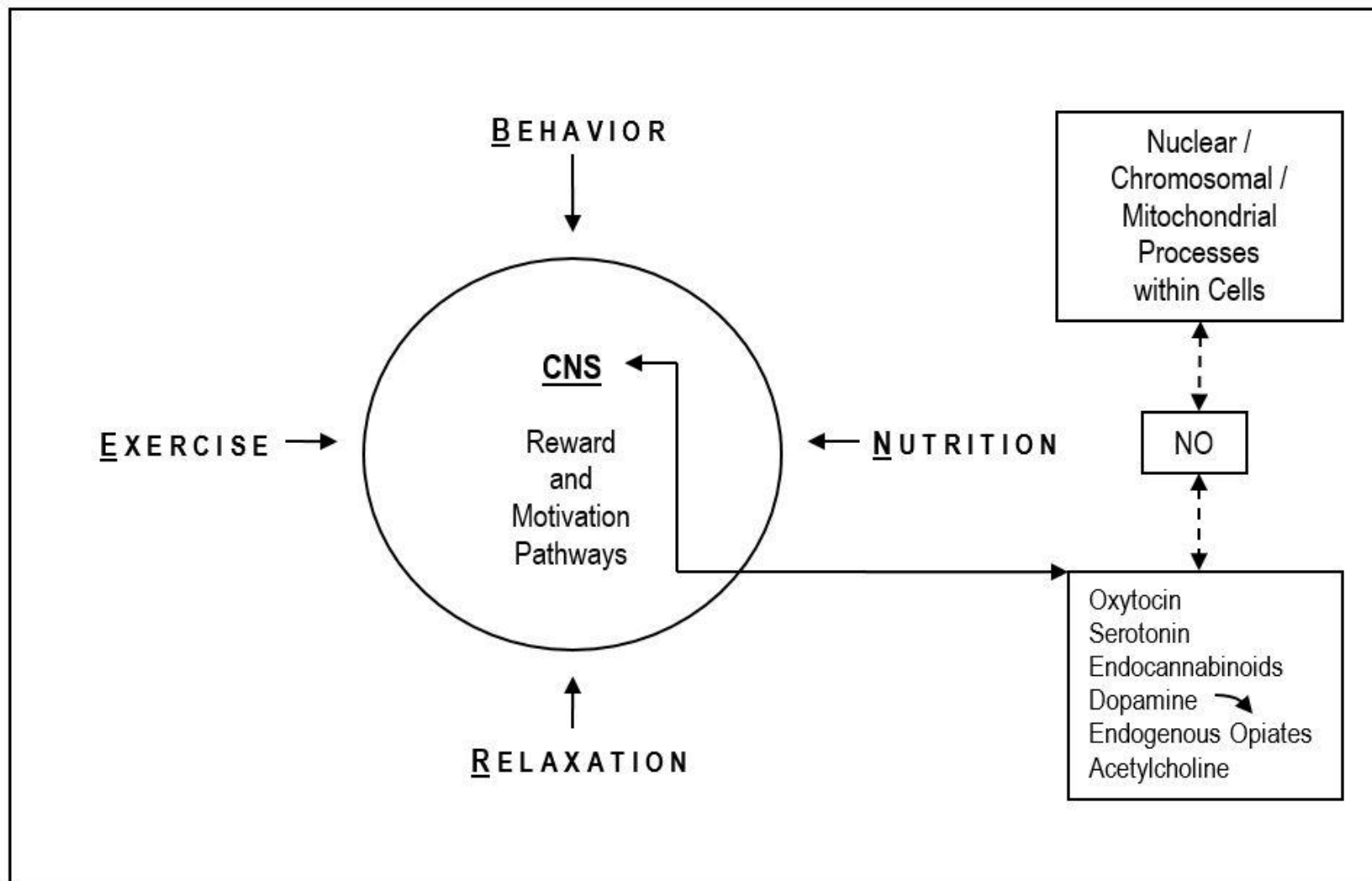


Glück, Belohnung und Gesundheit

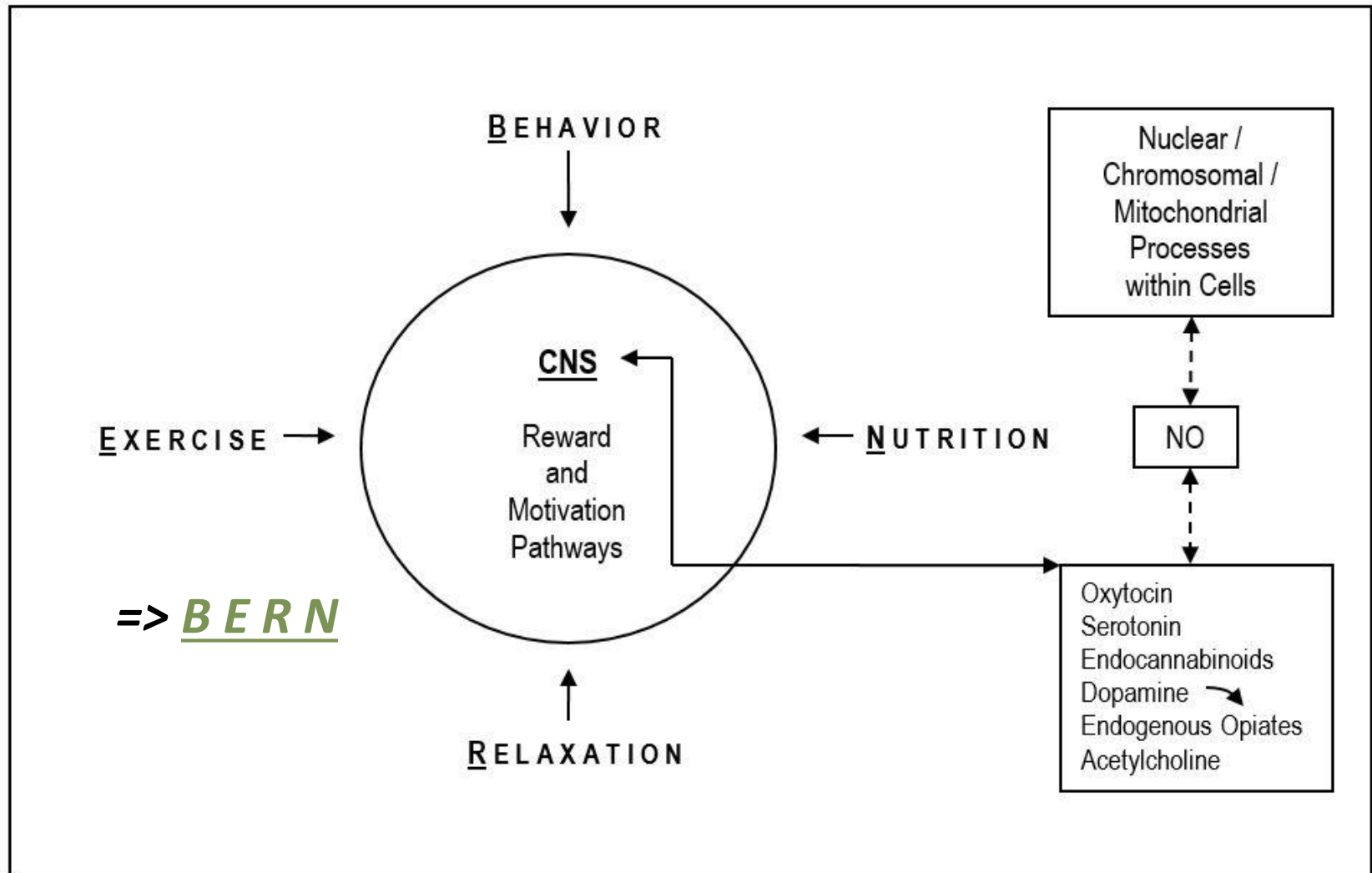


Glück, Belohnung und Gesundheit





Ref.: Esch T, Stefano GB. The BERN Framework of Mind-Body Medicine: Integrating Self-Care, Health Promotion, Resilience, and Applied Neuroscience. *Front Integr Neurosci* 2022; 16: 913573. doi: 10.3389/fnint.2022.913573



Ref.: Esch T, Stefano GB. The BERN Framework of Mind-Body Medicine: Integrating Self-Care, Health Promotion, Resilience, and Applied Neuroscience. *Front Integr Neurosci* 2022; 16: 913573. doi: 10.3389/fnint.2022.913573

Glück, Belohnung und Gesundheit

=> INNERER ARZT !

Glück, Belohnung und Gesundheit

=> INNERER ARZT !

=> VIERTE DIMENSION der Gesundheit

Vierte Dimension der Gesundheit

- neben den drei bio-psycho-sozialen Dimensionen
 - vgl. „objektive“ Gesundheit → äußerer Arzt (Medicus)

Vierte Dimension der Gesundheit

- neben den drei bio-psycho-sozialen Dimensionen
 - vgl. „objektive“ Gesundheit → äußerer Arzt (Medicus)
- innerer Arzt → SUBJEKT (Archaeus)
 - vgl. *Selbstheilung* (=„subjektive“ Gesundheit)

=> SEMIOTISCHE Ebene
(Bedeutung & Sinn, Verbundenheit)

Vierte Dimension der Gesundheit

- neben den drei bio-psycho-sozialen Dimensionen
 - vgl. „objektive“ Gesundheit → äußerer Arzt (Medicus)
- innerer Arzt → SUBJEKT (Archaeus)
 - vgl. *Selbstheilung* (=„subjektive“ Gesundheit)

=> SEMIOTISCHE Ebene
(Bedeutung & Sinn, Verbundenheit)

=> **SPIRITO-KULTURELLE Gesundheit**

Vielen Dank!

Vielen Dank!



*=> 19./20. November, 2026
Universität Witten/Herdecke*

ANHANG



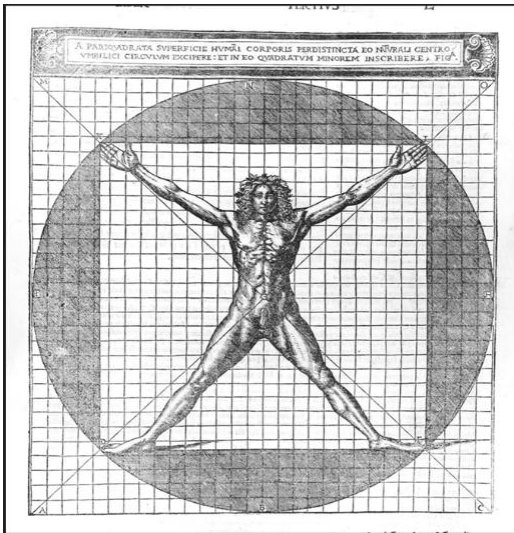
2nd

International Scientific Conference
on Mind-Body Medicine (ISC-MBM)

=> 19./20. November, 2026

Universität Witten/Herdecke

(Un)Verbundenheit messen



Koordinatensystem der Verbundenheit (CSC)

- Ich fühle mich mit der älteren Generation und meinen Vorfahren verbunden.
- Ich fühle mich mit der jüngeren Generation und meinen Nachfahren verbunden.
- Ich fühle mich mit meiner Generation und Wegbegleiter:innen verbunden.
- Ich fühle mich mit meiner Gegend – Land und Leuten – verbunden.
- Ich fühle mich mit etwas "Höherem" oder Spirituellem verbunden.