Quelle: www.lazarus.at/2021/06/18/weniger-ist-mehr-interview-mit-prof-tobias-esch-universitaet-wittenherdecke

„Weniger ist mehr“: Interview mit Prof. Tobias Esch, Universität Witten/Herdecke

Immer mehr Medizin führt NICHT zu einer besseren Medizin. Das sagt der Neurowissenschaftler und Gesundheitsforscher Prof. Dr.med. Tobias Esch (51, Bild), Leiter des Instituts für Integrative Gesundheitsversorgung und Gesundheitsförderung an der Universität Witten/Herdecke.

In seinem neuen Buch „Mehr Nichts! Warum wir weniger vom Mehr brauchen“ plädiert er dafür, sich wieder mehr auf das Wesentliche zu konzentrieren. Nicht nur in der Medizin.

Unsere Gesellschaft steckt in einer Krise des Überangebots und der permanenten Beschleunigung. Für Bestsellerautor Tobias Esch ist es spätestens nach Corona an der Zeit, das sinnentleerte Streben nach Mehr infrage zu stellen – wir müssen von der sich unablässig steigernden Dichte, von haltlosem Konsum und damit einhergehender (Selbst-)Ausbeutung wegkommen, müssen zurückfinden zu der Reduktion auf das Minimale und einer so wohltuenden wie befreienden »Leere«. Mehr Nichts, weniger Mehr, nach diesem Leitmotiv sollten wir unsere Leben ausrichten! Im Mittelpunkt der von Esch aufgerufenen Debatte steht die Medizin und eine selbstgefällige Suche nach strahlender Gesundheit oder »ewigem Leben« – mit Corona als alarmierendem Stachel im Fleisch.

Darüber hinaus wendet sich der Autor allen Bereichen unseres gesellschaftlichen Lebens zu: Glauben und Achtsamkeit, Politik, Klima, Ökologie und Wirtschaftsstrukturen. Hier attestiert er eine paradox erscheinende Gleichzeitigkeit von ungehemmtem Wachstum einerseits und einer parallel anwachsenden Zahl von Menschen andererseits, die nicht mehr willens sind, so wie bisher mitzumachen, sich das Drama einer aus den Fugen geratenen Welt noch länger anzuschauen …

> zum Interview auf CareTrialog (18.06.2021)

> zum Buchtipp: Goldmann 2021, 432 Seiten, ISBN10-3442316103