

# Psyche gesund –

# Körper gesund

**Psyche und Körper bilden eine Einheit. Wie stark sie aufeinander wirken und wie dies auf Erkrankung und Heilung Einfluss hat, erfahren Sie in diesem Kapitel.**

# Was ist ganzheitliche Gesundheit?

Wenn wir Gesundheit ganzheitlich sehen, geht es um das »Ganze«, um uns als ganzen Menschen – nicht nur um einzelne Organe oder um den Körper.

**K**eine zwei Menschen sind gleich, jeder ist anders. Jeder Mensch hat:

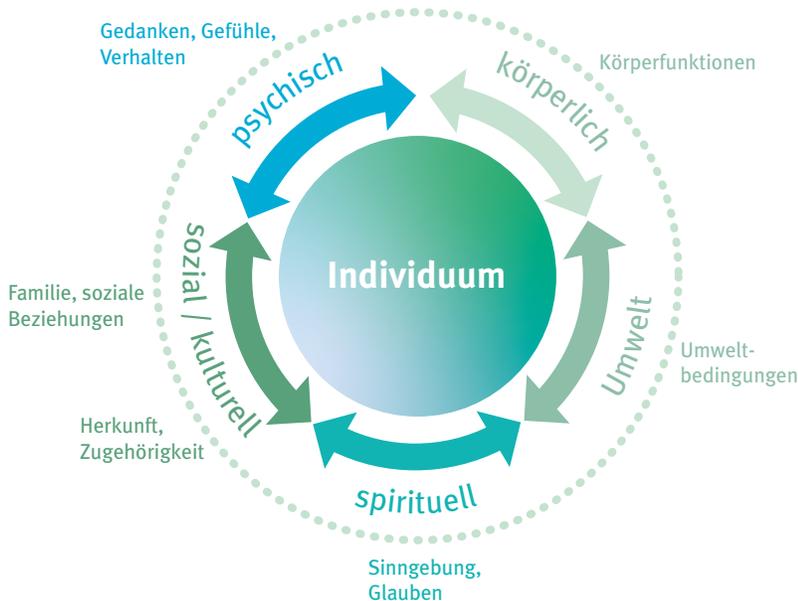
- eigene Anlagen
- einen individuellen körperlichen Aufbau
- eine persönliche psychische Entwicklung
- eine eigene spezielle soziale Herkunft
- ein eigenes Bewusstsein mit individuellen Prägungen
- persönliche Erfahrungen
- eigenes Verhalten
- individuelle Gefühle
- eigenes Denken

## Reflexionsübung

Stellen Sie sich vor, Sie stehen mit netten Menschen auf einer großen Wiese: Sie spüren das Gras unter Ihren Füßen, Sie hören die Bienen summen und atmen gute Luft, Sie werden gleich zusammen etwas Köstliches essen und trinken. Es geht Ihnen gut und

Freude durchströmt Ihren Körper. Sie fühlen sich aufgehoben, rundherum geborgen und stellen fest: »Das Leben ist schön!« Es ist alles in Ordnung, Sie sind in Balance, fühlen sich sicher und sind »eins mit sich und anderen«.

## In einem Kreis ist jeder Punkt Ursache und Wirkung zugleich.



### ◆ Ganzheitliche Behandlung

Durch all diese unterschiedlichen Bereiche wird unsere Gesundheit beeinflusst. Ganzheitliche Gesundheit bedeutet also, dass alle Bereiche im Gleichgewicht sein sollten. Ein Ungleichgewicht in gewissem Umfang ist mit dem Gefühl, gesund zu sein, jedoch vereinbar.

Folgende Bereiche entscheiden über Gesundheit oder Krankheit:

- der Körper (mit allen Funktionen ausgestattet – ein Wunderwerk)
- die Psyche (mit Gedanken, Gefühlen und Verhaltensweisen ebenfalls ein komplexes Gebilde)
- die soziale Ebene (sie steht für die Einbindung eines Menschen in die Gemeinschaft; dazu gehören Partnerschaft, Beziehungen, Familie, Arbeitsplatz und weitere soziale Bindungen)

- der kulturelle Einfluss (steht für unsere Herkunft, für unsere Zugehörigkeit zu einer größeren Gemeinschaft, einem Volk oder einer Völkergemeinschaft)
- die Spiritualität (steht entweder für eine Glaubensgemeinschaft oder für eine ethische oder philosophische Gemeinschaft mit Sinnggebung für das Leben jedes Einzelnen)
- Umweltbedingungen (umfassen Pflanzen und Tiere, die Landschaft sowie das Klima)

Ganzheitliche Gesundheit besteht aus einer Wechselbeziehung mit Abhängigkeiten zwischen Körper, Psyche, sozialen, kulturellen, spirituellen und Umwelteinflüssen. Nur im Zusammenspiel dieser Beziehungen liegen der Ursprung und die Kraft zur ganzheitlichen Gesundheit. Wenn wir auf die verschiedenen Bereiche korrigierend Einfluss nehmen können, erzielen wir im Alltag eine positive Auswirkung auf unser Wohlbefinden.

## Transaktionsanalyse

Grundlage meiner psychotherapeutischen Tätigkeit ist die Transaktionsanalyse. Diese Methode besitzt eine klare, gut vermittelbare, einfache Sprache, die es erlaubt, auch komplexe Sachverhalte und Problemstellungen klar zu erfassen. Sie ist eine Theorie und Methode innerhalb der humanistischen Psychologie mit tiefenpsychologischen Wurzeln. Entwickelt wurde sie Mitte des 20. Jahrhunderts von dem kanadisch-US-amerikanischen Arzt und Psychiater Eric Berne. Berne hat dabei kommunikationspsychologische und verhaltenspsychologische Sichtweisen kombiniert. Inzwischen wird die Transaktionsanalyse weltweit angewandt.

Das Ziel der transaktionsanalytischen Psychotherapie ist, Menschen mit unterschiedlichen Erkrankungen wie neurotischen Störungen, Depressionen, Ängsten oder psychosomatischen Krankheiten in ihrem Heilungsprozess zu unterstützen. Ein zentrales Thema ist dabei das Lebensskript (siehe Kapitel »Das Skript«, S. 118). Die Transaktionsanalyse wird außer in der Psychotherapie auch überall dort angewandt, wo Menschen zusammentreffen, die sich mit Kommunikation und Informationsübermittlung beschäftigen. Sie kommt zum Einsatz in der Beratung und Seelsorge oder in der Pädagogik, der Erwachsenenbildung, bei Erziehern, Lehrern oder auch in Organisationen.

# Warum die Psyche so wichtig für den Körper ist

Psychische Konflikte können sich in körperlichen Beschwerden äußern. Es gilt nun, diesen Zusammenhang zu entdecken und ganzheitliche Lösungen zu finden.

Of t ist es so, dass man erst über Gesundheit nachzudenken anfängt, wenn sich bereits Beschwerden zeigen. Man beruhigt sich zunächst, indem man sich gut zuredet: »In einem Monat kommt der lange Urlaub, da kann ich mich erholen. Dann treibe ich Sport und kümmere mich um meinen Körper.« Doch dann kommt es anders, als man es sich vorgestellt hat. Man wird krank, im Urlaub! Spätestens jetzt ist der Zeitpunkt gekommen, zu dem man ernsthaft über Gesundheit nachdenken sollte. Erkrankungen treten oft auf, wenn die Anspannung des alltäglichen Lebens nachlässt, und die Stresshormone absinken. Dieses Phänomen wird auch als »Urlaubskrankheit« bezeichnet. Es ist meist die Folge einer zurückliegenden lang anhaltenden Überforderung, die bis zur letzten Minute

vor dem Urlaub anhält. Im Kapitel »Stress gehört zum Leben« (S. 24) und im Kapitel »Die Entwicklung einer täglichen Psychohygiene« (S. 104) werden einige Möglichkeiten aufgezeigt, solche Situationen zukünftig zu reduzieren oder zu vermeiden.

Haben Sie sich schon einmal gefragt, ob eine Erkrankung auch positiv sein kann? Ihre Erkrankung kann Ihnen helfen, sich mit sich selbst zu beschäftigen. Sie können zur Ruhe kommen. Sie haben die »offizielle« Erlaubnis, nichts zu tun und aus dem alltäglichen Hamsterrad auszusteigen. Sie können innehalten und sich im Hier und Jetzt wahrnehmen. Sie können überlegen und spüren, wo Sie sich gerade im Leben befinden. Vielleicht ziehen Sie ein inneres Resümee und setzen sich

bewusst mit dem eigenen Leben auseinander. Eine Erkrankung kann auch als Ansporn dienen, neue Schritte oder einen neuen Aufbruch zu wagen, neue Wege zu beschreiten, z. B. in einen anderen Beruf zu wechseln. Sie entscheiden sich möglicherweise dabei, Veränderungen vorzunehmen. Wenden Sie sich nach innen, hören Sie Ihrem Körper zu, begegnen Sie ihm mit liebevoller Aufmerksamkeit. Das kostet nichts, ist effektiv und hilft bei der Heilung. Das ist allemal besser, als sich aufzuregen und wütend auf den Körper zu sein, vor allem dann, wenn Sie im Urlaub krank werden.

Selbst in jungen Jahren ist Gesundheit leider nicht mehr selbstverständlich. Auch junge Menschen erkranken bereits am Burn-out-Syndrom. Eine Erklärung für dieses Phänomen liefert unser Umgang mit Stress und Überforderung. Unsere Umwelt hat sich in den letzten Jahrzehnten erheblich verändert. Wir leben in einer schnelllebigen Welt mit komplexen Alltagsbedingungen. Ich gebe Ihnen ein Beispiel: Wenn zu Hause Ihre Telefonanlage plötzlich ausfällt, Sie telefonisch nicht erreichbar sind, das Internet auch nicht mehr funktioniert, dann erleben Sie in diesen Momenten Stress, Ärger und Frustration! Diese Emotionen können sich auch körperlich zeigen, durch Magenschmerzen, Kopfschmerzen oder Unruhe bis hin zu Schlafstörungen und deren Folgen (um nur einige Symptome zu nennen). Derartige Reaktionen kommen aus dem Zusammenspiel zwi-

sehen Psyche und Körper. Das bedeutet, dass Ihre Psyche eine Reaktion in Ihrem Körper auslöst.

Schulmedizinisch können körperliche Symptome meist kurzfristig behoben werden. Da aber oft die Ursache nicht geklärt wird, kehren die Symptome häufig wieder zurück – manchmal in der Intensität noch verstärkt. In meiner Praxis erlebe ich viele solcher Leidensgeschichten. Als letzter Ausweg hilft dann eine Psychotherapie, zu der meistens auch der Hausarzt rät.

Meine Patienten erleben nach einer längeren therapeutischen Behandlung Psyche und Körper als Einheit. Sie empfinden keine Trennung mehr. Sie glauben an sich, entwickeln Ideen und Fähigkeiten, ihre Gesundheit zu fördern. Sätze wie »Meine Beschwerden müssen doch noch eine andere Ursache haben, als die rein körperliche...« höre ich oft. Das ist richtig und schon eine gute Erkenntnis. Aus meiner Sicht sind Beschwerden nicht nur rein körperlich oder rein psychisch zu betrachten, sondern sie haben meist mehrere Ursachen.

Die Psyche wirkt sich auf unser Immunsystem, auf das Herz, den Magen-Darm Trakt, unsere Muskeln oder die Haut aus, positiv wie negativ. Jeder von Ihnen kennt den Zusammenhang: Sie müssen eine Prüfung ablegen und laufen vorher andauernd zur Toilette. Die Verbindung zwischen unserem Darm und unserer

Psyche ist sehr eng. Stellen Sie sich das wie eine Telefonverbindung vor. Ich erinnere mich noch gut an mein Examen zur Lehrtherapeutin. An dem Abend, als die ersten beiden Prüfungen stattfanden, empfand ich Herzklopfen, Aufregung und ein inneres Vibrieren. Am nächsten Morgen stand die dritte und letzte Prüfung an. Der folgende (fiktive) Dialog veranschaulicht Ihnen das Zusammenspiel von Psyche und Darm:

**Psyche** Hu, ich weiß nicht, ob ich die Prüfung bestehe.

**Darm** Hilfe! Stress. Loslassen (glucker, glucker). Ich muss den Stress loswerden. (Eine Hyperperistaltik mit lauten Darmgeräuschen kann zu Durchfall führen.)

**Psyche** Ich lese jetzt den Spickzettel durch und glaube an mich. Schließlich habe ich gestern Abend die ersten beiden Prüfungen auch schon bestanden.

**Darm** Ist gut, ich beruhige mich.

Ich hatte in dieser Situation ganz normale psychosomatische Reaktionen. Gefühle und Körperreaktionen gehören nun einmal untrennbar zusammen. Auf ein Gefühl reagieren wir körperlich: Wir weinen vor Freude, bekommen bei schöner Musik eine Gänsehaut, wir zittern vor Aufregung oder bekommen Durchfall, wenn wir Angst haben.

Körperliche Reaktionen sind auch vorhanden, wenn die Gefühle verdrängt werden. Magenschmerzen können eine Folge unterdrückter Wut sein. Oft ist dieser Zusammenhang für uns selbst nicht erkennbar oder anfänglich nicht akzeptabel. Wir möchten uns nicht mit unserer Wut auseinandersetzen, sondern nehmen lieber einen Säureblocker für den Magen.

Früher war es völlig klar, dass Körper und Psyche untrennbar sind. Schon in der Antike gab es Überlegungen zu Körper und Seele, Geist und Natur im Zusammenhang mit Gesundheit und Krankheit. Diese Verbindungen waren damals ein selbstverständlicher Bestandteil der Medizin. Erst mit dem Aufkommen der wissenschaftlichen Medizin trat dieses Wissen immer mehr in den Hintergrund.

Störungen im sozialen, kulturellen oder spirituellen Bereich wirken meist über die Psyche auf die Gesundheit ein. Mittlerweile ist diese Ganzheitlichkeit mit dem medizinischen Begriff »Psychosomatik« wieder in aller Munde. Es gibt unzählige psychosomatische Kliniken, die sich auch bei körperlichen Erkrankungen mit dem Menschen in seiner Gesamtheit beschäftigen. Dort werden neben medizinischen Behandlungen auch Gesprächskreise, Psychotherapie und Entspannungsverfahren angeboten.

## Psychosomatik

Der Begriff Psychosomatik setzt sich zusammen aus den Wörtern Psyche und Soma. Psyche kommt aus dem Altgriechischen und bedeutet »Atem, Hauch, Belebtheit, Lebendigkeit oder Lebenskraft«. Soma ist ebenfalls Altgriechisch und bedeutet »Körper«. Psyche kann zu einem gewissen Teil mit dem deutschen Wort Seele gleichgesetzt werden. In der Medizin und Psychologie wird deshalb manchmal auch von seelischen Erkrankungen gesprochen.

Mir persönlich gefällt besonders die Denkweise der Psychotherapeutin Gertrude-Raven Croissier. In ihrem Buch »Die magische Wunde« differenziert sie zwischen den Begriffen »Psyche« und »Seele« wie folgt: »Psyche« benennt die funktionalen Aspekte unserer Innenwelt, die psychische Struktur, den sogenannten psychischen ›Apparat‹ (Es, Ich, Über-Ich nach Freud). Sie umfasst den individuellen Charakter der Persönlichkeit, die Gesamtheit der Gefühle und Emotionen sowie die Bedürfnisse und Verhaltensmuster einer sterblichen Person. ›Seele‹ oder ›seelisch‹ bezeichnet die spirituellen, ewigen Aspekte unseres Bewusstseins, die universelle Energie, die alles produzierend durchströmt und erfüllt.<sup>1</sup>«

Statt »Psychosomatik« verwende ich gern den Begriff »ganzheitliche Gesundheit«. Ich betrachte Gesundheit und Krankheit aus ganzheitlicher Sicht. Körper und Psyche bilden, genau wie alle anderen aufgeführten Faktoren, eine Einheit mit Wechselwirkungen und Abhängigkeiten.

Wenn Sie hören, dass Sie eine psychosomatische Störung haben, ist dies keine Abwertung, sondern drückt aus, dass der Körper auf die Psyche reagiert, oder eben auch umgekehrt. Erinnern Sie sich an die letzten Zahnschmerzen: Nicht nur der Körper, sondern auch die Psyche leidet mit. Sie sind »nicht gut drauf«. Das ist also völlig normal. Wenn wir uns mit etwas Schwerwiegendem beschäftigen, reagiert zunächst die Psyche, im Sinne von Stimmungsschwankungen oder einer Depression, und der Körper folgt dann mit Symptomen. Ein psychosomatisches Symptom kann auf der psychischen Ebene sogar eine »versteckte Bitte«, z. B. um Zuwendung oder Vergebung, beinhalten, natürlich, ohne dass uns das bewusst ist. Wenn Sie fühlen, dass sich Psyche und Körper in Balance befinden, erleben Sie sich als ausgeglichen und gesund. Wenn Sie viel für Ihr Innenleben bzw. Ihre Psyche unternehmen, geht es Ihnen auch körperlich besser.

---

Johanna L.

- » Eine Patientin suchte mich wegen eines Knotens in der Brust auf. Sie hatte Angst, dies medizinisch abklären zu lassen. Nachdem wir ein Gespräch geführt hatten, entschied die Patientin, nicht weiter in Panik zu verfallen, sondern stattdessen die medizinische Diagnostik durchführen zu lassen, um im Anschluss weitere Entscheidungen zu treffen.

Der Knoten war gutartig! Wir arbeiteten dennoch weiter an ihrer Krebsangst. In der Familiengeschichte dieser Patientin gab es viele Krebserkrankungen. Die Patientin folgte einer unbewussten Dynamik: »Ich gehöre zur Familie. Ich bin loyal, ich werde auch krank.« Als ihr dies in unserer Arbeit klar wurde, traf sie die Entscheidung: »Ich darf gesund sein. Ich darf ein gutes Leben führen.« Sie begann sich das zu erlauben, auch wenn dies nahen Verwandten nicht gelang. Sie entwickelte Freude am Leben, ließ sich auf Beziehungen ein, stabilisierte sich psychisch mehr und mehr, sodass ihre Angst vor einer Krebserkrankung und dem vorzeitigen Sterben abnahm.

In einer mit ihr durchgeführten Übung (»Dialog mit dem Körper«) versprach sie, sich besser um ihren Körper zu kümmern. Sie begann regelmäßig Sport zu treiben, entspannte sich bewusst durch Musik und Saunagänge und ernährte sich ausgewogener und gesünder. Dies führte wiederum zu einem stärkeren Vertrauen zu sich selbst und zu ihrem Körper. Heute ist diese Patientin eine lebenslustige Frau, die viel lacht, Spaß hat und ihr Leben genießt. Hier und da schleicht sich die alte Angst wieder ein. Sie hat aber gelernt, sich mit ihrem Körper zu unterhalten, auf ihn zu hören, und meist verschwindet die Angst dann wieder. Ihre veränderten Gedanken und ihr verändertes Verhalten haben sich auf ihren Körper ausgewirkt. Sie vertraut ihm und sieht ihn nicht mehr als unbeeinflussbar an. Als ich sie zum Abschluss nach ihrem Knoten fragte, sagte sie, sie könne ihn nicht mehr tasten.

Dieses Beispiel zeigt, welche positiven Auswirkungen eine stabile, gesunde Psyche auf den Körper hat. ◀

---