

PSYCHOSOMATIK: Kränkungen des Leibes verstehen

aus dem Jahresbericht 1992 der EFL-Beratungsstelle Schweinfurt

Umgangssprachlich und alltäglich sind wir gewohnt, Körperliches und Seelisches voneinander zu unterscheiden. Bei körperlichen Beschwerden suchen wir einen Arzt auf und sind frustriert, wenn er nichts findet und die Beschwerden als „psychisch bedingt“ erklärt. Bei seelischem Kummer suchen wir das Gespräch mit einem Vertrauten und, ist der Kummer schwer und anhaltend, vielleicht mit einem Therapeuten oder Seelsorger. Spricht der uns auf unsere verspannte Körperhaltung an, sind wir irritiert.

Seele und Körper sind zwei Wahrnehmungsweisen eines einzigen organismischen Wirkzusammenhangs. Psychosomatische Störungen und Erkrankungen sind - allgemein gesprochen - Störungen dieses Wirkzusammenhangs.

Zum Phänomen der Erkrankung eines Menschen sind prinzipiell unterschiedliche Zugänge möglich. Ich kann den **Körper** quasi von außen betrachten und in seinen komplexen Regelkreisläufen untersuchen, um den Fehler zu finden. Der Körper **hat** eine Krankheit; über sie rede ich wie über etwas Fremdes, das mich befallen hat, und das der (z.B. medizinische) Fachmann besser versteht als ich, der ich krank bin. Zur Reparatur wird der Fachmann entsprechend in die körperlichen Mechanismen eingreifen, z.B. mit Medikamenten. Diese Betrachtungsweise behandelt den Körper und die Krankheit, die er hat, und muß dabei nicht unbedingt Rücksicht auf seelische Faktoren nehmen.

Von der **Seele** aus betrachtet, kommt nicht die Krankheit als etwas Fremdes in den Blick, sondern das Kranksein als das, was einer unmittelbar erlebt. Die Seele bewegt und belebt den Körper, gibt ihm Bewußtsein, Ziele und Empfindungen. Sie lebt aus Beziehungen und ist eng verwoben mit ihrer Umwelt, in der sie aus Erfahrung lernt. Das Erleben, krank zu sein, beeinflußt all dies: Empfindungen, Ziele, Beziehungen, Bewußtsein und Erfahrungen.

Aber auch dem Erleben der Seele ist das Körperliche nicht jederzeit und ohne weiteres spürbar und zugänglich; nicht jedes seelische Gekränktheit wird als körperliche Krankheit erlebt. Auch ist man ja im Alltag mit seiner Aufmerksamkeit oft gar nicht bei sich, sondern außer sich, z.B. bei dem, was man tut. Daß ich Körper und Seele nicht nur **habe**, sondern eine Einheit, **ein Leib bin**, nehme ich in der Regel nur unter bestimmten Umständen wahr wie in großen sinnlichen Glücksmomenten, in denen ich mich lassen kann, - oder eben als Konflikt im Kranksein, das mich vor die Aufgabe stellt, es als meine Situation anzunehmen.

Dann erlebe ich mich als Leib, in dem sich meine ganz konkrete Existenz sammelt und verdichtet, in dem mir Zeit Ort und Identität (auch mein Geschlecht) gegeben sind. Als Leib trete ich in Kontakt, in Beziehungen ein, wachse, drücke mich aus und handele. Oder: Als Leib **bin** ich krank - und mir selbst zum Rätsel geworden. Mir ist eine Laus über die Leber gekrochen, das Herz gebrochen, etwas an die Nieren gegangen, sitzt etwas im Nacken: Die Umgangssprache hat viele Beispiele für das wahrnehmbare Ineinander von seelischen und körperlichen Impulsen, gerade im Zusammenhang von Kranksein.

Störungen im Zusammenhang von Seele und Körper im Leib sind so vielfältig möglich sind, daß sie fast nur im jeweiligen Einzelfall darstellbar sind. An dieser Stelle können nur ein paar allgemeine Faktoren angeführt werden:

1. Körper und Seele sind miteinander nicht selbstverständlich vertraut, ihr Miteinander prägt sich im Wachsen der ersten Jahre aus. Das Kind muß sich erst selbst als Leib erfassen, sich in seinem Körper beheimaten, ihn ergreifen, erfahren und erproben. Und zwar im Austausch mit den Bezugspersonen der ersten Jahre: Es braucht dazu die Bestätigung, den identifizierenden Blick, die deutende und verstehende Berührung, angemessene leibliche und emotionale Versorgung und Beantwortung. Ohne solche Bestätigung der körperlichen Bedürfnisse lernt es im ganzen nicht ausreichend, sich selbst zu spüren und zu verstehen. Körperliche Funktionen, die so nicht ausreichend ergriffen werden, bleiben unbelebt, nicht an den Kreislauf mit der Seele angeschlossen und verselbständigen sich bzw. werden unbemerkt verschlissen.

So verursachen auch leibfeindliche Einstellungen, die körperlichen Bedürfnissen, Rhythmen und Wachstumsprozessen keine Beachtung schenken oder gar mißtrauen, zugleich seelische und körperliche Schädigungen.

2. Menschen entwickeln ihre seelische Sensibilität mit den differenzierten und scheinbar körperfernen Empfindungen und Reaktionen aus der ursprünglichen Polarität von Lust bzw. Unlust, indem sie leiblich in ihrer Welt Erfahrungen sammeln und diese zu unterscheiden lernen. Wenn die Wahrnehmung der körperlichen Impulse dauerhaft unterdrückt werden muß, kann die Entwicklung und Differenzierung von den körpernahen, noch nicht verstandenen und diffusen Zuständen zu den mehr seelisch getragenen und differenzierten Empfindungen mißlingen. Dann können die nicht wahrgenommenen körperliche Reaktionen auf konkrete Lebensanforderungen leicht entgleisen und stehen so nicht mehr konstruktiv für die Weiterentwicklung einer Persönlichkeit zur Verfügung. Die körperliche Erregung des Ärgers, der seelisch nicht gespürt und ausgedrückt werden darf, macht sich selbständig und manifestiert sich z.B. in einem Geschwür. Andauernde Kontaktprobleme, zuviel Alleinsein oder ungute Nähe, die seelisch nicht integriert und bewältigt werden, können vielleicht in Hautkrankheiten zum Ausdruck kommen, ein Mangel an Bestätigung im Selbstwertgefühl schwächt das Immunsystem.

3. Vertrauen in die Selbstorganisation und Selbstregulation des Lebens und Wachsens wird in unserer Kultur zu wenig tradiert. Dagegen gilt Selbstbeherrschung als hoher Wert. Dies meint dann vor allem Beherrschung der körperlichen Impulse durch Bewußtsein und Willen, die besonders in Situationen von Angst oder in Konflikten die Kontrolle übernehmen. Als handele es sich nicht um lebendige Menschen, sondern um Apparate, die zu funktionieren haben, werden die körperliche Reaktionen reguliert, trainiert und programmiert. So aber entsteht leicht ein Ungleichgewicht zwischen Machen und Lassen, zwischen Leistung und Entspannung. Am Tage Streß und Überforderung, in der Nacht Nicht-mehr-loslassen-können oder extremes Sich-gehen-lassen; man geht mit Angst in den nächsten Tag, ein Teufelskreis. Verspannungen, Schmerzen, Schlafstörungen, Sucht- und Eßstörungen, körperliche Symptome der Depression können die Folge solch einseitiger Lebensweise sein.



Alle Rechte an diesem Text liegen bei Alexander Susewind. Diese Rechte haben Sie mit dem Herunterladen anerkannt. Zitate sind nur mit korrekter Quellenangabe, Veröffentlichung, Vervielfältigung oder Weitergabe ganzer Texte nur unter dem Namen und mit Zustimmung des Autors gestattet.

www.beziehungsraeume.de