

## **IM DIALOG MIT DEM KÖRPER**

### **Körperliche Symptome neu verstehen.**

**Mag. Katharina Masser**

**Psychologin, Psychotherapeutin (Existenzanalyse & Logotherapie), Zellkern Linz**

Unser Körper begleitet uns von Anfang an – vom ersten Atemzug bis zum letzten. Er ist Tag für Tag immer dabei, macht Bewegung, Begegnung und Ausdruck möglich. Ohne dass wir es bewusst steuern, sorgt er dafür, dass wir leben können. Oft unscheinbar und im Hintergrund erfüllt er unzählige Aufgaben, die für unser Leben unverzichtbar sind: Atmen, Verdauen, Schlafen, Wachen, Fühlen, Leisten. Alles, was wir tun und erleben ist mit unserem Körper verbunden: Jeder Gedanke, jedes Gefühl, jede Entscheidung, jedes Handeln. Gerade weil dies so selbstverständlich geschieht, vergessen wir leicht, wie grundlegend der Körper für unser Dasein ist – bis er uns durch Symptome, Schmerz oder Krankheit seine Gegenwart nachdrücklich in Erinnerung ruft.

Unser Körper ist dabei mehr als eine Hülle, die uns durch das Leben trägt, oder ein Werkzeug, das möglichst reibungslos funktionieren soll. Er ist ein wesentlicher Teil unseres Daseins, Ausdruck und Resonanzraum unseres inneren Erlebens. Körper, Geist und Seele sind dabei nicht voneinander getrennt, sondern auf das Engste miteinander verbunden. Was wir denken, wie wir fühlen und was wir körperlich spüren, steht in einem lebendigen Wechselspiel und beeinflusst sich gegenseitig.

Krankheit, Schmerz oder psychosomatische Symptome unterbrechen unser alltägliches Verständnis von Verfügbarkeit und Selbstverständlichkeit. Plötzlich meldet sich der Körper – manchmal leise, manchmal laut – und fordert uns auf, innezuhalten. Das sorgt für Irritation und häufig reagieren wir darauf mit Ärger, Unverständnis und Härte. Unser Körper hindert uns dann daran, unseren Lebensalltag in der gewohnten Weise fortzusetzen, er durchkreuzt unsere Pläne und erschwert unser Dasein. Doch anstatt ihn als störendes Hindernis zu sehen und Symptome möglichst rasch zu bekämpfen, können wir die Signale unseres Körpers auch als Botschaften verstehen: Der Körper teilt uns mit, dass etwas in unserem Leben Aufmerksamkeit und Zuwendung, ein neues Verständnis, möglicherweise einen neuen, veränderten Umgang braucht. Noch mehr: Die Zeichen unseres Körpers können uns sogar zu wertvollen Ressourcen und Kraftquellen führen und uns dabei unterstützen, positives Erleben zu aktivieren.

Wenn wir eine solche Haltung einnehmen, dann begegnen wir unserem Körper nicht wie einem bloßen Objekt, das funktionieren oder optimiert werden muss. Vielmehr nehmen wir ihn so als Teil unserer Person an, der uns etwas sagt und dem wir zuhören können. Wenn wir uns dann uns selbst achtsam zuwenden und uns nicht übergehen, können wir auf wesentliche Bedürfnisse und Werte in unserem Leben treffen. So wird unser Körper zu einem Gegenüber, das uns hilft, mehr über uns zu erfahren und mit uns selbst in eine tiefere Beziehung zu treten.

Ein Schmerz kann beispielsweise nicht nur als Störung verstanden werden, sondern auch als Hinweis auf Grenzen, auf Überforderung oder auf innere Konflikte. Darüber

hinaus kann unser Körper uns auch wertvolle Informationen im Umgang mit unterschiedlichen Situationen oder Fragestellungen zur Verfügung stellen: eine intuitive Reaktion, ein „Bauchgefühl“, eine körperliche Resonanz, die aus unserem – oft unbewussten – Erfahrungsschatz gespeist wird. In solchen Momenten spricht der Körper eine Sprache, die uns Zugang zu tieferem Wissen und Orientierung im Leben eröffnen kann. Die entscheidende Frage lautet dann nicht allein: „Wie werde ich dieses Symptom los?“, sondern vielmehr: „Was will mir mein Körper zeigen? Welche Botschaft liegt in dem, was ich gerade spüre?“ und „Wozu fordert mich diese Situation heraus?“. Der Körper kennt oft schon den nächsten Schritt, noch bevor uns die Lösung bewusst ist.

Mit Krankheit und Leid personal umzugehen bedeutet, diesen Dialog zuzulassen. Es geht darum, den Körper nicht zu bekämpfen oder ihn als Gegner zu erleben, sondern ihn in seiner Eigenart und seiner Sprache ernst zu nehmen. Eine Krankheit suchen wir uns nicht aus, ihre Begleiterscheinungen und Konsequenzen wirken sich unmittelbar auf unsere Befindlichkeit, auf Stimmung, Denken und Handeln aus. Es ist wichtig, dieses Leid und den Schmerz ausreichend zu würdigen. Genauso wichtig ist es aber auch, dass wir uns gerade in solch herausfordernden Situationen bewusst machen, dass wir unser Erleben zu Krankheit und Leid maßgeblich beeinflussen können. Der Dialog mit dem Körper, die innere Haltung, die wir zu einer Krankheit einnehmen und ein aktiver Umgang im Sinne von Selbstfürsorge und Selbstwirksamkeit spielen hierbei eine bedeutsame Rolle. So können selbst schwere körperliche Erkrankungen nicht nur als Belastung erlebt werden, sondern auch als Brücke zu eigenen Ressourcen oder als Anlass, die eigene Lebensweise, die Prioritäten und die Art der Selbstbeziehung neu zu gestalten. Schlussendlich lässt sich ein Krankheitsprozess und vor allem auch die Bewertung dessen auf diese Art persönlich, sinn- und wertorientiert gestalten - oft auch positiv beeinflussen.

Diese Haltung ist besonders herausfordernd, wenn Beschwerden anhalten oder chronisch werden. Doch gerade dann kann es heilsam sein, dem Körper in freundlicher, bejahender Weise zu begegnen - mit Respekt für das, was er trägt und leistet, trotz aller Grenzen. Eine körperbejahende Lebensführung heißt, den Körper in seiner Eigenart zu achten und die eigene Lebensgestaltung bestmöglich darauf abzustimmen. Dazu zählt auch, auf eigene Bedürfnisse zu achten, bewusst wahrzunehmen, was guttut und was schadet sowie Momente der Fürsorge zuzulassen. Wenn wir Genuss- & Freudvolles in unserem Leben verankern und die eigenen Grenzen achten, dann kann Wertvolles und Erfüllendes auch trotz oder über Symptome hinaus erfahren und gelebt werden.

In diesem Prozess kann Psychotherapie eine wertvolle Begleitung sein. Sie eröffnet einen geschützten Raum, in dem die Sprache des Körpers gewürdigt und verstanden werden darf. Dort können wir erforschen, wie unsere biografischen Erfahrungen, unsere inneren Haltungen oder unsere Ängste den Umgang mit dem Körper geprägt haben, und neue Wege und Perspektiven entwickeln, mit Krankheit und Leid umzugehen. Therapeutische Begleitung unterstützt dabei, Symptome ernst zu nehmen, ohne ihnen die gesamte Aufmerksamkeit zu überlassen, und sie als Teil einer größeren Lebensgeschichte zu sehen. Sie hilft, die innere Verbindung zwischen Körper, Geist und Psyche bewusst zu erleben und zu verstehen, um daraus eine lebens- und gesundheitsförderliche Haltung zu entwickeln, die eine personale

Gestaltung der Gegenwart und Zukunft ermöglicht. Dazu gehört oft auch, Verluste und Einschränkungen zu betrauern und neue, stimmige Antworten auf den Umgang mit den Herausforderungen des Lebens zu finden. Ein wesentlicher Part ist dabei die Aktivierung von Ressourcen und Handlungsspielräumen, um das eigene Leben mit oder trotz körperlicher oder seelischer Beschwerden selbstbestimmt, frei und erfüllend zu gestalten.

### **Literatur:**

Angermayr, M. (2014): *Existenzielles Grounding: Das Seinserleben als Ressource der Person. Bausteine zur vertieften Einbindung des gefühlten Körpers in die Existenzanalyse*. In: Existenzanalyse, 31(2), 41-45.

Angermayr, M. (2019): *Bevor du sprichst, spricht dein Körper zu dir. Bausteine zur Grundlegung des „Existenziellen Grounding“ in der Existenzanalyse*. In: Existenzanalyse, 36(2), 48 – 54.

Gendlin, E.T., Wiltschko, J. (2007): *Focusing in der Praxis. Eine schulenübergreifende Methode für Psychotherapie und Alltag*. 3. Aufl. Stuttgart: Klett-Cotta.

Kolbe, C. & Dorra, H. (2020): *Selbstsein und Mitsein. Existenzanalytische Grundlagen für Psychotherapie und Beratung*. Gießen: Psychosozial-Verlag.

Längle, A. (2003, 2010): *Erleben und Existieren. Gefühl und Dialog als Grundlage für die Praxis*. In: Bürgi, D. (Hrsg): *Erfüllte Existenz. Entwicklung, Anwendung und Konzepte der Existenzanalyse*. Wien: Facultas.

Schmidt, G. (2023), *Liebesaffären zwischen Problem und Lösung. Hypnosystemisches Arbeiten in schwierigen Kontexten*. 10. Auflage. Heidelberg: Carl-Auer.

Storch, M., Centieni B., Hüther, G., Tschacher, W. (2022): *Embodiment. Die Wechselwirkung von Körper und Psyche verstehen und nutzen*. 4. Aufl. Bern: Hogrefe.