



Der Körper ist die Quelle aller unserer Erfahrungen, ohne ihn gibt es kein Denken, kein Fühlen, keine geistige Entwicklung. Aus buddhistischer Sicht ist unsere menschliche Geburt zwangsläufig mit einem Körper verbunden. Im Mahāyāna betrachtet man den Körper des Buddha sogar als eine Manifestation der Buddhanatur. Wir müssten ihn also achten und wertschätzen, uns liebevoll um ihn kümmern wie um ein hohes Gut. Doch wie sieht die Realität aus?

Ich möchte ihnen dies anhand meiner langjährigen Berufserfahrung als Psychotherapeutin illustrieren. Die Patienten suchen wegen Ängsten, Depressionen und Zwängen, funktionellen Störungen wie Herz-, Kreislauf- und Verdauungsproblemen und Schmerzen aller Art therapeutische Hilfe. Erschöpfung und Abgeschlagenheit gehören so gut wie immer zum Beschwerdebild.

Der Körper wird von vielen wie ein Objekt behandelt, das bestimmten Schönheitsidealen entsprechen, funktio-

nieren muss, Spitzenleistungen zu bringen hat und mit einem Minimum an „Wartung“ zurecht kommen soll. Die Grundbedürfnisse des Körpers werden oft gnadenlos ignoriert. Der Wechsel von Anspannung und Ruhe, ausreichende Bewegung und Nachtschlaf, geregelte und hochwertige Ernährung sowie entspannte körperliche Intimität finden in der Hektik des Alltags und im Rausch der Freizeitaktivitäten keinen Platz.

Nicht umsonst ist „Burn-out“ derzeit in einer psychotherapeutischen Praxis eine der am häufigsten gestellten Diagnosen. Bildlich gesprochen kommt es dabei durch Überhitzung und „Ölmangel“ zum Motorschaden. Und damit brechen grundlegende Erfahrungen unserer menschlichen Existenz, nämlich Grenzen der Belastbarkeit und Funktionsfähigkeit, Krankheit und Angst vor dem Tod in das Alltagsleben ein.

Im Grunde genommen sollten die Betroffenen dafür dankbar sein. Was für eine großartige Chance, andere Dimen-

sionen des menschlichen Daseins zu entdecken! Der Körper fordert sein Recht, die Natur behauptet ihre Überlegenheit über mentale Konstrukte, virtuelle Welten und soziale Zwänge.

Körper und Geist sind miteinander verflochten

Die Hirnforschung zeigt, wie sehr wir auf unseren Körper als wesentlichen Bestandteil unseres menschlichen Daseins angewiesen sind. Die Funktionen von Körper und Geist sind engmaschig miteinander verflochten. Unsere Körperempfindungen schaffen das Fundament für unser Erleben, unseren Umgang mit uns selbst und mit der Welt. Bereits durch Bewegungen im Mutterleib bilden sich Hirnstrukturen heraus, die uns ermöglichen, die grundlegenden Aktivitäten nach der Geburt (wie atmen, saugen, schlucken, strampeln und auf

VON EVA KUCZEWSKI-ANDERSON

Der Weisheit des Körpers vertrauen

Viele betrachten ihren Körper heutzutage wie ein Objekt, das zu funktionieren hat. Die Autorin zeigt, wie sehr Körper, Emotionen und Denken miteinander verflochten sind und lädt Sie ein, eine neue Dimension Ihres Daseins zu entdecken.

sensorische Reize reagieren etc.) überhaupt auszuführen.

Im Laufe der Entwicklung kommen all die körperlichen und mentalen Fähigkeiten hinzu, die uns erlauben, in dieser Welt zu bestehen. Die Plastizität (Formbarkeit) des Gehirns ermöglicht uns, einen unserer Umwelt angemessenen Körper zu entwickeln und, in Übereinstimmung damit, mental zu reifen. Was immer wir tun und fühlen ist auf Impulse aus unserem Zentralnervensystem zurückzuführen, wodurch letzteres sich in einem rekursiven Prozess selbst verändert. Dieses komplexe Selbststeuerungssystem ist ständig in Bewegung, um innere und äußere Prozesse zu integrieren.

Körpergefühle und Emotionen sind für Entscheidungsfindung und Identitätsgefühl ausschlaggebend. Eine Änderung im körperlichen Erregungsniveau zeigt uns an, ob Gefahr droht, auch wenn wir uns dessen noch gar nicht bewusst sind. Wir sprechen deshalb von der

„Weisheit“ des Körpers. Auch für unser Selbstbewusstsein ist das Körpergefühl ein zentraler Erfahrungswert, unser Identitätsgefühl baut darauf auf. Empfindungen und Gefühle aus dem Körper liefern einen steten und relativ stabilen Hintergrund für unsere bewusste Erfahrung im Wachzustand. (U. Ott, *Meditation für Skeptiker*, München 2010)

Den Körper und seine Gefühle bewusst wahrzunehmen, wie es in der buddhistischen Achtsamkeitsmeditation geübt wird, stabilisiert das Selbstbewusstsein, stärkt die Autonomie und ermöglicht Authentizität. Deshalb wird dieses Geistesstraining heute vielfach therapeutisch eingesetzt.

Die zurzeit häufig angewandte Methode von Jon Kabat-Zinn, Stressbewältigung durch Achtsamkeit (Mindfulness-Based Stress Reduction/MBSR), setzt sich auch in Krankenhäusern zur Nachbehandlung von Herzinfarkt und bei psychosomatischen Erkrankungen zunehmend durch.

Durch bewusste Körperwahrnehmung Emotionen auflösen

Was bedeuten die neuropsychologischen Erkenntnisse grundsätzlich für die Psychotherapie? Der Körper wird als Regulationssystem verstanden, das emotionale Schwierigkeiten und mentale Fehlverarbeitungen auf einer tiefen, oft unbewussten Ebene lösen kann. Die differenzierte Körperwahrnehmung ist wichtig, um biologische Regelprozesse aktiv zu beeinflussen und die Selbststeuerung überborden der Emotionen übernehmen zu können.

Ein Beispiel aus meiner Praxis: Ich bitte meine Patienten am Anfang der Therapie, den Boden unter ihren Füßen wahrzunehmen. Oft ist das nicht möglich. Gerade traumatisierten Menschen hat es sprichwörtlich den Boden unter den Füßen weggezogen. Es ist ungemein hilfreich für sie, wenn sie durch Körperwahrnehmungsübungen wieder Halt und eine sichere Basis finden. Nach und nach ler-

nen sie, immer differenzierter in ihren ganzen Körper hinein zu spüren und ihm zu vertrauen.

Bei innerer Unruhe und Chaos hilft die klare räumliche Orientierung im Körper, und auch das bewusste Atmen bringt Erleichterung. Die Erregung im Nervensystem klingt ab, die Patienten können wieder klar denken, statt von ihren Gefühlen überflutet zu werden.

So kann etwa eine nicht verarbeitete Trauer als quälender Schmerz in der Brust spürbar sein und als „Herzschmerz“ registriert werden. Zahllose körperliche Untersuchungen ohne entsprechenden Befund führen zu Gefühlen von Frustration und Hilflosigkeit. Wird der Schmerz aber als Ausdruck von seelischem Leid als Folge eines unerträglich erscheinenden Verlustes verstanden und aufgearbeitet, indem die Emotionen zugelassen werden, löst sich der körperliche Schmerz.

Gefühle kommen und gehen, das ist der natürliche physiologische Verlauf, der dem Erleben von Wut, Angst und Verlangen etc. zugrunde liegt. Wird dieser Ablauf jedoch nicht zugelassen, weil widerstreitende Gefühle oder mentale Konzepte gegensteuern, suchen sich die blockierten Energien Alternativen. Es kommt auf der unbewussten Ebene zu Prozessen, die zu Verhaltensstörungen, körperlichen Beschwerden und Fehlfunktionen und zu einer verzerrten Wahrnehmung bzw. Interpretation der Realität. Wir sprechen von einer neurotischen Störung.

Verdrängte und angestaute Gefühle können so heftig werden, dass Patienten meinen, sterben zu müssen, wenn sie sich darauf einlassen. Dabei ist das Gegenteil der Fall! Um sich dem natürlichen Fluss der Emotionen anvertrauen zu können, ist es hilfreich, in der Achtsamkeitsmeditation zu lernen, körperliche und seelische Phänomene einfach nur wahrzunehmen, ohne sie kommentieren oder manipulieren zu müssen. Es befreit, innerlich eine Beobachterposition einnehmen zu können, statt im Strudel der psychophysischen Kaskade einen Panikfall zu produzieren.

Sowohl die Selbstwirksamkeit, indem angemessene Schritte unternommen werden, um ein Ziel zu erreichen, als auch die Resilienz, die Fähigkeit, mit Herausforderungen umzugehen, werden durch wohlwollendes Zulassen innerer Regelkreise gestärkt. Die bewusste Körperwahrnehmung ist hierbei von ausschlaggebender Bedeutung.

Ein von Achtung und Akzeptanz getragener Umgang mit dem eigenen Körper aktiviert die Selbstheilungskräfte. Unser psychophysisches System hat die Fähigkeit der Selbstregulation, es ist bestrebt, sich ins Gleichgewicht zu bringen. Wir erleben diesen Zustand als Wohlbefinden bzw. bezeichnen ihn als Gesundheit. Um das zu ermöglichen, müssen wir auf das Primat der Kopfsteuerung und die Kontrolle durch den Intellekt verzichten.

Die Fähigkeit der Hingabe und des Vertrauens an eine ordnende Kraft, sei es unsere Buddhanatur oder einen Schöpfergott oder aber der Glaube an ein sich selbst organisierendes komplexes System, ist hilfreich, um hinderliches Denken hinter sich zu lassen. Durch den holistischen Ansatz erkennen wir, wie sehr Körper, Emotionen, Wahrnehmung und Denken, das soziale Umfeld und die materiellen Gegebenheiten unserer Lebenswelt miteinander verflochten sind.

Ein partnerschaftliches Verhältnis zum eigenen Körper, die Bereitschaft, die eigenen Bedürfnisse zu respektieren, führt zu einem achtsamen Umgang mit sich selbst und zu innerer Ruhe und Gelassenheit – die Grundlage einer authentischen spirituellen Praxis. Ganz gleich, wie weit man auf dem Pfad des Erwachens gekommen ist, der Körper muss mit einbezogen werden. Erleuchtung muss sich hier und jetzt, in diesem irdischen Leib verwirklichen. (Jack Kornfield, *Nach der Erleuchtung Wäsche waschen und Kartoffeln schälen*, München 2010)

In spirituellen Kreisen dominieren nicht selten Abneigung, Angst und Verdrängung, weil die Bedeutung des Körpers nicht erkannt bzw. verleugnet wird. Stattdessen wird die Illusion einer ent-

LESETIPPS

- ❖ Tsoknyi Rinpoche: *Öffne dein Herz und lausche*, München 2012
- ❖ Jack Kornfield: *Das weise Herz*, München 2008
- ❖ Reginald A. Ray: *Die Intelligenz des Körpers*, Oberstdorf 2008

körperlichen Erleuchtung proklamiert. Wen wundert es, dass dieser Irrweg in eine substanzlose Leere führt, die mit der Erkenntnis der Leerheit nichts zu tun hat.

Auch wenn sich in buddhistischen Texten Meditationen über die Vergänglichkeit und die sogenannte Unreinheit des Körpers finden, sollte dies nicht als Abwertung des Körpers missverstanden werden. Ausschlaggebend sind wie immer der Kontext und die Zielsetzung. Für Menschen, die im Materiellen verhaftet sind und für die darüber hinaus nichts existiert, ist es sicher heilsam, sich bewusst zu machen, dass es über dieses körperliche Dasein hinaus eine mentale Ebene gibt. Das tut aber der Bedeutung des menschlichen Körpers für unsere geistige und emotionale Entwicklung keinen Abbruch. Mitgefühl und Weisheit können sich nun einmal nur durch diesen unseren menschlichen Körper in dieser Welt manifestieren.



EVA KUCZEWSKI-ANDERSON, 1948 in Wien geboren, schloss ihr Medizinstudium 1972 ab. Von 1973 bis 1978 arbeitete sie als Ärztin in Norwegen. 1979 bis 1984 studierte sie an der Stuttgarter Akademie für Tiefenpsychologie und Psychoanalyse. Seit 1986 hat sie eine eigene Praxis für Psychotherapeutische Medizin, bis 2010 in Würzburg, heute in Hamburg. <http://www.psychopraxis-eka.de>