

Wie wirken Körper und Psyche zusammen?

Die Idee, die Psyche wirke auf den Körper ein, setzt voraus, dass man sich beide, Psyche und Körper, als zwei voneinander getrennte Welten vorstellt. Aber sind es tatsächlich zwei Welten oder ist es nur eine Welt? Diese Fragen beschäftigen Wissenschaft und Philosophie seit tausenden von Jahren in Form des »Leib-Seele- (oder Soma-Psyche-)Problems«. Wie spielen beide zusammen? Wie kann das materiell-körperliche das psychisch-geistige beeinflussen und umgekehrt? Wenn man das richtig angeht, muss man zu diesen beiden Welten (Körper bzw. Soma = Welt 1, Seele bzw. Psyche = Welt 2) noch eine dritte Welt hinzufügen: das soziale Zusammenleben (soziale Beziehungen = Welt 3). Wir kommen so zu einem Dreiweltenmodell. Dass diese drei Welten aufeinander einwirken, steht außer Frage. Wie sie das tun, ist die eigentlich spannende Frage.

Das Dreiweltenmodell

Wir leben mit unserem Körper in der physischen Welt, als beseelte Wesen in der psychischen Welt und als Mitglied in sozialen Beziehungen mit anderen in der sozialen Welt, also in drei Welten. Alle drei beeinflussen sich gegenseitig: Verliebtheit lässt das Herz schneller schlagen. Bei körperlichem Schmerz sind wir missgelaunt. Die depressive Psyche des einen kann die Stimmung des anderen drücken und ein fürsorgliches, ehrliches, soziales Klima ist ein guter Nährboden für das gute Gedeihen von Körper und Seele.

Auch dies ist sicher: Keine dieser Seiten kann die andere Seite nach eigenen Vorstellungen und Gesetzen lenken und bestimmen. Die Psyche kann den Körper nicht oder nur begrenzt nach ihren eigenen Zielen steuern; mit meiner noch so tätigen Psyche kann ich meinen Partner in der sozialen Welt nicht so beeinflussen, wie ich das manchmal gerne möchte. Klar ist, dass niemand direkt in die Psyche eines anderen Menschen eingreifen kann. Das Soziale kann nicht direkt in die Psyche der einzelnen Person eingreifen. Auch in schlimmen sozialen Verhältnissen gibt es glückliche Menschen, wie es umgekehrt in guten sozialen Zuständen depressive Einzelwesen gibt. Und das medikamentös beeinflusste



▲ Die drei Welten Körper (Soma), Psyche und soziales Leben sind untrennbar miteinander verbunden und beeinflussen sich wechselseitig.

Info

Körper – Psyche – Soziales

Aus diesen wissenschaftlichen und alltagspsychologischen Erfahrungen lassen sich folgende Schlussfolgerungen ableiten:

- Jede der drei Welten folgt ihren eigenen Gesetzmäßigkeiten.
- Jede Welt kann die andere Welt zwar grundsätzlich beeinflussen, die Art dieses Einflusses aber nicht bestimmen. Jede Welt bestimmt selbst, wie sie auf die andere reagiert.
- Jede Veränderung in einer Welt führt normalerweise zu Veränderungen der anderen Welten. Was dabei am Ende herauskommt, kann allerdings niemand vorhersagen.
- Es bestehen Wechselwirkungen und Rückwirkungen zwischen den Welten: Wenn das Soma auf die Psyche reagiert, reagiert die Psyche wiederum auf diese Reaktion des Soma usw.

»Soma« hat damit Wirkung auf die Psyche der einen und keine oder eine ganz andere auf die Psyche der anderen.

In der Psychosomatik haben wir es mit zwei dieser drei Welten zu tun, die bis zum Tod des Körpers einer Person unauflöslich aneinander gekoppelt sind: Psyche und Soma. Dieses Soma-Psyche-Paar kann ohne soziale Welt nicht überleben. Und ohne Soma und Psyche gäbe es gar keine soziale Welt. Alle drei Welten brauchen einander, sonst sterben sie alle drei.

Das natürliche Auf und Ab der Lebensvorgänge

Ein weiteres entscheidendes Prinzip, das wir überall in der Natur und auch an uns selbst beobachten können, ist der Wechsel zwischen Aktivität und Passivität, ein natürliches Auf und Ab der Lebensvorgänge. Der gesunde Körper pendelt zwischen Ruhe und Erregung, Schlaf und Wachsein, Essen und Verdauen (siehe S. 49). Das gilt auch für die Psyche: Für ihre Gesundheit

braucht sie ein gesundes Hin und Her zwischen Erregung und Entspannung, Leisten und Ruhem, Lachen und Trauern, Freude und Schmerz. Von sich aus streben Körper und Psyche nach dieser ausgleichenden Oszillation. Würden sie nicht von außen gestört, würden sie dies mühelos tun.

Störeinflüsse. Nun gibt es aber die Möglichkeit der »Verstörung« der einen Welt durch eine andere. Die Psyche kann z.B. den Körper ins Ruhebett legen, wenn dieser aktiv sein will. Da hier das Soma auf die Psyche reagieren muss, kann die Psyche das gesunde Hin und Her des Körpers nachhaltig stören. Ein Körper kann nicht ruhen, wenn die Psyche ihm ständig Koffein zuführt, Kampfgedanken denkt und Entspannung für Müßiggang hält. Dann wird sozusagen die eine Welt »zu hart« für die andere und schränkt deren Reaktionsvielfalt in ungesunder Weise ein.

Das Gleiche gilt für das Verhältnis von Welt 3 (soziale Welt) und Welt 2 (Psyche): Wenn die Psyche zum eigenen guten Überleben Ruhe und Entspannung, lustvolle Freude

oder selbstbewusst-abgrenzendes Verhalten braucht, die soziale Umwelt ihr das aber als »Faulheit«, Sünde oder »egozentrische Aggression« verbietet, dann »darf« Welt 2 (Psyche) nicht tun, was sie für sich bräuchte. Oder sie darf nicht, was ihr Körper bräuchte.

So können alle drei Welten sehr wohl für die anderen Welten ebenso förderlich wie störende Umwelt sein. Krankmachend ist also, wenn die soziale Welt »härter« ist als die Psyche und ihr so die notwendigen Freiräume nimmt oder wenn die Psyche »härter« ist als das Soma. Dann ist das Soziale nicht »gesund« für die Psyche und die Psyche nicht »gesund« für den Körper. Dann darf in Welt 3 und Welt 2 nicht sein, was der Welt 2 oder der Welt 1 gut tun würde. Natürlich kann auch die Welt des Soma zu hart für die der Psyche sein: Ein gelähmter Körper engt den Spielraum der Psyche ein. Und die Rigidität der Psyche einer Person kann eine soziale Gemeinschaft lähmen. Die somatische Medizin versucht den Körper zu verändern. Die psychosomatische Therapie zentriert sich auf die soziale und die psychische Welt.

Warum der Geist den Körper braucht

An dieser Stelle müssen wir innehalten und einen Blick auf eine Besonderheit in der Beziehung von Körper und Psyche werfen. Wir stoßen hier im wahrsten Sinne des Wortes auf ein »Geheimnis«. Dessen Lüftung kann man in der Behandlung psychosomatischer Krankheiten sehr gut nutzen. Das »Geheimnis« heißt: Die Psyche braucht einen Körper, um die Welt überhaupt verstehen zu können! Denn: Woher weiß die Psyche wie ein Apfel schmeckt, was Angst

ist oder was »Sex« bedeutet? Sie könnte das alles nicht verstehen, wenn sie keinen Körper hätte. Warum? Weil die Bedeutung jedes dieser Worte im Körper gespeichert ist. Hätten wir nie einen Baum mit Händen berührt, in keinen Apfel gebissen, nie Herzklopfen vor Angst gehabt oder Sexualität nie körperlich erlebt, könnte uns das alles mit Worten noch so genau beschrieben werden: Wir könnten nicht nachvollziehen, was damit gemeint ist. Das »Hineinfühlen« in unseren Körper kann unser Leben enorm bereichern. Oft »weiß« z. B. nur der Körper, dass etwas in der Verfassung einer Person oder in der sozialen Welt nicht stimmt – die Psyche »spürt« es nur körperlich. Und erst wenn die Psyche sich dann ihrem Körper achtsam zuwendet, wird ihr selbst klar, was los ist. Diese Körper-Wahrnehmungen werden daher in vielen Therapien geübt und genutzt. Ein wissenschaftlicher Ansatz, der sich »Embodiment« (zu Deutsch: Verkörperung) nennt, baut darauf auf: Patienten nehmen hier zum Beispiel bestimmte aufrechte Körperhaltungen ein, von denen man weiß, dass die Psyche auf einen solchen Körper mit Klarheit, Kraft und Wohlbefinden reagiert. Umgekehrt nutzt man den Körper als Wahrnehmungsinstrument, um das eigene emotionale Befinden tiefer und klarer zu ergründen.

Die Psyche kann ihr Soma beobachten

Menschen mit psychosomatischen Beschwerden machen nicht solche fruchtbaren Erfahrungen, wenn sie ihren Körper beobachten. Ihre Erfahrungen mit ihrem Körper sind unangenehm: Er stört, er schmerzt, er zeigt merkwürdige Vorgänge, für die man keine Erklärung hat. Der natürlichste

Umgang mit unerklärlichen unangenehmen Vorgängen ist: Man sucht nach einer Erklärung. »Psychosomatiker« wie Martin, Oliver und Nora betreiben diese Suche sehr ausführlich. Später beteiligen sich dann Angehörige und viele Experten an diesen Beobachtungen und Erklärungsversuchen. Wer sagt, es handele sich bei den unangenehmen körperlichen Vorgängen um den Ausdruck »psychischer Erkrankungen«, fügt einfach eine weitere Erklärung bei, indem er der Psyche die Schuld gibt. Manchmal helfen diese Erklärungen, manchmal erzeugen sie eher neue Probleme.

Jede Psyche sucht nach Erklärungen. Will man die Psyche eines Menschen mit »psychosomatischen Erkrankungen« verstehen, sollte man folgendes »Gesetz« des Psychischen kennen: Jede Psyche strebt nach ihr sinnvoll erscheinenden Erklärungen für das, was ihr neu oder unangenehm ist. Das gilt auch für Neues oder Unangenehmes in ihrem eigenen Körper. Die Psyche »psychosomatischer Patienten« hat sich meistens sehr gut entwickelt in der genauen Beobachtung und Bewertung ihres Soma, ihrer Körpervorgänge. Man kann diese Fähigkeit der Körperbeobachtung der »Psychosomatiker« jenen Menschen gegenüberstellen, die die Beobachtung ihres Körpers aus den Augen verloren haben, ihrem Soma gleichgültig gegenüberstehen, dessen Warnzeichen übergehen oder gar mit ihrem Körper schädlich umgehen und ihm Stoffe zuführen, die zwar der Psyche guttun, aber dem Körper schaden (Drogen).

... bis dass der Tod euch scheidet. Wenn wir von diesem Zweiweltenmodell ausgehen, bei dem die Psyche ihr Soma beobachtet,

können wir uns auch die gemeinsame Geschichte dieses »bis zum Tode« aneinander gebundenen »Paars« ansehen. Sie beginnt mit der Geburt und endet mit dem Tod. In dieser auf irdischer Ebene unlösbaren Einheit von Psyche und Soma finden – wie bei anderen Paaren auch – notgedrungen immer wieder gegenseitige Irritationen und Konflikte statt. Wenn sich der Körper ändert, ist die Psyche irritiert. In seiner Psyche macht sich der Mensch ein Bild von seinem Körper: Er sieht sich z. B. mehr oder weniger attraktiv und kräftig oder hässlich und schwach.

Veränderungen in ihrem Körper durch Krankheiten, Unfälle oder Alterungen kann die Psyche nicht übergehen und oft nur schwer verkraften. Sie muss sich – davon irritiert – dann selbst an diese neue »Körper-Umwelt« anpassen. Und dazu muss und kann sie nur sich selbst und nicht den Körper ändern. Körperveränderungen bis hin zu neu und dauerhaft eintretenden Behinderungen sind aus dieser Sicht zunächst zwar reine Körpervorgänge. Das Fühlen und Wissen, körperlich belastet oder behindert zu sein und dabei nun anders als früher oder anders als andere zu sein, ist aber ein Vorgang, der nicht im Körper, sondern ausschließlich in der Psyche stattfindet.

Das hat eine für die Therapie psychosomatischer Probleme wichtige Konsequenz: Die mit dem Körper unglückliche Psyche darf die Verantwortung für ihr Unglück nicht ihrem Körper geben. Die Verantwortung für ihr Glück und Unglück mit ihrem Körper trägt allein die Psyche. Ein seltsamer, aber wahrer und wichtiger Gedanke: Im Körper gibt es nicht Glück und Unglück – das gibt es nur in der Psyche.