

Der Mensch ist ein wundervolles, unvorstellbar kompliziertes Wesen. Seine Daten, ganz nüchtern: Eine vom Gehirn zentral geschaltete Fabrik, Elektrowerk, Klima- & Kläranlage, Denkcomputer mit der Luxusausstattung „Liebe und Hass“. Ein Wesen, dessen Organismus sich über Jahrzehnte selbst am Leben erhält und durch ständige Selbstkontrollen dafür sorgt, dass es – nahezu – reibungslos funktioniert.

Zusammensetzung: 100 Billionen mikroskopisch kleine Einzelteile, phantastisch aufeinander abgestimmt und eingespielt. In gesundem Zustand können sie sich ständig erneuern und sogar selbst reparieren. In Gang gehalten wird dieses Wunderwerk von einer faustgroßen Pumpe, dem Herzen, das 100.000 Mal am Tag schlägt und in fünf Litern Blut die Nährstoffe durch den Körper schickt. Aus täglich 20.000 L Atemluft holen sich die Lungen den notwendigen Sauerstoff. Abgase werden ausgeatmet. Normale Betriebstemperatur: 37°C.

Aber leider: verschleißanfällig. Elektronenmikroskope können heute das Wunder Mensch mit 200.000-facher Vergrößerung fast bis in den letzten Winkel ausforschen. Werner Gitt (2003)

Unser Körper ist wirklich ein Wunderwerk, das jeden faszinieren müsste, der sich damit befasst. Im Lauf der Menschheitsgeschichte gab es ganz unterschiedliche Herangehensweisen an den menschlichen Körper; in unserem Kulturkreis wurde er meist sehr isoliert gesehen.

Körper und Seele in der Schulmedizin

Die Erkenntnisse der Schulmedizin und die gute medizinische Versorgung in unserem Land sind wertvolle Errungenschaften; aber der menschliche Körper ist immer noch nicht zur Gänze erforscht. Unsere hochtechnisierte Wissenschaft bringt im-

mer wieder neue, bisweilen sensationelle Erkenntnisse hervor. Neueste Geräte der Gehirnforschung und die Quantenphysik entdecken Erstaunliches.

Leider hat die Schulmedizin über Jahrhunderte Körper und Seele fein säuberlich getrennt – der Mensch wurde nicht mehr als Ganzes betrachtet und behandelt; nur sein Körper wurde beachtet, die Seele aber weithin ausgeklammert.

Im Gegenzug entstanden alternative Heilmethoden. Die Alternativmedizin schrieb sich die „Ganzheitlichkeit“ bei der Behandlung des Patienten auf die Fahnen. Verständlich, dass Menschen zunehmend dort Hilfe suchen.

Kann sie halten, was sie verspricht? Oder gibt es auch hier „unerwünschte Nebenwirkungen“, vielleicht im seelischen Bereich?

Körper und Seele in den Religionen

In manchen Religionen wird der Körper nicht so beachtet, wie es ihm eigentlich zustehen würde. Ein Beispiel ist der traditionelle christliche Glaube, die Religion des „christlichen Abendlands“, dem „Leibfeindlichkeit“ vorgeworfen wird. Nicht zu Unrecht; das ist zu einem erheblichen Teil den griechischen Einflüssen zuzuschreiben, denen das frühe Christentum ausgesetzt war – einerseits die Überbetonung des Körpers, andererseits die masochistischen Tendenzen der Stoiker und den Realitätsbegriff Platons und der Gnosis.

Diese Einflüsse schafften es über viele Jahrhunderte hinweg, das Körperverständnis der Bibel zu verwischen; aus dem Dreiklang von Körper, Seele und Geist wurde eine scharfe Dreiteilung, in der dem Geist die weitaus größte Wertigkeit zugemessen wurde. Die Folge war eine Vernachlässigung des Körpers, was aber nicht der Lehre der Bibel entspricht.

Persönliche Erfahrung

Den Einfluss des griechischen Körperkultes erlebte ich sehr intensiv während meines Sportstudiums. Schon sehr früh erkannte ich, wie wertvoll mein Körper ist, und ich setzte alles daran, ihn bis zum letzten Muskel optimal zu trainieren. Ich eiferte dem griechischen Vorbild des wohlgestalteten Adonis-Körpers nach.

Körper und Seele – beides ist wichtig

Sorge für deinen Körper,
als ob du ewig leben würdest,
und Sorge für deine Seele,
als ob du morgen sterben müsstest!

Körpergefühl – die Kunst, in meinem Körper zu leben

Jeder Mensch hat von Kind auf ein Körpergefühl. Mit unseren Sinnen nehmen wir unser Umfeld und uns selbst wahr. Wir stehen in Beziehung zur Natur, zu anderen Menschen und zu uns selbst. Wir sind für Beziehung geschaffen, wir empfinden, wir fühlen.

Wer sich in seinem Körper wohlfühlt, ihn angenommen hat, der hat eine ganz andere Ausstrahlung, ein anderes Auftreten. Selbstwertgefühl und Verhalten verändern sich positiv. Wie wir mit uns selbst umgehen, das wirkt sich aber auch auf unsere Mitmenschen und unser Umfeld aus – eine angenehme Nebenwirkung, wenn man sich in seiner Haut wohlfühlt.

Eine gesunde Beziehung zu unserem Körper zu haben, ist eine Lebenskunst. Es ist eine Kunst, sich in seinem Körper zu Hause zu fühlen; sie besteht darin, ihn nicht einfach zu gebrauchen, sondern ihn zu bewohnen. Es gilt, ihn zu entdecken, wahrzunehmen, zu beachten, mit ihm vertraut zu werden.

Dafür ist es sehr hilfreich, sich mit der Anatomie und Physiologie des Körpers auseinanderzusetzen. Leider erleben wir unseren Körper oft erst dann bewusst, wenn Schmerzen oder Krankheit auftreten. Kennen wir aber die Bedürfnisse unseres Körpers und wissen wir, wie er funktioniert, können wir Schmerz, Verletzungen und Krankheiten vorbeugen und verringern. Wer gelernt hat, auf die Signale seines Körpers zu hören und seine Botschaften zu verstehen, dem fällt es leichter, mit seinem Körper achtsam und pfleglich umzugehen.

Einen kleinen Einblick in den phantastischen Aufbau des Körpers gewährt unser Herz:

Das Herz – mehr als eine Pumpe mit technischem Pfiff

Wussten Sie, dass das menschliche Herz 100.000 Mal an einem Tag schlägt und somit 2,5 Mrd. Mal in 70 Jahren? Dabei hätte es einen Wolkenkratzer mit Blut malisic füllen können. In einem dicht verzweigten Netz von 2500 km Arterien, Venen und Kapillaren – das ist immerhin die Strecke von Paris nach Moskau – strömt das Blut durch unseren Körper...

Als *Schlagvolumen* ist die Menge des pro Herzschlag ausgeworfenen Blutvolumens einer Herzkammer definiert (beim erwachsenen Menschen in Ruhe etwa 70 cm³). Bei 70 Schlägen pro Minute beträgt somit die tägliche Fördermenge 7000 L, und das entspricht immerhin 40 gefüllten Badewannen.

Werner Gitt (2003, S. 49)

Zwischen Leibfeindlichkeit und Narzissmus

Es gibt ganz unterschiedliche Gründe, warum wir uns bewegen und Sport treiben. Man kann sich zu wenig bewegen, und man kann es übertreiben. Wie so oft kommt es auch hier auf das richtige Maß an.

Das eine Extrem: Leibfeindlichkeit

Manche Menschen weigern sich strikt, etwas für ihren Körper zu tun, für Fitness, für gutes Aussehen, für mehr Wohlbefinden. Hier gilt es zunächst, diese „Brille“ abzusetzen und herauszufinden, woher dieses Denken kommt. Gab es irgendwelche negativen Schlüsselerlebnisse? Vielleicht im Sportunterricht? Durch sexuellen Missbrauch in der Kindheit? Schlafentzug? Familiäre Muster des Raubbaus am Körper durch extremes Arbeiten, übermäßiges Essen, stoffgebundene Süchte? Oder zeigen sich noch Auswirkungen der ideologischen Prägung in der ersten Hälfte des letzten Jahrhunderts, die unsere Eltern und Großeltern erfuhren (längst nicht alle wider Willen)?

Oder sind es gedankliche Festlegungen, die zur Leibfeindlichkeit führten? „Ich bin ein Tollpatsch!“ – „Ich habe zwei linke Hände!“ – „Sport ist Mord!“ – „Auf mich kommt es nicht an.“ – „Ich schaffe es sowieso nicht.“

Das andere Extrem: Übermäßige Beschäftigung mit dem eigenen Körper, narzisstische Körperkultur

Bei diesem Extremverhalten wird der Körper zum Götzen, und auch in diesem Fall sollte die Motivation unter die Lupe genommen werden: Warum gehe ich ins Fitness-Studio? Warum verbringe ich so viel Zeit im Beauty-Center? Weshalb führe ich gerade diese Sportart aus? Was will ich damit erreichen? Und was habe ich dann davon?

Persönliche Erfahrung

Als ich etwa Mitte zwanzig war, hatte ich für meine sportlichen Aktivitäten oft zwei Motivationen. Einerseits strebte ich nach dem griechischen Idealbild des Körpers. Gleichzeitig machte ich aber auch einige schwierige Krisen durch, und das tägliche Training war für mich ein Ventil, den ganzen Frust zu verarbeiten, mir Luft zu machen. Dabei merkte ich oft nicht, dass ich meinem Körper zu viel zumutete, und das war der Gesundheit meines Körpers nicht zuträglich. Man könnte sagen, dass ich damals meinen Körper missbraucht habe.

Grenzen und Einschränkungen des Körpers kennenlernen

Das Leben besteht nicht ausschließlich aus völliger Harmonie, absoluter Gesundheit und ununterbrochenem Wohlbefinden. Von dieser Illusion sollten wir uns verabschieden.

Um Konflikte auszuhalten und zu lösen, Gesundheit wiederherzustellen und wieder zum Wohlbefinden zu gelangen, müssen wir eine Mitte finden und dort verweilen. Dieser Prozess des Findens ist bei jedem individuell. Ein neuer Zugang zum eigenen Körper zu finden, das ist ein Wagnis, es bedeutet auszuprobieren und auszuloten. Auf diesem Weg gibt es viel zu entdecken; wir lernen uns selbst in verschiedenen Bereichen und auf mehreren Ebenen besser kennen. Körperliche Einschränkungen und Handicaps stellen in diesem Prozess natürlich eine besondere Herausforderung dar.

Persönliche Erfahrung

In meiner langjährigen beruflichen Tätigkeit musste ich oft Unterricht halten, auch wenn ich mich nicht gut fühlte. Oft hatte ich aufgrund von Verletzungen oder Erkrankung körperliche Schmerzen. So manches Mal waren es auch „psychische Schmerzen“, weshalb ich mich lieber auf die Couch oder gleich ins Bett gelegt hätte. Aber wenn man selbstständig ist, geht das oft nicht. Da muss man „auf der Matte stehen“ – als Sport- und Gymnastiklehrerin im wahrsten Sinne des Wortes.

Dabei habe ich viel gelernt. Die Bewegung tat meiner Psyche gut, deshalb fühlte ich mich hinterher meistens besser. Auch bei körperlichen Beschwerden verspüre ich nach dem Unterricht meistens eine Linderung – dies aber nur, wenn ich nicht (wie früher so oft) über das erträgliche Maß an Schmerzen hinausgehe.

Mit den Jahren habe ich gelernt, die Signale meines Körpers immer besser zu verstehen. Ich bin sensibler geworden, sowohl im Umgang mit meinem Körper als auch auf der emotionalen Ebene – und, wen wundert es, auch für die Bedürfnisse und Nöte meiner Mitmenschen. Immer mehr wird mir bewusst, welche enorme Auswirkung mein Denken und mein Gefühlsleben auf meinen Körper und damit auf meine Gesundheit haben.

Ein Leben in Balance

Ganzheitliche Einführung in die Gesundheit von Körper,
Seele und Geist

Amend, A.

2015, IX, 55 S. 3 Abb., Softcover

ISBN: 978-3-658-08445-5