

Beate M. Weingardt

Was die Seele bewegt, bewegt auch den Körper

Psychosomatische Signale verstehen – bewusster leben

Leseprobe

SCM

R.Brockhaus

SCM

Stiftung Christliche Medien

Der SCM-Verlag ist eine Gesellschaft der Stiftung Christliche Medien, einer gemeinnützigen Stiftung, die sich für die Förderung und Verbreitung christlicher Bücher, Zeitschriften, Filme und Musik einsetzt.



© 2015 SCM-Verlag GmbH & Co. KG · 58452 Witten
Internet: www.scmедien.de; E-Mail: info@scm-verlag.de

Wenn nicht anders angegeben, sind alle Bibeltexte von der Autorin selbst übersetzt worden.

Grafiken auf S. 104, 110 und 113 aus dem Buch:

„Why Zebras don’t get ulcers. The Acclaimed Guide to Stress, Stress Related Diseases, and Coping“ by Robert M. Sapolsky. Copyright © 1994, 1998 by W.H. Freeman. Copyright © 2004 by Robert M. Sapolsky. Used by permission of Henry Holt and Company, LLC. All rights reserved.

Zitate an den Kapitelanfängen aus: Johannes Czwalina, „Wenn ich noch einmal anfangen könnte ...“; Menschen erzählen. © 2006 by Joh. Brendow & Sohn Verlag GmbH, D-Moers.

Hanns Dieter Hüsch: Ich bin vergnügt (Psalm)

aus: Hanns Dieter Hüsch/Uwe Seidel

Ich stehe unter Gottes Schutz, Seite 140, 2014/13

© tvd-Verlag Düsseldorf, 1996

Umschlaggestaltung: Dietmar Reichert, Dormagen

Titelbild: www.angelikaweingardt.com, © VG Bild-Kunst, Bonn 2014

Satz: Christoph Möller, Hattingen

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck

Gedruckt in Deutschland

ISBN 978-3-417-26640-5

Bestell-Nr. 226.640

INHALT

Vorwort	7
1. Grundsätzliches	9
1.1. Sind wir krank oder haben wir eine Krankheit?.....	9
1.2. Wer krank ist, ist selbst schuld?.....	13
1.3. Die Macht des Unbewussten.....	21
2. Was sagt die Bibel?	26
2.1. Körper und Seele im Alten Testament	26
2.2. Krankheit als Strafe?.....	34
2.3. Was Jesus sagte und tat – eine Orientierung	41
3. Der Mensch hat Grenzen	46
3.1. Veranlagungen und genetische Ausstattung	46
3.2. Schwangerschaft	49
3.3. Frühe Kindheit.....	51
3.4. Biologische Alterungsprozesse	56
4. Was auf die Sinne und den Körper wirkt, wirkt auch auf die Seele	62
4.1. Sehen.....	64
4.2. Natur	69
4.3. Hören.....	72
4.4. Riechen	76
4.5. Bewegung.....	79
4.6. Musizieren, Singen, Musikhören	82
4.7. Berühren und Berührtwerden	86
4.8. Schlafen	88
5. Was ist Stress und wie entsteht er?	91
5.1. Eustress und Distress	92
5.2. Die Stressreaktion des Körpers	97
5.3. Was beinhaltet die Stressreaktion?	103
5.4. Langzeitfolgen der Stressreaktion.....	115
6. Stressauslöser im Alltag	119
6.1. Stress durch Streit und Disharmonie	121

6.2. Stress durch äußere Belastungen.....	129
6.3. Stress durch eigene Bewertung und innere Antreiber.....	137
6.4. Stress durch Sorgen, Ängste, Unsicherheit	142
7. Krankheit als Signal der Psyche – zwei Wirkungsbereiche..	145
7.1. „Die Sprache der Haut“ von Uwe Gielert	146
7.2. „Körperschmerz – Seelenschmerz“ von Hildegund und Peter Heintz.....	150
7.3. Redensarten weisen uns den Weg	156
8. Chancen zur Veränderung der eigenen Lebenssituation	160
8.1. Neue Bewertung von Belastungen	161
8.2. „Das Auge ist das Licht des Körpers“: Gedanken zu Matthäus 6,22-23	164
8.3. Belastungen verringern durch Abgrenzung gegenüber anderen Menschen	167
8.4. Belastungen verringern durch Grenzen, die wir uns selbst ziehen	175
8.5. Konstruktive Auseinandersetzung mit Altlasten	183
9. Resilienz – was Menschen stark und belastbar macht.....	189
9.1. Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen	191
9.2. Hoffnung	195
9.3. Dankbarkeit	197
9.4. Humor.....	200
9.5. Verbundenheit mit Menschen.....	203
9.6. Soziales Engagement.....	207
9.7. Kommunikation	209
9.8. Was man von belastbaren Menschen lernen kann – einige Anregungen	214
10. Die Bedeutung des Glaubens	217
10.1. Entlastung.....	220
10.2. Vertrauen.....	223
10.3. Sozialer Rückhalt	225
10.4. Selbstwert und Werte	227
10.5. Leben im Gleichgewicht	233
Psalm	237
Literaturverzeichnis (in Auswahl).....	239

Für meinen „Ernst des Lebens“,
dem ich so viel Glück verdanke

Vorwort

Stress – das Wort wird geradezu verschwenderisch benutzt. Schon die kleinste Verstimmung eines Familienmitglieds genügt – und man hat „Stress“ mit ihm. Und die Aufforderung „Mach dir keinen Stress!“ kann schlichtweg bedeuten: „Streng dich bloß nicht an!“ Doch abgesehen davon, dass „Stress“ gelegentlich eine inflationäre Verwendung erfährt, gibt es durchaus auch die andere Seite: Immer mehr Menschen haben immer häufiger und immer länger anhaltend das intensive Gefühl, überlastet zu sein.

Es ist natürlich, dass sich diese Empfindung im Leben immer wieder einstellt. Sei es, wenn wir uns von anderen Menschen zu viel aufladen ließen, sei es, wenn wir uns selbst zu viel vorgenommen haben. Sei es, wenn eine Menge Aufgaben fast gleichzeitig erledigt werden will, sei es, dass sich diese Aufgaben wie hohe Berge vor uns auftürmen. „Wie soll ich das alles nur schaffen?“ ist das Grundgefühl vieler Menschen in unserer Gesellschaft.

Grundsätzlich ist es nicht ungesund, immer wieder in Stress zu kommen. Wir sind körperlich dafür gut gerüstet, ja, wir vermögen daran sogar zu wachsen. Belastungen mobilisieren unsere geistigen, seelischen und körperlichen Fähigkeiten und können einen nachhaltigen Kraftzuwachs in allen drei Dimensionen bewirken. Sie zwingen uns möglicherweise dazu, mit unseren Energievorräten bewusst umzugehen und mehr auf unsere Grenzen zu achten. Damit verbunden kommen wir nicht an der Herausforderung vorbei, rechtzeitig und deutlich gegenüber unserer Umwelt Grenzen zu ziehen. Dies ist nicht leicht, denn das Ideal unserer Zeit ist eindeutig der grenzenlos belastbare Mensch. Doch den gab es nie, gibt es nicht und wird es nie geben, und wer dies rechtzeitig erkennt und demütig akzeptiert, lebt bewusster und damit mehr im Einklang mit sich selbst.

Dazu soll dieses Buch ermutigen. Es will zum einen zeigen, wie unser Körper auf körperliche und seelische Belastung reagiert und welche gesundheitlichen Konsequenzen die sogenannte autonome Stressreaktion nach sich zieht, sofern sie nicht wieder abklingt. Da wir eine Mitverantwortung für unsere individuelle Gesundheit haben, kann es nur in unserem Interesse sein, über die Verbindungen zwischen Stress und Krankheit besser Bescheid zu wissen. Darum geht es im ersten Teil. Doch dieses

Buch will mehr, es will zu einem bewussteren Lebensstil ermutigen. Im zweiten Teil werden deshalb Möglichkeiten skizziert, dem Gefühl der chronischen Überlastung vorzubeugen oder ihm wirkungsvoll entgegenzusteuern.

Jedem Kapitel ist ein Zitat aus dem Buch „Wenn ich noch einmal anfangen könnte ...“ (Johannes Czwalina, Brendow Verlag) vorangestellt. Damit soll deutlich werden, dass wir eine notwendige Veränderung unseres Lebensstils nicht zu lange vor uns herschieben sollten. Wenn wir heute erkennen, dass wir unablässig oder zu häufig oder zu stark unter innerem oder äußerem Druck stehen und aus der Spannung nicht mehr in die Entspannung finden, dann ist es heute an der Zeit, etwas zu tun. Ob unsere Umwelt dies versteht oder nicht, ob sie es respektiert oder nicht – wir sind für unsere Lebensqualität selbst verantwortlich. Ich persönlich glaube, dass eine höhere Macht (die ich Gott nenne) uns dabei unterstützen will, den rechten Weg zwischen Unterforderung und Überforderung zu gehen, doch nimmt sie uns die dafür zu treffenden Entscheidungen nach meiner Erfahrung nicht ab. Es ist allerdings hilfreich, zu glauben, dass wir geleitet und begleitet werden, um zur rechten Zeit das Richtige zu tun – und dass wir ermutigt werden, unseren Weg zu gehen, unbeirrt und gelassen, voller Vertrauen in uns selbst und in einige Menschen, die unsere Entscheidungen respektieren und unterstützen. Und vielleicht auch voller Vertrauen in Gott.

PS: Die häufige Wahl der männlichen Form („er“) geschieht aus Gründen der sprachlichen Vereinfachung; die weibliche Form („sie“) möge der Leser/die Leserin im Geist dazudenken.

1. Grundsätzliches

Wenn ich noch einmal leben könnte, würde ich von Anfang an mehr darauf achten, meine tiefste Lebensmelodie zu erspüren und dieser Spur zu folgen. Durch meine Eigenwilligkeit habe ich manches verzögert, innere gute Impulse und Warnungen habe ich oft überhört.

*Schwester Käthe, geb. 1929,
Kommunität Schloss Craheim/Unterfranken*

1.1. Sind wir krank oder haben wir eine Krankheit?

Eine Freundin ruft mich an: „Ich kann morgen leider nicht zu unserem verabredeten Treffen kommen, ich bin krank geworden.“ – „Oh wie schade, was hast du denn?“ – „Ich habe eine Erkältung/Grippe/einen Hexenschuss/Migräne/eine Magenverstimmung ...“ – an dieser Stelle gibt es unzählige Antwortmöglichkeiten. Wenn möglich versehen wir die Krankheit, die uns „erwischt“ hat, mit einem präzisen Namen, das macht die Sache einfacher, und wir müssen nicht allzu viel erklären. Doch *haben* wir nur eine Krankheit – oder *sind* wir krank? Was ist der Unterschied?, fragen Sie sich. Natürlich, das eine lässt sich nicht vom anderen trennen – wer krank *ist*, *hat* in der Regel auch irgendeine Krankheit. Aber die Feststellung „Ich bin krank“ macht auch deutlich, dass unsere Person *als Ganzes* betroffen ist. Denn eine Krankheit kann man nicht einfach ausgliedern, auch wenn sie nur einen kleinen Teil unseres Körpers lahmlegt oder beeinträchtigt. Ihre Auswirkungen betreffen uns als ganzen Menschen.

Auch wenn „nur“ der Kopf oder der Rücken wehtut, auch wenn „nur“ der Magen rumort, die Körpertemperatur zu hoch oder die Hand verstaucht ist – wir sind und bleiben eine Einheit von Geist, Körper und Seele. Will heißen: Bei einem Schmerz oder einer heftigen Abwehrreaktion des Körpers leidet der gesamte Mensch. So gesehen ist die Mitteilung „Ich bin krank“ meistens zutreffend, auch wenn wir uns in der Regel darum bemühen, uns von der Erkrankung nicht total vereinnahmen zu lassen. Tapfer gehen viele Menschen trotz Kopfweh oder Schnupfen, Kreuzschmerzen oder leichtem Fieber – um nur einige Beispiele zu nennen – ihrer Arbeit nach oder erfüllen ihre Pflichten, wenn auch mit größerer Anstrengung. Manchmal macht es der Körper mit, manchmal streikt er erst recht.

Doch wenn uns *Auswirkungen* einer Krankheit als ganze Person betreffen, so ist zu fragen, ob dies nicht auch für die *Entstehung* einer Krankheit gilt. Könnte es sein, dass im Menschen irgendetwas nicht „in Ordnung“ ist, bevor er krank wird? Dieser Gedanke ist für die meisten Menschen heutzutage ungewohnt, ja, bedrohlich. Doch das war nicht immer der Fall und ist es bis heute nicht überall. In vielen weniger „zivilisierten“ Kulturen dieser Welt, wo die Medizin als Wissenschaft noch wenig bekannt ist, gilt das ungeschriebene „Gesetz der Ganzheitlichkeit“. Die Menschen glauben: Wenn ein Teil des Körpers krank ist, ist am *ganzen Menschen* etwas nicht in Ordnung. Seine Krankheit macht eine Krise der Person deutlich.

Nehmen wir einmal an, dem ist so. Dann müssten wir weiterfragen: Wie kam es zu der Krise? Was sind die Gründe dafür, dass ein Mensch seine innere Balance, sein seelisches Gleichgewicht, verloren hat? Eine Menge Ursachen sind möglich. „Das hat mich umgehauen“, sagen wir, wenn uns etwas schockiert oder überfordert hat. Das Bild ist treffender, als man denkt, denn seelische Belastungen können durchaus dazu führen, dass man eher „zu Fall kommt“. Eine wissenschaftliche Studie zeigte, dass Menschen, die einen geliebten Angehörigen verloren haben, in den ersten Monaten nach diesem Verlust mit höherer Wahrscheinlichkeit einen Knochenbruch erleiden. Wie das? Warum kommen zu dem gebrochenen Herzen nun auch noch das gebrochene Bein oder der gebrochene Arm dazu? Hat der seelisch aus dem Gleichgewicht geratene Mensch etwa plötzlich Mühe, das körperliche Gleichgewicht zu wahren? Sind erschütterte und be-stürzte (!) Menschen auch anfälliger für Stürze? Falls ja: Was könnte der Grund dafür sein? Gefährlich wäre es, den Trauernden einen unbewussten Lebensüberdruß zu unterstellen oder ein Verlangen nach Auszeit mittels Krankheit. Einleuchtender klingt schon der Gedanke, dass sich Seelisches auch körperlich ausdrücken will. Er trifft sicher häufig zu (vgl. Kapitel 7) – aber lässt sich nicht beweisen. Wie auch sollte man diese Vermutung überprüfen?

Und selbst wenn sie zuträfe, so verfügt der Körper über eine Riesenauswahl an Ausdrucksmöglichkeiten. Die Frage bleibt deshalb: Warum erhöht sich bei Trauernden in den ersten Monaten das Sturz- und Unfallrisiko? Was könnte der Grund sein? Die Wissenschaftler, die den Zusammenhang beobachtet haben, erklären ihn folgendermaßen: Bei trauernden Menschen zerbricht durch den Verlust eines für sie wichtigen Angehörigen eine bisher bestehende wichtige Ordnung in ihrem Leben. Vieles ist

nicht mehr so, wie es war – und wird es auch nie wieder sein. Wer aber aus bisher Gewohntem herausgerissen wird, kommt seelisch für einige Zeit aus der Balance. Die Psyche muss sich umstellen, ein neues inneres Gleichgewicht finden, was nicht im Handumdrehen geschieht. Dieser seelische „Schwebezustand“ wirkt sich natürlich auf Denken, Konzentration und Aufmerksamkeit eines Menschen aus. Trauernde sind häufig nach innen gekehrt, geistesabwesend, unkonzentriert. Sie sind nicht selten in ihren Grundfesten erschüttert und stehen zumindest vorübergehend nicht mehr so fest „mit beiden Beinen“ auf der Erde, wie es vor dem Verlust der Fall war. Die seelische Wunde erfordert ihre ganze Kraft und Aufmerksamkeit!

Es liegt nahe, dass Menschen in dieser Verfassung auch physisch labiler und „wackliger“ sind. Dass sie beim Gehen eher etwas übersehen, weil sie weniger darauf achten, wohin sie ihren Fuß setzen und was ihnen möglicherweise im Weg steht oder liegt. Hinzu kommt, dass die seelische Energie, die sie zur Verlustbewältigung benötigen, auch ihrem Körper Kraft raubt – zumal, wenn Appetitlosigkeit dazukommt. Trauernde fühlen sich deshalb oft schlaff und kraftlos – nicht zufällig spricht man davon, dass jemand „am Boden zerstört ist“ und „den Kopf hängen lässt“. Doch das Leben mit seinen Herausforderungen geht weiter und will bewältigt werden. Eine Menge Arbeit wartet, zahlreiche Behördengänge sollten erledigt werden. Man funktioniert, so gut es geht – doch dabei genügt ein Stolpern, eine kleine Unachtsamkeit, und schon kommt es zum Sturz.

Doch nun die spannende Frage: Ist auch der Umkehrschluss zulässig? Hat ein Mensch, der sich etwas bricht, zuvor einen seelischen „Knacks“ oder eine schwere Erschütterung seiner Psyche erlebt? Die Antwort lautet: Eher selten! Naheliegender sind andere Ursachen für Brüche und Stürze, man denke nur an Sportunfälle, Unfälle bei der Hausarbeit, Stolperfallen und anderes.

Bleibt festzuhalten: Wenn ein Teil des menschlichen Körpers beeinträchtigt oder verletzt wird, so ist zunächst der ganze Mensch beeinträchtigt oder verletzt, weil alles im Körper letzten Endes mit allem in Verbindung steht. Oder wie Paulus in einem seiner Briefe an eine noch junge christliche Gemeinde formuliert: „Leidet ein Glied, so leiden alle Glieder mit.“¹

1 1. Korinther 12,26.

Für diese intensive Verbundenheit sorgt unser Gehirn. Es ist das komplizierteste Gebilde der gesamten Schöpfung, denn in ihm sind sämtliche Funktionen, die unseren Körper und unseren Geist sowie unsere Gefühle steuern, auf engstem Raum zusammengeballt – und unvorstellbar vielseitig miteinander vernetzt. Um diese faszinierende Vernetzung, deren Arbeitsweise seit einigen Jahrzehnten wissenschaftlich auf vielfältige Weise und mit großer Akribie erforscht wird, soll es in diesem Buch gehen. Denn nur wenn wir etwas von diesen Zusammenhängen erahnen oder erkennen, können wir auch sinnvoll damit umgehen.