Heilpraxis für Pschotherapie und psychologische Beratung
Dr. phil. Peter Kobosil
Sonnenblumenstr. 12
81377 München
Telefon: 089 571 110

Die Fachaufsätze geben Einblick in Inhalte von Vorträgen und Seminaren - und sie informieren über wichtige Lebensthemen sowie über Beratungs- und Therapiemethoden.

.

Psychosomatik

- wie die Seele den Körper krank macht -

Dr. Peter Kobosil

Körper und Seele, Soma und Psyche - beide wunderbare Welten brauchen wir, um unsere geistige Persönlichkeit zum Ausdruck und zum Einsatz bringen zu können. Unser inneres, seelisches Leben mit seiner Gefühls- und Gedankenfülle und seinen emotionalen Bewegungen und Energien ist dabei die weitaus größere und lebendigere Welt. Nur ein kleiner Teil davon zeigt sich auch körperlich im Außen. Vieles von unserem Innenleben können oder möchten wir auch gar nicht nach außen offenkundig machen. Aber, ob wir wollen oder nicht, Körper und Seele stehen in einer ständigen Wechselbeziehung, sie beeinflussen einander und bringen das, was am stärksten bewegt oder belastet auch zum Ausdruck oder strahlen die innere Atmosphäre aus. Sie nähren, befruchten und stärken einander und erhalten dadurch ihre Gesundheit. Leider beobachten und erleben wir auch das Gegenteil. Körper und Seele bringen auch kranke, also psychosomatische bzw. somatopsychische Zustandsbilder hervor, die uns wie in einem Spiegel unsere körperlichen und charakterlichen Schwachstellen vor Augen führen und uns zu Änderungen und Korrekturen auffordern.

In diesem Aufsatz geht es uns nicht so sehr um den krankmachenden Einfluss unseres Körpers auf die Seele als vielmehr um die psychosomatischen Zusammenhänge. So wie Freude, Hoffnung und Liebe und alle Tugenden und Charakterstärken die Seele stark machen und den Körper gesund erhalten, so können anhaltende Ängste, Depressionen, Schuld- und Minderwertigkeitsgefühle oder Charakterschwächen die Seele beeinträchtigen und den Körper krank werden lassen.

Heute ist das Wort „Psychosomatik" allgemein bekannt, doch früher war das nicht so, früher hat es manchmal Unbehagen ausgelöst – so wie bei dem Arzt, der auf einem Kongress zu seinen Kollegen sagte: „Wann immer ich diesen Quatsch mit der Psychosomatik höre, dreht es mir den Magen um" – ein ganz typischer Fall von Psychosomatik.

Fast jedem von uns ist bis heute bewusst geworden, dass seine Gedanken, Gefühle, Vorstellungen und Einstellungen, also seine inneren, seelischen Bewegungen entsprechende Auswirkungen auf seine körperlichen Funktionen bzw. auf den gesundheitlichen Zustand seines

Körpers haben. Aber schon immer war bekannt, dass Ärger und Jähzorn den Puls in die Höhe treiben und das Gesicht erblassen lassen, während Schamgefühle das Gesicht zum Erröten bringen; die Vorstellung, in eine Zitrone zu beißen, erhöht den Speichelfluss und bei knurrendem Magen an eine schmackhafte Mahlzeit zu denken bringt die Magensäfte zum Laufen; bei großer Freude oder großer Not fangen wir zu weinen an – die Tränenproduktion ist ein rein körperlicher Vorgang, aber das Weinen wird von den starken Gefühlen in Gang gesetzt; auf Angst antwortet unser Körper mit Herzklopfen, beschleunigter Atmung, Zittern, Stottern oder Schweißausbruch; und erotische Gefühle und Gedanken setzen unsere körperlichen Geschlechtsfunktionen in Gang.

Solche psychosomatischen Zusammenhänge, von der Medizin in den letzten Jahrzehnten wieder neu entdeckt, sind im Volksmund nie verlorengegangen. Wir alle kennen die Redensarten: „Mir liegt etwas am Herzen", „etwas macht mir Kopfzerbrechen" oder „ich bin sauer", wobei es längst erwiesen ist, dass bei Ärger die Magensäureproduktion deutlich ansteigt – und mit „du gehst mir auf die Nerven" wollen wir zum Ausdruck bringen, dass wir überfordert sind und die Erwartungen oder Forderungen unseres Gegenübers als Herumtrampeln auf unseren Nerven empfinden.

Lang anhaltende Lebensfreude, Ausgeglichenheit, Zufriedenheit und Dankbarkeit sowie die menschlichen Tugenden wie Liebe, Güte, Vergebungsbereitschaft, Friedfertigkeit, Geduld, Einfühlungsvermögen, Großzügigkeit oder Toleranz stärken und stabilisieren die körperlichen Funktionen und tragen zur körperlichen Gesundheit bei. Hingegen Trübsinn, Verschlossenheit oder Feindseligkeit sowie alle Charakterschwächen belasten auch den Körper und forcieren körperliche Störungen und Krankheiten – „was mich kränkt, macht mich krank".

Es reicht oft bei Weitem nicht aus, sich gesund zu ernähren, dem Körper mit sportlichen Betätigungen etwas Gutes zu tun und im Bedarfsfall die richtige Medizin einzunehmen. Wer nicht auch auf sein Seelenkleid achtet und seine Charakterschwächen ignoriert, ist trotz körperlicher Vorsorge gefährdet. Und oft sucht die Medizin vergebens das Übel einer Krankheit auf der materiellen Ebene, weil das Übel seelische Ursachen hat.

Einer der ersten, früher oft belächelten Pioniere auf dem Gebiet der Psychosomatik, war der Chemiker, Naturforscher und Paracelsus-Kenner Dr. Walter Strathmeyer. Mit seinen volkstümlich formulierten „10 Geboten zur Gesundheit", eingemeißelt in eine Marmortafel an einer Hauswand im Strath-Therapie-Zentrum, kann er den heutigen Erfordernissen zwar nicht mehr entsprechen, aber grundlegend verlieren seine Regeln ihre Gültigkeit nie:

Jähzorn macht das Herz müde. Drum sei weder jähzornig noch aufbrausend, sondern übe Geduld.

Herrschsucht führt zu Atemnot und Asthma. Drum sei nicht immer der Erste, sondern füge Dich auch den Wünschen der anderen. Neid stört die Tätigkeit von Galle und Leber, Drum denke an die, die weniger haben als Du.

Geiz verkrampft die Gedärme und Egoismus den Magen. Drum sei freigiebig und gib den Ärmeren.

Eifersucht bildet Schlacken in Muskeln und Gelenken, macht die Haut unrein und stört das Zellwachstum. Drum sei auch bescheiden und trete zurück.

Angst und Unruhe belasten Nieren und Blase. Drum trage Deine Last ruhig, sie ist nie größer als Du tragen kannst, und vertraue auf Gott.

Faulheit macht träge. Drum sei tätig und fleißig, und halte Maß in Essen und Trinken.

Du musst Dich also selbst überwinden, und damit hast Du den Weg aus der Krankheit zur Gesundheit gefunden. **Damit hast Du Deine Lebensaufgabe erfüllt** Und bist frei, und das ist die wirkliche Freiheit.

Die Krankheit ist ein Zeichen, dass Dein Weg nicht richtig war. **Glaube an Gott,** und er wird Dir helfen, zu überwinden.

Hilf Deinem Nächsten, und Gott ist Dein Freund im Himmel und auf Erden.

Anlehnend an diese „10 Gebote zur Gesundheit" ist auch das Motto des Therapie-Zentrums entstanden: „Der Geist erkennt und will es, die Seele tut es, und der Körper zeigt es". Das heißt, der Geist, diese führende und leitende Instanz im Menschen, besitzt Erkenntnis- und Beurteilungsvermögen und das Vermögen, etwas umsetzen zu wollen. Und nicht der Körper, sondern die Seele setzt alles zunächst um: In unserem Inneren fassen wir einen Entschluss, bereiten uns auf ein Gespräch vor, arbeiten an einem Plan, der Künstler an einem Bild oder an einer Skulptur und der Komponist an einem Musikstück. Der Körper zeigt es dann nur – spricht es aus, zeigt die Mimik und Gestik, baut das Haus, zeichnet das in der Seele entstandene Bild oder meißelt die schon längst entstandene Figur aus dem Stein heraus und der Musiker bringt die inneren Töne aufs Papier. – Und so erkennt unser Geist den Jähzorn als Charakterschwäche, und erkennt auch, dass er durch Arbeit an sich selbst, durch Lernen von Geduld, Einfühlungsvermögen, Verständnis und Toleranz diesen Jähzorn, der vielleicht schon jahrzehntelang das Herz überbeansprucht und schwach gemacht hat, bezwingen kann (aber: nicht jeder, der Herzbeschwerden hat, ist auch jähzornig, weil auch andere Umstände das Herz angreifen können - jedoch jeder, der ein Leben lang jähzornig war, wird merken, dass sein Herz irgendwie nicht ganz gesund ist).

Und jeder von uns wird auch merken, dass es gar nicht so leicht ist, aus seinen meist festgefahrenen Lebensstrukturen herauszukommen, obwohl es meist dringend nötig wäre. Aber derjenige, der die Hilfe von "oben" in der rechten Weise annehmen kann, so wie das „letzte Gebot" es uns ans Herz legt, der wird diesen Schritt leichter schaffen, das zeigt immer wieder die Erfahrung.

Weitere Nachforschungen und Erfahrungen haben mittlerweile auch auf dem Gebiet der Psychosomatik Erweiterungen und Vertiefungen mit sich gebracht, die uns die Wechselwirkung zwischen unserer Seele und unserem Körper durch praktische Beispiele um ein vieles besser erläutern und glaubhaft machen können als zu früheren Zeiten. Auch ich habe mich als Schüler Dr. Strathmeyers und als begeisterter Leser des langjährigen Bestsellers „Krankheit als Weg" von dem bekannten Psychologen Thorwald Dethlefsen und dem Mediziner Rüdiger Dahlke bemüht, zu einer Aufklärung psychosomatischer Zusammenhänge beizutragen.

In einzelnen Fachaufsätzen, die laufend ergänzt werden, finden Sie neuere Erkenntnisse über die Zusammenhänge zwischen unseren Charaktereigenschaften, unserer Einstellung und unserem Verhalten und der Auswirkung auf unseren Körper, auf einzelne Organe und Organsysteme. Im Vordergrund stehen vor allem unser Immun- und Nervensystem, unser Herz, die Atemwege, Nieren und Blase, Leber und Gallenwege, Magen- und Darmtrakt und nicht zuletzt, unsere Haut. Ein ganz wesentliches Anliegen ist es mir, und ich glaube, auch vielen anderen, das allseits gefürchtete Krebsgeschehen, womit ich diese Aufsatzserie auch beginnen möchte.

Die einzelnen Fachaufsätze können Sie durch Anklicken der folgenden Titel öffnen:

Ich hoffe, Sie finden hier manche Anregungen und gesundheitlichen Gewinn – ich wünsche es Ihnen von Herzen:

Verwendete Literatur:

Srathmeyer W.: Über die Krankheit und ihre Heilung -

Herausgeber: FOSTRA (Fördergemeinschaft der Strath-Idee e.V.), Donaustauf vor 1969 (genaue Jahreszahl ist unbekannt)

Dieser Artikel wurde bereits 4699 mal angesehen.