



# Körper und Psyche: Zwei Seiten derselben Wirklichkeit

Wohlbefinden wird oft in zwei getrennte Bereiche unterteilt: das Körperliche und das Psychische. Doch moderne Forschung und therapeutische Praxis zeigen deutlich, dass diese Trennung nicht nur künstlich, sondern häufig auch hinderlich ist.

**K**örper und Geist sind keine parallel existierenden Systeme – sie sind eng miteinander verflochten, beeinflussen sich und reagieren gemeinsam auf Belastungen von aussen. «Wir können Körper und Geist nicht trennen», betont Cornelia Scherl, Oberpsychologin und Leiterin der Tagesklinik der Psychiatrischen Dienste Glarus (PDGR). «Jedes emotionale Schlüsselerlebnis wird auch körperlich abgespeichert.»

Wie eng diese Verbindung sein kann, beschreibt M., der seit über einem Jahr wegen eines Burnouts – einer Form der Erschöpfungsdepression – in der Tagesklinik begleitet wird: «Ich war kraftlos, komplett erschöpft. Meine Gedanken kreisten ständig, ich hatte keine Energie mehr für irgendetwas. Allein das Kochen war eine Herausforderung – gesunde Ernährung war kaum möglich. Meine ganze Welt hat sich enorm verkleinert.» Chronische Müdigkeit, Schlafstörungen, Muskelverspannungen oder Verdauungsprobleme sind nur einige der körperlichen Symptome, die zeigen: Der Körper

trägt die psychische Last mit. Therapeutisch bedeutet das: Nachhaltige Veränderung kann meist nur gelingen, wenn beide Ebenen – Körper und Psyche – in die Behandlung einbezogen werden.

## Gefühle benennen – eine unterschätzte Superkraft

Ein zentraler Ansatzpunkt ist dabei die emotionale Wahrnehmung. «Die Frage «Wie fühle ich mich eigentlich?» kann eine ganze Therapiesitzung füllen», erklärt Scherl. Vielen Menschen fällt es schwer, ihre Gefühle zu benennen – nicht aus Unwillen, sondern weil sie es schlicht nie gelernt haben oder sich aufgrund der Krankheit kaum spüren können. «Es ist kein Nicht-Wollen», ergänzt M., «es ist ein Nicht-Können. Ich dachte oft: Ich muss doch wissen, was ich fühle. Aber meine Emotionen waren einfach nicht greifbar.»

Manche Emotionen scheinen wie aus dem Nichts aufzutauchen und überwältigen Betroffene regelrecht. Sie werden «getriggert». Solche Reaktionen sind oft

Überbleibsel früherer Erfahrungen, die im Körpergedächtnis gespeichert wurden – unabhängig davon, ob man sich bewusst daran erinnert oder nicht. Der Körper reagiert oft schneller, als der Verstand begreifen kann, was gerade geschieht. Die Vergangenheit lässt sich nicht ungeschehen machen – aber ihr lähmender Einfluss kann schwinden, wenn Erlebtes verarbeitet und im Hier und Jetzt neu verankert wird. «Es ist sinnvoll, immer wieder gedanklich in die Vergangenheit zu pendeln und das Erlebte aufzuarbeiten. Aber es ist wichtig, das Pendel wieder zurück ins Hier und Jetzt zu bringen, die «alte Geschichte» in der Gegenwart einzuordnen und daraus zu lernen», erklärt Scherl. In der Therapie geht es daher auch darum, emotionale Sicherheit herzustellen – mental und körperlich. Erst wenn sich der Körper sicher fühlt, kann sich auch die Psyche öffnen – und umgekehrt. Methoden wie Achtsamkeit, Atemtechniken oder beispielsweise Imaginationen können helfen, diesen Zugang zu schaffen. Hei-

lung entsteht nicht nur durch das Gespräch oder kognitive Einsicht, sondern durch Integration: emotional, körperlich und gedanklich. «Die Balance macht es aus: Wenn ich zu stark in der Emotion gefangen bin, versuche ich, über den Körper meine Mitte zu finden, zum Beispiel mit Aromatherapie», sagt M. «Ich habe auf der anderen Seite auch gelernt, anders mit mir zu reden. Früher war es immer Müssen und Sollen. Heute weiss ich, dass ich auch dürfen und können darf.»

Dieser integrative Ansatz – der Körper und Geist einbezieht – ist kein «Nice to have». Er ist essenziell. Denn echte Heilung beginnt dort, wo beides zusammengedacht wird. Am Ende zeigt sich: Körper und Psyche sind keine getrennten Bausteine, sondern Teil eines dynamischen Systems in ständiger Wechselwirkung. Wirkliches Wohlbefinden entsteht dort, wo dieses Zusammenspiel verstanden und gefördert wird – in der Therapie, im Alltag und vor allem in der Beziehung zu sich selbst.

■ Psychiatrische Dienste Graubünden  
Allgemeinpsychiatrische  
Tagesklinik Glarus  
c/o Kantonsspital Glarus  
Burgstrasse 99  
8750 Glarus



Cornelia Scherl  
Oberpsychologin Leitung Tagesklinik