

Zufriedenheit durch körperliches Wohlbefinden in konkreten Situationen ermöglichen.

Als Psychotherapeutin bin ich von dem Wunsch geleitet, Leid zu verringern.

Die meisten Menschen, die sich an mich wenden, sind mit ihrem Leben oder Teilen davon unzufrieden. Allein haben sie es bisher nicht geschafft, ihr Befinden zum Besseren zu wenden. Es erweist sich oft als gute Idee, es zu zweit zu versuchen. Wir sind also im Gespräch und suchen gemeinsam nach Möglichkeiten, durch Veränderungen mehr Zufriedenheit zu erlangen bzw. weniger Unzufriedenheit zu erleben.

Auf dieser gemeinsamen Suche ist in den letzten Jahren ein bestimmter, sehr grundlegender Aspekt von Zufriedenheit für mich neu in den Fokus gerückt, nämlich die Bedeutung des Körpers für unser Wohl- bzw. Unwohlbefinden.

Darauf möchte ich im Folgenden etwas näher eingehen.

Zuvor ist es mir wichtig, zu betonen, dass es sich dabei natürlich nicht um die Lösung aller Probleme handelt, wegen denen Menschen sich an mich wenden! Aber möglicherweise handelt es sich um eine Weise des Umgangs mit dem Körper und seinen Regungen, die eine ganz gute Basis für alle weiteren Schritte zur Besserung des Befindens bietet. Und es könnte sein, dass es ohne diese Basis schwierig bis unmöglich ist, deutliche Besserungen des Befindens zu erreichen.

Es kommt dabei darauf an, „meinem Körper“ zu geben, was „er“ braucht.<sup>1</sup> Denn das ist gleichbedeutend damit, *mir selbst* auf der körperlichen Ebene das zu geben, was *ich* brauche.<sup>2</sup>

Und wie geht das genau?

Das ist zum Glück gar nicht so schwierig, sofern ich mich an körperlichen Regungen orientiere, die - vom autonomen Nervensystem vermittelt - mir anzeigen, was ich auf der körperlichen Ebene in einem gegebenen Moment brauche. Es geht also darum, wachsam auf Regungen des Körpers zu achten, um z. B. Hunger, Durst, Sättigkeit, Frieren, Schwitzen, Wachheit, Müdigkeit, Bewegungsdrang, Impulse, die nach Aktivität oder Abwechslung verlangen, Regungen, die nach Geselligkeit verlangen, Regungen, die nach Ruhe und Rückzug verlangen<sup>3</sup>, der Drang, auf die Toilette zu gehen, ...

---

<sup>1</sup> Ich setze die Anführungszeichen, um klar zu machen, dass „mein Körper“ nichts von mir Abgegrenztes ist oder gar einen eigenen Willen, Wünsche oder Handlungsweisen hätte.

<sup>2</sup> „Ich gebe mir“ - das sind ja zwei? Zur Frage der Dialogizität des Menschen empfehle ich das Buch von F.-M. Staemmler, „Das dialogische Selbst“.

<sup>3</sup> Ich halte Geselligkeit und Rückzug in der Tat für Aspekte, die für ein gutes Funktionieren unseres Körpers relevant sind. Allerdings erscheinen mir diejenigen körperlichen Regungen, die den Bedarf an Geselligkeit bzw. Rückzug anzeigen, relativ unspezifisch zu sein. Anders als Hunger, Müdigkeit, Frieren, Schwitzen etc..

Nahezu alle Menschen wissen, wie es sich anfühlt zu schwitzen, zu frieren, müde zu sein oder auf die Toilette zu müssen. Das sind körperliche Regungen des Unwohlseins.

Entsprechend wissen auch nahezu alle Menschen, wie es sich anfühlt, wenn man gefroren hat und endlich ins Warme kommt. Wie wohltuend es ist, wenn einem viel zu heiß war und man kann sich endlich abkühlen. Die meisten Menschen wissen, wie gut ein einfaches Butterbrot schmeckt, wenn man richtig dollen Hunger hatte. Und wie es ist, wenn man bei einer Autoreise endlich die Raststätte erreicht hat und sich *erleichtern* kann. Diese Beispiele beschreiben, wie Wohlbefinden entsteht, wenn Regungen des Unwohlseins angemessen „beantwortet“ werden.

Sogar wenn wir uns - wie Sie vielleicht jetzt beim Lesen - an solche Erfahrungen *erinnern*, können wir während des Erinnerns ein bisschen davon spüren, wie wohltuend es sich auswirkt, diese körperlichen Regungen zu beantworten. Darin liegt also eine ganz basale und gleichzeitig sehr einfach zu erreichende Quelle von Wohlbefinden.

Indem wir die jeweiligen körperlichen Regungen angemessen beantworten, erleben wir auf eindeutig spürbare Weise, dass wir gut für uns sorgen. Man könnte das als eine Form der Selbstliebe bezeichnen. Ganz schlicht und einfach, ohne Brimborium kümmern wir uns um uns selbst, indem wir dem nachgehen, wovon wir körperlich spüren, dass wir es in diesem Moment brauchen. Jedes Tier kann das. Und wir sind ja auch ein Säugetier.

Aber machen wir das denn nicht längst und ständig? Ich glaube, nur zum Teil. Es ist in unserer Gesellschaft leider alles andere als selbstverständlich, den jeweiligen Regungen des Körpers zeitnah nachzugehen. Obwohl es so einfach scheint, „können“ wir es manchmal sogar nicht, weil die Anforderungen unserer Lebensweise es manchmal erfordern, *gegen* diese Regungen zu handeln. Ich möchte sogar behaupten, dass es für die meisten Menschen die Regel ist, täglich gegen eine Vielzahl von körperlich eindeutigen Signalen zu handeln.

Ungünstigerweise bewirkt das Ignorieren von körperlichen Signalen eine zunehmende Abstumpfung gegenüber solcher Wahrnehmungen. Wir spüren diese Signale dann einfach gar nicht mehr. Und unser Körper stellt sich darauf in der Weise ein, dass er manche Signale gar nicht mehr sendet oder erst sehr spät, wenn es nicht mehr anders geht.<sup>4</sup>

---

<sup>4</sup> Unser Körper lernt. Unser Nervensystem ist in ein in hohem Maße lernendes System. Es bildet sich sogar um, je nachdem, welche Anforderungen an es gerichtet werden. Und es ist ein ökonomisches System; was nicht gebraucht wird, verkümmert. Zum Glück ist dieser Prozess auch umkehrbar.

Ich war erstaunt, als mir das klar wurde. Dann war ich erstaunt, dass es mir erst jetzt klar geworden war. Zwar gibt es natürlich Unterschiede von Mensch zu Mensch was das Ausmaß dieser Ignoranz uns selbst gegenüber angeht. Aber nachdem ich mit vielen Menschen in meinem Umfeld gesprochen habe, vermute ich stark, dass es für sehr viele von uns in hohem Maße gilt. Überprüfen Sie selbst, wie es bei Ihnen im Großen und Ganzen ist.

Können Sie morgens aufstehen, nachdem sie von selbst aufgewacht sind?  
Und ruhen Sie sich aus oder gehen schlafen, wenn Sie müde sind?

Essen Sie, wenn sie Hunger haben und trinken Sie, wenn Sie durstig sind?  
Hören Sie auf zu essen, wenn Sie satt sind?

Ziehen Sie sich zurück, wenn ihnen danach ist? Suchen Sie andere Menschen dann auf, wenn Sie einen entsprechenden Impuls danach verspüren?<sup>5</sup>

Bewegen Sie sich, wenn Ihnen danach ist?

Gehen Sie auf Toilette, sobald Sie einen eindeutigen Drang danach verspüren?

Es macht natürlich überhaupt nichts, wenn wir hin und wieder etwas warten müssen, bis wir essen oder trinken können, ausruhen, schlafen oder uns zurückziehen oder bis wir mit Menschen zusammen sein oder auf die Toilette gehen können. Auch macht es nichts aus, wenn wir ab und an frieren oder schwitzen. Unser Körper ist sehr flexibel und hat viele Möglichkeiten der Regulation, um solche kleinen Notlagen auszugleichen.

Wir sind gut darauf eingerichtet, damit klar zu kommen, wenn unsere Umwelt gerade keine optimalen Bedingungen bereit hält. Und dies insbesondere in Bezug auf die genannten, existentiell notwendigen Aspekte des Überlebens.

Deshalb sterben wir selbst dann nicht, wenn wir regelhaft und in hohem Maße über die Impulse hinweggehen, mittels derer unser Körper signalisiert, dass wir etwas brauchen.<sup>6</sup>

Doch ich frage mich, wie viele der so genannten Zivilisationskrankheiten oder funktionellen Störungen, Stoffwechselstörungen (insbesondere Diabetes), Autoimmunerkrankungen (insbesondere Hashimoto Thyreoiditis), Erschöpfungssyndromen (z. B. auch Long Covid bzw. ME/CFS) und

---

<sup>5</sup> Eltern oder pflegende Angehörige sowie Menschen in sozialen Berufen „müssen“ täglich viele Stunden Kontakt mit anderen Menschen verbringen, für die sie eine gewisse Verantwortung tragen. Das kann eine Quelle von Bereicherung und Lebensfreude sein. Es kann aber auch eine völlige Überforderung darstellen und ist oftmals nicht oder nicht kurzfristig zu ändern. Umso wichtiger, sich selbst Verständnis entgegen zu bringen und sich soviel tatkräftige Unterstützung oder/und Zuspruch zu suchen, wie nur möglich.

<sup>6</sup> Allerdings kommt es immer häufiger vor, dass junge Menschen während der Arbeit plötzlich tot umfallen, weil sie über zwei oder drei Tage hinweg nichts oder zu wenig getrunken, gegessen und ausgeruht haben. (<https://www.welt.de/wirtschaft/article142741510/Praktikanten-duerfen-nur-noch-17-Stunden-arbeiten.html>) In Japan gibt es dafür bereits einen eigenen Begriff (<https://de.wikipedia.org/wiki/Karōshi>).

psychischen Erkrankungen (z. B. AD(H)S, Angst- und Zwangsstörungen, Depressionen sowie Traumafolgestörungen) *auch* aufgrund dieser häufigen Missachtung körperlicher Signale immer weiter zunehmen.

Sicher ist hingegen, dass wir uns nicht so wohl in unserer Haut fühlen, wenn wir so handeln. Denn so gut es sich anfühlt, etwas zu essen, wenn man Hunger hat, soviel weniger gut fühlt es sich an, über längere Zeit nicht zu essen, obwohl man Hunger hat oder zu essen, ohne Hunger zu haben. Egal, ob wir uns das bewusst machen oder nicht und auch wenn der Unterschied dezent ist und nicht gravierend.

Auch fühlt es sich eher nicht so gut an, wenn man eine halbe Stunde Zeit hat, um in der Mittagspause etwas zu essen und zu trinken, sich ein bisschen zu bewegen und womöglich noch auszuruhen und auf Toilette zu gehen. Wir essen gehetzt - was ungünstig für die Verdauung ist und unabhängig davon, ob wir gerade Hunger verspüren. Wir verzichten meist entweder auf Ausruhen oder auf Bewegung und oft genug auf beides. Wobei ohnehin fraglich ist, wieviel es zu unserem Wohlbefinden beiträgt, wenn wir uns bewegen oder ausruhen, *weil Mittagspause ist*, wir zu diesem Zeitpunkt aber gar keinen Drang danach haben.

Vermutlich gehen wir auf Toilette, weil später wieder keine Zeit dafür sein wird. Und manchmal klappt das dann gar nicht, denn auch dafür braucht man eine einigermaßen entspannte Verfassung, und darüberhinaus haben wir uns eventuell auf der körperlichen Ebene bereits darauf eingestellt, dass es erst später irgendwann wieder möglich sein wird...

Das ist so wie bei Kindern, die müde sind und keine Gelegenheit haben, zu schlafen (auf einem Fest beispielsweise). Sie überdrehen dann häufig. Und zuhause angekommen können sie dann nicht mehr schlafen. Auch viele Erwachsenen kennen solche Zustände. Das liegt daran, dass „unser Körper“ sein Bestes versucht. Wenn wir müde sind, aber nicht schlafen gehen, versucht „der Körper“, wach zu bleiben und den Ansprüchen, die wir an „ihn“ stellen, zu genügen. Das ist zwar dann nicht optimal (z. B. lässt die Konzentration nach, wir werden ungenau, machen eher Fehler und werden reizbar), aber so gut es halt geht, spielt „er“ mit.

Es ist nicht so gut für uns, den Drang auf Toilette zu gehen zu unterdrücken und doch tun die meisten Menschen das häufig bis regelmäßig.

Es ist nicht so gut für uns, durstig zu sein und doch trinken manche Menschen während ihrer gesamten Arbeitszeit fast nichts.

Es ist nicht so gut für uns, trotz Müdigkeit weiter zu arbeiten. Aber wir lernen bereits in der Schule, wenn nicht schon in der Kita, Impulse auszuruhen zu übergehen.

Es ist nicht so gut für uns, unter Menschen zu sein, wenn wir lieber unsere Ruhe hätten. Aber es ist *überhaupt keine Frage* für uns, in der Krabbelgruppe, im Kindergarten, in der Schule und auf zahlreichen Arbeitsplätzen über lange Zeit mit - teilweise vielen - anderen Menschen in einem Raum zu bleiben, weil es ein „Plan“ vorsieht. Der Stundenplan, die Arbeitszeit etc.

Es ist nicht so gut für uns, allein zu sein, wenn wir Nähe zu anderen Menschen benötigen. Aber viele Menschen haben keine Geborgenheit und Sicherheit vermittelnden Menschen ausreichend häufig in ihrer Nähe.<sup>7</sup>

Es ist nicht so gut für uns, Bewegungsdrang zu unterdrücken. Aber wir registrieren gar nicht, wie oft wir das tun. Vielmehr finden wir es selbstverständlich, schon von kleinen Kindern jeden Werktag mehrmals hintereinander eineinhalb Stunden Stillsitzen zu erwarten mit kurzen Pausen dazwischen, in denen sie sich dann bewegen und essen und trinken und auf Toilette gehen *sollen*.

Auch wenn wir nicht unmittelbar und nicht gravierend deswegen leiden: Wir *erleben* - auch ohne dass es uns bewusst wird - wie wir ständig gegen uns selbst handeln. Denn die Signale unserer Körpers sind unsere Signale und wenn wir sie ignorieren, ignorieren wir uns selbst. Das ist für die meisten Menschen in unserer Gesellschaft in mehr oder weniger großem Ausmaß eine ganz alltägliche Erfahrung, nach deren Folgen nicht gefragt, ja, die gar nicht registriert wird.

Genauso, wie es mit Wohlgefühl einhergeht, wenn wir unsere körperlichen Regungen beachten und beantworten und wir das als „für uns da sein“ erleben, so erfahren wir es als Vernachlässigung oder Handeln gegen uns selbst, wenn wir unsere körperlichen Regungen ignorieren. Auch wenn uns das nicht bewusst ist und wir unser Handeln für selbstverständlich halten, machen wir dennoch ständig diese Erfahrung im Umgang mit uns selbst.

Wenn wir hingegen unsere Aufmerksamkeit auf uns selbst, insbesondere auf die in der Region des Körpers wahrnehmbaren Regungen richten, können wir relativ schnell lernen, mitzubekommen, wenn wir solche Signale im alltäglichen Getriebe übergehen. Dann haben wir eine neue Entscheidungsmöglichkeit. Und wir können erleben und überprüfen, wie unterschiedlich es sich auf unser Befinden auswirkt, je nachdem, ob wir die jeweiligen Signale zeitnah beantworten oder nicht.

---

<sup>7</sup> Dieser Aspekt verdient besondere Beachtung und dies umso mehr im Kontext von Traumafolgestörungen. Ich arbeite an einem weiteren Text dazu.

Es ist für die meisten Menschen (allerdings nicht für alle!<sup>8</sup>) relativ einfach möglich, solche Regungen wahrzunehmen, indem wir die Aufmerksamkeit auf die Region unseres Körpers richten.

Mir persönlich haben diese Erkenntnisse sehr geholfen in Bezug auf meinen Umgang mit mir selbst. Ich bin sensibler darin geworden, zu spüren, was ich in einem gegebenen Moment brauche; körperliche Regungen wahr- und ernst zu nehmen und ihnen Folge zu leisten, wann immer es mir möglich ist. Das gibt mir Orientierung.

Ich habe viele Vorgehensweisen in meiner alltäglichen Lebensführung seitdem verändert. Ich habe entdeckt, dass ich gar nicht richtig dabei bin, wenn ich esse. Ich kaue jetzt öfter mal langsam. Nicht, weil es gesund ist, sondern weil es sich besser anfühlt. Nebenbei erleichtere ich dadurch meinem Magen und Darm die Verdauungsarbeit, was sich ebenfalls spürbar im Sinne von Wohlbefinden auswirkt.

Ich ruhe mich aus, wann immer ich den Impuls danach verspüre und es in der gegebenen Situation möglich ist. Und es ist viel öfter möglich, als ich dachte. Ich habe mich nämlich auch dann nicht ausgeruht, wenn ich allein zuhause war. Es war ja noch nicht Schlafenszeit!

Ich gehe öfters schlafen, wenn mir danach ist und nicht nach der Uhrzeit. Mein Schlaf ist insgesamt besser geworden, möglicherweise hat dieses Vorgehen dazu beigetragen.

Ich habe auf einmal wahrgenommen, dass mir während meiner Arbeitszeit, die ja eine vorwiegend sitzende Tätigkeit ist, immer wieder danach ist, mich zu bewegen, was dann aber nicht in ausreichendem Maße möglich ist. Da ich meine Arbeitszeiten selbst bestimmen kann, habe ich diese inzwischen verändert, sodass ich Zeiten für Bewegung oder auch Ausruhen - je nachdem, wonach mir ist - einplane. Das kommt nicht nur meinem Wohlbefinden, sondern auch der Qualität meiner Arbeit zugute und erhöht meine Freude an ihr.

All diese Dinge garantieren keineswegs schon Lebenszufriedenheit. Dazu gehört sehr viel mehr!

In der beschriebenen Weise „auf unseren Körper zu hören“ bietet jedoch eine gute Grundlage für unsere Lebenszufriedenheit, weil es das körperliche Wohlbefinden verbessert. Und es ist im Gegensatz zu vielen anderen Dingen, die die Wahrscheinlichkeit eines zufriedenen Lebens erhöhen, so einfach zu erreichen. Umgekehrt wird es ohne diese Grundlage schwierig, ein zufriedenes Leben zu führen.

---

<sup>8</sup> Bei manchen Menschen führt allein das Richten der Aufmerksamkeit auf den Körper zu massiven, mit Unwohlsein verbundenen Reaktionen, zu Ängsten oder Erstarren. Da ist sehr feinfühligere Unterstützung durch erfahrene TraumatherapeutInnen angesagt, wenn der Wunsch besteht, zu lernen, körperliche Regungen wahrzunehmen.