



Eine kraftvolle Verbindung zwischen „Laib“ und Wesen

Basis für psychosomatische Gesundheit

Ich liebe die Sonne, den Mond und die Sterne, doch am meisten, da liebe ich DICH ... Welche Rolle nimmt unsere seelische Gesundheit in Bezug auf die Erhaltung der körperlichen (somatischen) Gesundheit in unserem Leben ein und wie kann Heilung auf allen Ebenen stattfinden?

Wollen wir dazu kurz in die Begriffsdefinition gehen:

Soma: Das Altgriechische Wort für „Leib“ (urspr. althochdeutsch „Laib“, später „Leib, Körper“). In seiner ursprünglichen Bedeutung meint es darüber hinaus die Dreiheit des Menschen, bestehend aus Körper, Seele und Geist. In der klassischen Medizin wird i. d. R. bei körperlichen Beschwerden zunächst allein das jeweilige betroffene Organ fokussiert. Diese werden manuell bzw. palpatorisch oder auskultatorisch untersucht, Laborwerte abgenommen, ggf. darüber hinaus weitere Untersuchungen angeschlossen, wie z.B. EKG, Ultraschall, Röntgenbilder, MRT, Szintigraphie etc.

Somatoform: Findet sich nach all diesen rein auf die Körperstruktur bezogenen Untersuchungen keine hinreichende Erklärung für das geklagte Symptom (in der Regel stehen sogenannte „unspezifische Allgemeinsymptome“ im Vordergrund, wie z. B. ein erhöhter Puls, Abgeschlagenheit, Unwohlsein, Gewichtsverlust u. a.), wird das Krankheitsbild zumeist als „somatoforme“ Störung deklariert.

Psychosomatik: In der Psychosomatik werden darüber hinaus seelische bzw. psychische Einflüsse auf somatische (körperliche= laibliche) Vorgänge und umgekehrt untersucht und berücksichtigt.

Die Zusammenhänge sind vielschichtig

Immer wieder klagen Kinder z. B. über „Bauchweh“. Dies kann beispielsweise ein Magen-Darm-Infekt aufgrund eines geschwächten oder noch nicht voll entwickelten Immunsystems ausgelöst haben, auch eine Unverträglichkeit bestimmter Nahrungsmittel. Ebenso wäre es möglich, dass das Kind lediglich Hunger verspürt und dies noch nicht entsprechend artikulieren kann. Möglich ist auch eine verstärkte Verdauungstätigkeit. Oder aber die Ursache ist noch einfacher zu finden und das Kind empfindet Kummer oder Ärger über etwas zuvor Erlebtes.

Unser Laib zeigt uns in jedem Falle mittels eines Symptoms, dass wir gerade dabei sind, etwas zu übersehen und uns selbst zu vernachlässigen bzw. in einem Teil von uns geschwächt sind. So dass wir etwas zugelassen haben, das uns aus dem Gleichgewicht bringt. Über das Symptom sendet er uns einen Hinweis und gibt uns die Chance, genauer hinzusehen und uns liebevoller um uns und unse-

ren Laib zu kümmern. Auf die gleiche Weise verhält es sich in der Beziehung zwischen einem Kind und seiner Mutter/Vater. Es ist erwiesen, dass Kinder, deren Bezugsmenschen ihnen genügend Liebe, Aufmerksamkeit und körperliche Nähe schenken, in ihrem Gehirn Glückshormone wie Vasopressin, Dopamin, Serotonin und Oxytocin produzieren. Allesamt Hormone, die unser seelisches Gleichgewicht widerspiegeln und die Stoffwechselfvorgänge und enzymatischen Aktivitäten auf positive Weise beeinflussen. So verringert Oxytocin beispielsweise die Ausschüttung des Stresshormons Cortisol und stärkt das Vertrauen in andere Menschen (und sich selbst) und damit auch das Vertrauen in das eigene Handeln [1]. Vor allem die Bildung von Oxytocin, auch bekannt als Kuschel- und Bindungshormon, gelingt durch liebevollen Hautkontakt zu einer vertrauten Person – übrigens auch bei Erwachsenen.

So wird deutlich: Wenn wir unser Soma, unseren Laib, nähren, mit ihm tief verbunden sind, indem wir eine liebevolle Beziehung zu ihm hegen, ihn achtsam berühren und pflegen und seine Bedürfnisse und die in ihm innewohnenden Gefühle und Empfindungen achten, können wir seine Gesundheit zu einem großen Teil selbst beeinflussen und steuern. Wir haben die Chance ein rundum gesundes, glückliches und erfülltes Leben zu führen.

Klingt logisch und bekannt?

Nur wie lässt sich all dies umsetzen? In unseren heutigen Zeiten, in denen das Hamsterrad sich immer rascher zu drehen scheint? Gibt es eine Chance auf echte Heilung innerhalb unserer gesellschaftlichen Struktur und Prägung?

Ja, die gibt es. Doch braucht es ein klares, unumstößliches und konsequentes Kommitment mit uns selbst. Die Entscheidung, dass die eigene Gesundheit und Heilung an oberster Stelle in unserem Leben steht. Dass keine Beziehung, keine Arbeit, keine scheinbar unveränderbaren äußeren Faktoren ein Grund für (faule) Kompromisse darstellen dürfen. Dies gelingt durch eine regelmäßige und beständige Hinwendung zu uns selbst, unserem Laib (Anmerkung der Autorin: hier ist bewusst das Althochdeutsche Wort aufgrund seiner tieferen Bedeutung und Wirkung gewählt), unserer Seele, unseren Gefühlen.

Um diese bedingungslose Hingabe an das eigene Leben und den eigenen Laib wiederzuerlangen, muss der Mensch sich (wieder oder überhaupt erst) tief zellulär in sich verankern. Für somatische wie psychosomatische Gesundheit müssen in anderen Worten Laib und Wesen stabil miteinander in Verbindung stehen. Nicht der Laib und die Persönlichkeit, nicht der Laib und das, was der Mensch sich als Identität zugelegt hat, sondern der Laib in Verbindung mit dem ureigenen Wesen des Menschen, das diesen idealerweise vollständig bewohnt und leitet. Diese Verbindung bildet die ECHTE und einzig tragende Identität des Menschen ab.

Stabile Beziehung zwischen Laib und Seele bei Kindern fördern

Idealerweise achten wir bereits bei unseren Kindern von klein auf darauf, dass diese eine stabile Verbindung zu ihrem Laib und damit verbunden zu ihrem ureigenen Wesen erlangen. Doch wie ist dies möglich und was sind die Voraussetzungen für ein Gelingen?

1. Der Erwachsene (der das Kind führt und in seiner Entwicklung begleitet und unterstützt) muss selbst möglichst gut in seinen Zellen verankert sein, also im Idealfall eine gewisse „Vorarbeit“ geleistet haben. Er sollte in der Lage sein, nicht nur geistig, sondern auch innerzellulär vollkommen präsent zu sein, was bedeutet, dass er die in seinem Laib innewohnenden Gefühle und Empfindungen (z. B. Liebe, Freude, Angst, Trauer, Ärger, Schmerz, Lust etc.) aktiv und

bewusst fühlen und benennen kann. (Nicht zu verwechseln mit spontan auftretenden und z. B. durch Gedanken, Bilder, alte Verhaltensmuster oder durch Abwehr ausgelösten Emotionen!).

2. Der Erwachsene sollte in der Lage sein, die im Laib des ihm anvertrauten Kindes innewohnenden Gefühle zu erspüren und es darin zu unterstützen, seine Gefühle zu benennen und „durch“-zufühlen, anstatt es von diesen abzulenken, sie „wegzutrusten“ oder zu unterdrücken.
3. Im Falle eines stattgehabten Schocks oder der Entstehung laiblicher Symptome aufgrund länger andauernder Unterdrückung oder mangelnden Ausdrucks von Gefühlen ist es hilfreich, wenn der Erwachsene das Kind anleitet, sich in seine Symptomatik einzufühlen und auf diese Weise seine Gefühle wieder fließen zu lassen. Dies bedarf oftmals einer mehrmaligen Wiederholung.
4. Der Erwachsene/Führende ist gefordert, eine stabile zwischenmenschliche Verbindung zum Kind aufzubauen und dem Kind die volle Bandbreite an Gefühlen zuzugestehen, so dass das Kind in seinen Gefühlen zunächst vom Erwachsenen getragen wird und es dann mit der Zeit selbst lernt, sich in seinen Gefühlen zu tragen.
5. Authentische Begegnung (authentischer Ausdruck) und Vermeidung von Doppelbotschaften im Kontakt sind mit die wichtigsten Voraussetzungen für die Entwicklung einer stabilen Psyche bzw. gesunden Seele und eines gesunden Laibes des Kindes und späteren Erwachsenen.
6. Angeleitete Übungen (z. B. in entspannten wie auch herausfordernden Situationen oder auch vor dem Schlafengehen) können dem Kind eine Unterstützung sein, um mit der Zeit selbst auf konstruktive Hilfsmittel und Möglichkeiten zurückgreifen zu können, die es ihm ermöglichen, immer wieder mit dem Bewusstsein und der Präsenz in den eigenen Laib zurück zu kehren und die Verbindung zu diesem zu stärken.

** Gleiches gilt für die Arbeit eines jeden Therapeuten, Arztes oder Coaches mit seinem (kleinen) Klienten/ Patienten.*

All dies bedarf intensiver und echter Zuwendung, eines wahrhaftigen Interesses am Menschen, Geduld und Einfühlungsvermögen, Authentizität und Ehrlichkeit mit sich selbst und anderen. Liebe zum Menschen und die Fähigkeit, dessen wahres Wesen hinter seiner Persönlichkeit zu sehen und zu stärken. Unweigerlich werden Symptome (und

hier ist es gleich, ob es sich um somatoforme Symptome handelt oder bereits manifestierte Erkrankungen) geringer oder lösen sich auf durch das Gesehen- und Gefühl-Werden der Empfindungen, die die Symptome ausgelöst haben, sofern der Klient/Patient den Mut und das Vertrauen hat, sich auf sich einzulassen.

Fazit

Das, was krank macht, ist schlichtweg die Abwesenheit von Liebe und ehrlicher Zuwendung. So ist ein Symptom oder Leiden, sei es durch einen Unfall hervorgerufen oder im Sinne einer manifesten Symptomatik, immer einer kürzer oder länger bestehenden Missachtung der laiblichen und seelischen Bedürfnisse geschuldet. Umgekehrt ist das, was ein solches Symptom oder Leiden heilt, was den Menschen bzw. das Wesen des Menschen wieder mit seinem Gefährt - den Laib – in Verbindung und damit in die Reeneration und Heilung bringt – nicht in erster Linie das Medikament, nicht die bloße Behandlung bzw. Behandlungsmethode. Sondern wahrhaftige, aufrichtige Liebe, die den Menschen bedingungslos annimmt und gleichzeitig den Mut hat, die Wahrheit auszusprechen und Menschen an ihre Grenzen und darüber hinaus zu begleiten.

Dr. med. Gerlinde Laeverenz-Foti
www.gerlinde-foti.de

Keywords: *Kinderheilkunde, Psyche, Psychosomatik, Hormone*

Literatur:

[1] <http://www.news.uzh.ch/de/articles/2011/fremdenvertrauen-dank-oyxtocin.html>



Dr. med. Gerlinde Laeverenz-Foti ist seit 2007 in eigener Praxis als Ganzheitsmedizinische Ärztin und Coach tätig. Derzeit konzentriert sie sich neben

der Behandlung und Beratung von Kindern und Erwachsenen auf die Aus- und Weiterbildung von Menschen, insbesondere Therapeuten aller Fachrichtungen. 2023 beginnt ein neuer Zyklus ihrer Ausbildung zum „Coach für Verbindung von Laib und Wesen“ (VLW-Coach).