



# Psychosomatik und der Bewegungs- apparat

Thema |  
Wie nahe liegen Körper  
und Geist beisammen?



Adobe



Foto: ©Sebastian Kaultzki - Fotolia.com

### Markus Hitzler

Das Thema der Psychosomatik – der Wechselwirkung zwischen körperlichen und geistigen Befindlichkeiten in Bezug auf Gesundheit und Krankheit – gewinnt in letzter Zeit im Bereich der konventionellen Gesundheitsförderung immer mehr an Gewicht. Besonders bei Schmerzpatienten im Bereich des Bewegungsapparates fällt immer öfter der Verdacht des psychosomatischen Einflusses auf die Befindlichkeit. Was sowohl der konventionelle als auch der komplementäre Blickwinkel auf den Gesundheitszustand der Gesellschaft nicht von der Hand weisen können, ist folgendes: Trotz immer mehr physisch-gesundheitsförderlichen Maßnahmen, sowohl im privaten als auch beruflichen Kontext (Fitness-Boom, Ernährungs-Bewusstsein usw.), nehmen psychisch-physische Krankheitsbilder, wie Burn-out, stressbedingte Muskelschmerzen, Depressionen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Adipositas, usw., immer mehr zu.

Alle exemplarisch erwähnten Krankheitsbilder zeigen es in der Praxis bereits – körperliche Zustände haben immer eine Auswirkung auf den geistigen Zustand und bei psychischen Syndromen gibt es früher oder später bemerkbare körperliche Auswirkungen. Hierbei scheint die tendino-muskuläre Schicht des menschlichen Körpers besonders sensibel auf psychische Einflüsse zu reagieren.

Doch wie nahe sind Körper und Geist wirklich in Interaktion, was unsere Gesundheit betrifft? Wie können wir dieses Zusammenspiel auf komplementärer, jedoch auch wissenschaftlich fundierter Basis begründen?

## ➔ Markus Hitzler, MBA

ist Gesundheitstrainer, tätig in den Bereichen Health-Management, mentale Gesundheit und körperliche Gesundheit. Neben einem akademischen Abschluss in Health-Management an der Middlesex University in London (Schwerpunkt komplementäre Methoden und mentale Gesundheit), hat er verschiedene Ausbildungen im Bereich der Körpertherapie und in mentalen Trainings. Abseits seiner Expertise im Bereich Gesundheit, hat er Professionen im Bereich Wirtschaft und Sportunterricht (Tennis und Fitnesstraining). Er beschäftigt sich privat, mit dem Thema der komplementären Gesundheitsförderung seit rund 20 Jahren und betreibt seit 2012 eine eigene Praxis für komplementäre Gesundheitsförderung in Wien. Er ist weiter Autor von mehr als 20 Ratgebern im Bereich Gesundheitsförderung und hält Vorträge, Workshops und Seminare zu diesem Themengebiet.



Kontakt: [www.markus-hitzler.at](http://www.markus-hitzler.at)

Mit der Mind-Body-Medicine hat es sich eine relativ junge medizinische Disziplin zur Aufgabe gemacht, die Auswirkungen des mentalen Zustandes und des geistigen Agierens auf den körperlichen Zustand zu erforschen und diese Abhängigkeit für positive Interventionen zu nutzen. Bei genauer Betrachtung der hier verwendeten Grundsätze, Leitbilder und Methoden fällt auf, dass diese nicht neu sind. Es ist bereits aus der Zeit des traditionellen Schamanismus (unter anderen Bezeichnungen und mit esoterischer Wortwahl) bekannt, dass die Psychosomatik hohes Gewicht für das gesunde Leben des Menschen hat. So postuliert fast jede gängige schamanistische Stilrichtung die Tatsache, dass Alles mit Allem in Verbindung steht – der Mensch im Bereich des Körpers und Geistes, aber auch der Mensch mit seiner Umwelt. Manche moderne schamanistische Stilrichtungen (beispielsweise der hawaiianische Schamanismus „Huna“) sind sogar der Meinung, dass jegliche körperliche Spannung, das Verstecken und Speichern einer negativen Erfahrung, im Körper ist. Einzig die empirische Basis und die westlich-wissenschaftliche Ausdrucksweise für gleiche Sachverhalte fehlt diesen Disziplinen, im Gegensatz zur Mind-Body-Medicine.

Vorläufiger Fakt der bisherigen Ausführung ist, dass Körper und Geist so lange in Verbindung stehen, solange der Mensch atmet – so weiß man auch, dass der Atem ein wichtiger Schlüssel zur Beeinflussung der Psychosomatik ist. Mit Hilfe der Atmung kann sich die Person selbst muskuläre Spannungen bewusst werden lassen und diese auch wieder lösen. Oft wird die Nähe der beiden Faktoren – Körper und Geist – zueinander unterschätzt. (vgl. Markus Hitzler, 2018)

## Die Körper-Geist-Beziehung auf wissenschaftlichen Beinen

Bevor wir die eigentliche Wichtigkeit der Wechselwirkung zwischen Psyche und Physis in Bezug auf unseren Bewegungsap-

parat genauer erläutern, wollen wir die wissenschaftlich-rationalen Grundlagen für die Thematik beleuchten. Diese werden vorwiegend von einer Teildisziplin der Mind-Body-Medicine gestellt – der Neuropsychimmunologie. Diese erforscht die Auswirkungen der neurologischen Reizerfassung durch unsere Sinne auf unsere Psyche und in weiterer Folge auf unsere physische Reaktion.

Grundlegend zentral für die menschliche Gesundheit und abseits detaillierter Konzepte scheint der Mechanismus zwischen Parasympathikus und Sympathikus, des autonomen Nervensystems, zu sein. Oft ist dieser unter dem Begriff des Flucht-Kampf-Reflexes bekannt.

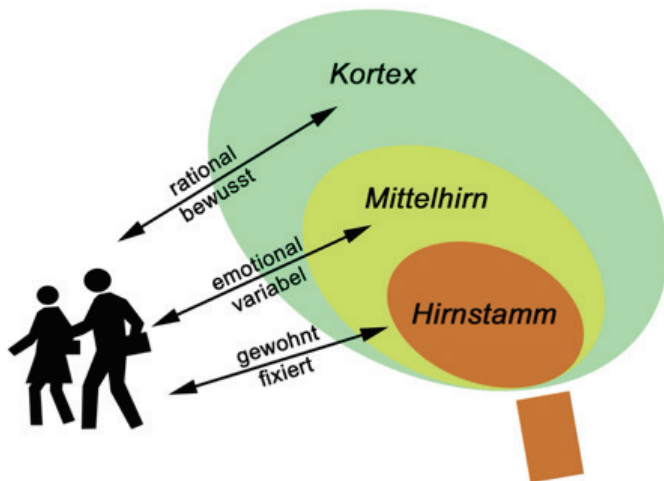
Die ausgewogene Relation zwischen dem entspannten (parasympathischen) und angespannten (sympathischen) neurologischen Zustand des Menschen hat Relevanz für die Aktivität seines Immunsystems, seiner Verdauung und auch auf das Ausmaß des gehaltenen Muskeltonus. Weiter weiß man, dass die Auslösung des Sympathikus aufgrund von negativ empfundenem Stress (Distress) und in erster Linie durch das Mittelhirn (limbisches System) und den Hirnstamm (Reptiliengehirn) passiert – dies geschieht in der Regel aufgrund einer emotionalen Wertigkeit zu einem äußeren Reiz oder einem selbst konstruierten Gedankenmuster.

Interpretiert eine Person eine vorliegende Situation oder einen Gedanken als negativ oder unangenehm, so wird durch den entstehenden Distress der spannungsauslösende Teil des autonomen Nervensystems aktiv, was eine Alarmbereitschaft für die Muskulatur mit erhöhtem Tonus bedeutet. Geschieht diese Reaktion des erhöhten Muskeltonus zu häufig, speichert der Muskel die erhöhte Spannung als gewohnt ein und chronische Anspannungen können entstehen.

Diese Auslöser sind emotional gesteuerte, mentale Prozesse, die wir auch als Instinkte bezeichnen können. Sie sind durch den Menschen angelernt, zwar automatisiert, aber Großteils variabel und umlernbar.

Anders sieht es mit Reflexen aus, welche durch den Hirnstamm ausgelöst werden – auch diese können Einfluss auf die Relation zwischen Sympathikus und Parasympathikus nehmen. Sie sind Verhaltensmuster, die aufgrund der Genetik des Menschen vorbestimmt sind. Hierzu zählen beispielsweise unerwartete, scharfe Schmerzreize, welche die meisten Menschen zusammensinken lassen. In letzter Instanz relevant für unsere Gesundheit ist der rationale Verstand. Dieser kann mit dem Kortex erst nachgeschaltet zu den niederen Gehirnstämmen Einfluss auf den emotional-mental Prozess nehmen, nachdem bereits negative Auswirkungen, wie muskuläre Spannungen, aktiv geworden sind.

Aufgrund der Reaktion unseres Immunsystems und unseres Hormonhaushalts können wir Tendenzen unseres gesundheitlichen Zustandes im Allgemeinen ableiten. Denn ein minder funktionierendes Immunsystem hat nicht die Möglichkeit, ausreichende Abwehr gegen Krankheitserreger, aber auch nicht den Abtransport entarteter Zellen, zu gewährleisten.



### 1 Gehirnareale und deren Bedeutung

Abseits des ohnehin erhöhten Muskeltonus bei negativem Stressempfinden, werden hierdurch Muskeln und anderes Weichgewebe des Bewegungsapparates noch zusätzlich belastet. Früher oder später wird die Menge an kranken Aspekten im Körper dann so groß, dass der Mensch sich unwohl fühlt und sich selbst als krank bezeichnet. Oft beginnen ernste Krankheitsbilder mit einem Unwohlsein und Schmerzen im Bewegungsapparat.

Nun aber zu konkreten, empirisch untermauerten Forschungsinhalten:

Eine der Vorreiterinnen der empirischen Beweislage für die Körper-Geist-Beziehung ist Candace B. Pert (1946-2013). Mit der Entdeckung des Endorphins 1973 kategorisierte sie eine neue Gruppe an Botenstoffen im menschlichen Körper: die Neuropeptide.

Neuropeptide sind Botenstoffe, die sowohl im endokrinen als auch neurologischen System des Menschen vorkommen. Eigenheit dieser Moleküle ist, dass konkrete Neuropeptide zu verschiedenen emotionalen Empfindungen ausgeschüttet werden. So wird beispielsweise Endorphin auch als Glückshormon bezeichnet.

**Da sich Neuropeptide als Liganden an Zellrezeptoren im menschlichen Körper hängen, kann damit belegt werden, wie die emotionale Gemütslage des Menschen und dessen weitere Gedanken über die Geschehnisse in seinem Umfeld den Zustand seiner Zellen beeinflussen – je nachdem, welche Neuropeptide auf Basis unserer Psyche für die Zellen zur Verfügung stehen.**

Hier liegt nahe, dass die Muskulatur ein hochsensibles Gewebe für die Aufnahme dieser Botenstoffe ist. (vgl. Pert, 2001)

Bruce Lipton, PhD, hingegen liefert mit seinem Konzept der Signaltransduktion aus der neuen Biologie den wissenschaftlichen Beleg, dass der Mensch nur im sehr kleinen Ausmaß von seiner

Genetik bestimmt ist, auch was seine gesundheitlichen Ausprägungen betrifft. Viel mehr ist der Mensch das Resultat seines allgemeinen Verhaltens und speziell seiner Reaktionen auf sein Umfeld. Diese Reaktionen geschehen aufgrund von unbewussten und bewussten Gedankenmustern. (vgl. Lipton, 2014 & 2016)

Grundlegend gestehen beide oben genannten Wissenschaftler dem zuvor erwähnten Mechanismus des Parasympathikus und Sympathikus eine große Bedeutung für die menschliche Gesundheit zu.

Als große Schnittfläche aller dieser Konzepte ist jedoch ein Faktor erkennbar:

**Es geht immer um die individuelle Interpretation der Reize, die aus der Umwelt oder auf Basis unserer Gedanken entstehen.**

Was der eine Mensch als negativ empfindet, kann für die andere Person durchaus positiv behaftet sein. Relevant ist daher immer eine positive mentale Grundhaltung, wenn man gesund durchs Leben gehen will – gleich aus welchem oberen Basiskonzept man Gesundheit und Krankheit herleitet.

## Unausgeschöpfte Potentiale der Mind-Body-Medicine

Auffällig ist, dass aus der wissenschaftlich anerkanntesten komplementärmedizinischen Disziplin, bei der die Psychosomatik im Mittelpunkt steht, zwar anerkannt und belegt wird, dass die Verbindung Körper und Geist ein Zwei-Wege-System ist, jedoch die Methoden der Mind-Body-Medicine in erster Linie darauf abzielen, körperliche Befindlichkeiten mit mentaler Optimierung positiv zu beeinflussen. Trotz der Tatsache, dass körperliche Intervention psychische Probleme bessern kann, ist dieser Ansatz wenig im Fokus der praktischen Arbeit.

Blicken wir hier zu anderen komplementären Methoden der mental-orientierten Körpertherapie, wie der Bioenergetik von Wilhelm Reich oder auch der praktischen Arbeit von Moshé Feldenkrais, so sieht man, dass auch der Körper den Geist heilen kann.

Aus diesem Grund sind somatoforme Störungen, die oft als mentale Einbildung von körperlichen Schmerzen verschrien sind, von beiden Seiten positiv beeinflussbar. Wir können sowohl mit Körpertherapie als auch mit psychischer Intervention an die Problematik herangehen – beide Formen der Herangehensweise sind genauso real und anwendbar, wie es die Störung selbst ist.

Die Frage ist in diesem Kontext vielmehr, ob das wiederkehrende Verhalten des mentalen Zyklus durchbrochen wird – die Zelle hat ein Gedächtnis als Reaktion auf ein mentales Muster, das meistens automatisiert und unbewusst ist. Wird dieses mentale Muster nicht durchbrochen, so wird das gesundheitliche Problem wahrscheinlich wiederkehren, gleich ob es eine psychische oder physische Intervention gab.

**Beispiel**

Wenn wir einen praktischen Beweis dafür betrachten wollen, dass Geist und Körper per sofort aufeinander reagieren, brauchen wir nur die Gestik – den Gesichtsausdruck aufgrund muskulärer Kontraktionen – bei unseren Mitmenschen betrachten. Fasst jemand einen freudigen Gedanken, weil ihm / ihr etwas wiederfährt, das ihn emotional positiv stimmt – interpretiert er eine momentane Situation als positiv – so verändert sich der Gesichtsausdruck sofort in ein Lächeln. Dies geschieht in dem gleichen Augenblick, wie die emotionale Wertigkeit in der Person entsteht.

Gegensätzlich bemerkt man bei einer eintretenden Situation, die für den betrachteten Menschen negativ ist, sofort ein Erstarren in seinen Gesichtszügen. Der Mensch neigt zwar dazu, den körperlichen Ausdruck seiner emotional behafteten Gedanken zu verbergen, jedoch gelingt dies in der Regel nicht authentisch. Dieses Schauspiel mag soziale Gründe und einen persönlichen Nutzen für die jeweils agierende Person haben, funktioniert aber meistens nicht. Betrachten Sie den Gesichtsausdruck eines Menschen im Detail, so verrät der Bereich der Augen immer den wahren Gemütszustand der jeweiligen Person, denn die gestische Muskulatur in diesem Bereich ist autonom und lässt sich nicht willentlich verändern.

**Fazit****Psychosomatik im derzeit konventionellen Gesundheitssystem und in der Komplementär-Medizin**

Im Bereich der konventionellen Medizin und besonders im Bereich der Kassenmedizin ist die Wichtigkeit der Psychosomatik für Schmerzpatienten zwar im Vormarsch, die Praxis zeigt jedoch, dass sie noch immer eher stiefmütterlich behandelt wird. Gerade bei besagten Schmerzpatienten, deren Symptome (wie Nacken-, Kreuz-, Kopfschmerzen usw.) ohne Befund bleiben, sieht sich die konventionelle Medizin oftmals hilflos gegenüber dem Hilfesuchenden.

Hier werden nach wie vor somatoforme Störungen (die „eingebildeten Krankheiten“) als Begründung für Schmerzsymptomatiken genommen. Nur: Gibt es

wirklich derartige „eingebildete Krankheiten“? Unter dem oben dargestellten Blickwinkel gibt es keine Einbildung, die sich nicht auch als körperliche Reaktion niederschlägt.

Ein zweckmäßiger komplementärer Blickwinkel auf das Thema der somatoformen Störungen wäre die Unterscheidung zwischen funktionellen und pathologischen Störungen. So können wir dem Patienten seine Schmerzzustände als real einräumen, auch wenn die allopathische Medizin mit ihren Untersuchungen keine Pathologie für die Störung findet. Denn die funktionelle Störung ist ein Überlastungssyndrom (beispielsweise eines Muskels), das aufgrund der eingeschränkten Funktion des Muskels entsteht, jedoch mit der konventionellen Apparatedizin nicht feststellbar ist.

Erst nach und nach lassen sich einzelne Krankheitsbilder auch empirisch auf den Bereich der Psychosomatik zurückführen. Der übergeordnete neurologische Mechanismus von Sympathikus und Parasympathikus mit all seinen Auswirkungen auf Immunsystem, Verdauung, Muskeltonus, hormonelle Veränderungen usw. spricht für sich.

Tatsache ist: Auch, wenn die Funktion eines Körperareals eingeschränkt ist und trotzdem die Symptome keiner Pathologie zugewiesen werden können, kann mit realen, funktionellen Schmerzen darauf reagiert werden. Funktionseinschränkungen entstehen meistens aufgrund des Verhaltens eines Menschen; und das Verhalten einer Person fußt in der Regel auf seiner psychischen Haltung (Gedanken-Emotions-Konstrukt).

Final können wir daher zusammenfassen: Psyche und Physis – Psychosomatik – sind so real, untrennbar und eng miteinander verbunden wie zwei Seiten einer Medaille.

**AKOM****Mehr zum Thema**

Markus Hitzler, MBA / Relax-It – der Gesundheitsfaktor Atmung / Books on Demand / 2018

Markus Hitzler, MBA / Muscle-Tension-Coherence – Entspannung durch Verhaltenstraining / Books on Demand / 2018

Bruce Lipton, PhD / Spontane Evolution / Koha-Verlag / 2014

Bruce Lipton, PhD / Intelligente Zellen / Koha-Verlag / 2016

Candace B. Pert / Moleküle der Gefühle / rororo-Verlag / 2001