
Teil I

Strategien, wie der Körper die Psyche aktiv unterstützen kann

Stellt man sich die Frage, ob die Stressbelastung in der modernen Gesellschaft im Laufe der Zeit generell zugenommen hat, und betrachtet entsprechende Studien zu diesem Thema, gibt es recht eindeutige Hinweise auf einen Anstieg der allgemeinen Stressbelastung seit Anfang der 1980er-Jahre (Cohen und Janicki-Deverts 2012). Laut einer Studie des Robert Koch-Instituts Berlin aus dem Jahr 2013 (Hapke et al. 2013) hatten schon zu dieser Zeit vor allem starke Stressbelastungen mit Beeinträchtigungen wie dem depressiven Syndrom, Burn-out-Syndrom und Schlafstörungen auffällig zugenommen, und schenkt man den jährlichen Gesundheitsreports der Krankenkassen Glauben, verstärkt sich diese Tendenz von Jahr zu Jahr. Immer mehr Forschung zum Thema „MBSR – Mindfulness Based Stress Reduction“ (achtsamkeitsbasierter Stressabbau) zeigt, dass eine Antwort in der Rückbesinnung auf achtsame Erfahrungen in Verbindung mit dem Körper liegen kann. Und noch eine weitere interessante Strömung, die des „Embodiments“ nämlich, liefert in diesem Kontext bereichernde Impulse, um Menschen selbst in Handlung kommen zu lassen (Abb. 1.1)!

- ▶ Hands-off: Raus aus der Be-Handlung, rein in die selbstkontrollierte Handlung und in die Eigenverantwortung!

Der Mensch steckt in einer akuten Stresssituation, und der Körper reagiert: Der Herzschlag steigt, die Gallenblase füllt sich, der Magen zieht sich zusammen, und die Muskeln spannen sich an. Der Körper reagiert auf psychische Belastungen. Das Erstaunliche aber ist, dass es auch umgekehrt Wechselwirkungen gibt: Die Psyche reagiert auf den Körper, die Haltung macht Stimmung, das Gehen nimmt Einfluss auf die Außenwahrnehmung. Genau diese Wechselwirkung zwischen Körper und Psyche wird durch den Begriff Embodiment umschrieben. Einerseits werden psychische Zustände in Form körperlicher Ausdrucksformen sichtbar, wie zum Beispiel Gestik, Mimik und Körperhaltung (Abb. 1.2), aber auch andersherum beeinflussen interessanterweise Körperzustände und im Speziellen Körperhaltungen und -bewegungen unser Denken (Urteile, Einstellungen) und Fühlen (Abb. 1.3).



Abb. 1.1 Hands-off (© Zanfira/stock.adobe.com)

Diese Wechselwirkung wird sowohl auf sportmedizinisch-physiologischer als auch auf psychologischer Ebene im letzten Jahrzehnt zunehmend wissenschaftlich bestätigt und hat unter anderem zur Folge, dass spezielle fokussierte körperliche Interventionen inzwischen effektive Therapieansätze bei psychosomatischen Beschwerdebildern sind (Stubbs und Rosenbaum 2018). Die Datenlage zu den neurobiologischen Erkenntnissen in Bezug auf psychologische Effekte nimmt rasant zu. Die Binsenweisheit „Mens sana in corpore sano“ bekommt damit einen neuen Stellenwert.

Wenn also bei Themen wie Stressmanagement, Resilienz und psychosomatische Beschwerdebilder dem Körper eine prominenter Beachtung geschenkt werden muss, stellen sich folgende Fragen: Was kann der Körper selbst organisieren, um positiv auf die psychische Verfassung zu wirken, und welche Bedingungen können darin unterstützen?

Häufig kommen in der Prävention oder Therapie von stressbedingten Erkrankungen nur einzelne Bausteine zur Anwendung: Seien es körperliche Techniken wie Yoga, Feldenkrais oder Qigong oder verschiedene autosuggestive Entspannungsverfahren, Achtsamkeitstraining oder Atemtechniken. Dabei ist der Mensch in seiner Komplexität auf vielen Kanälen ansprechbar und heilbar und vor allem auch in der Lage – sofern er entsprechend informiert wird –, selbst zu handeln. Warum also sollten präventive und auch therapeutische Maßnahmen nicht entsprechend vielfältig und vor allem informativ gestaltet sein? Nur durch ein breitgefächertes Angebot an neuen körperlichen und sozialen Erfahrungen und entsprechendem Effektwissen



Abb. 1.2 Eine offene wohlmeinende Geste

hat das ganz individuell gestaltete Körper-Seele-Konstrukt die Möglichkeit, neue Wege zu finden, um wieder in Kontakt zueinander und mit der Umwelt zu kommen. Aus diesem Grund möchte ich im Folgenden vier Strategien vorschlagen, auf deren Basis neue körperliche und soziale Erfahrungen gemacht werden können und die es wert sind, bei der Umsetzung von stressreduzierenden präventiven und auch therapeutischen Maßnahmen Einzug zu halten.

Im Anschluss an die theoretische Vorstellung dieser vier Strategien wird für die praktische Umsetzung das Beispiel eines 8×90 -minütigen multimodalen Stressmanagementkonzepts vorgestellt, welches als Präventivmaßnahme im Bereich des multimodalen Stressmanagements (§ 20 Abs. 2 SGB V) von der Zentralen Prüfstelle für Prävention 2020 (hier leicht abgeändert, weil ausführlicher dargestellt) zertifiziert wurde und für welches man sich an der ISR-Gesundheitsakademie e.V. (www.isr-gesundheitsakademie.de) als entsprechend qualifizierte Fachkraft zertifizieren lassen kann.



Abb. 1.3 Eine geschlossene und verschlossene Arbeitshaltung

Literatur

- Cohen S, Janicki-Deverts D (2012) Who's stressed? Distributions of psychological stress in the United States in probability samples from 1983, 2006, and 2009. *J Appl Soc Psychol* 42(6):1320–1334
- Hapke U, Maske UE, Scheidt-Nave C, Bode L, Schlack R, Busch MA (2013) Chronischer Stress bei Erwachsenen in Deutschland. Ergebnisse der Studie zur Gesundheit Erwachsener in Deutschland (DEGS1). *Bundesgesundheitsblatt* 56:749–745
- Stubbs B, Rosenbaum S (2018) Exercise-based interventions for mental illness: physical activity as part of clinical treatment. Elsevier Ltd., London