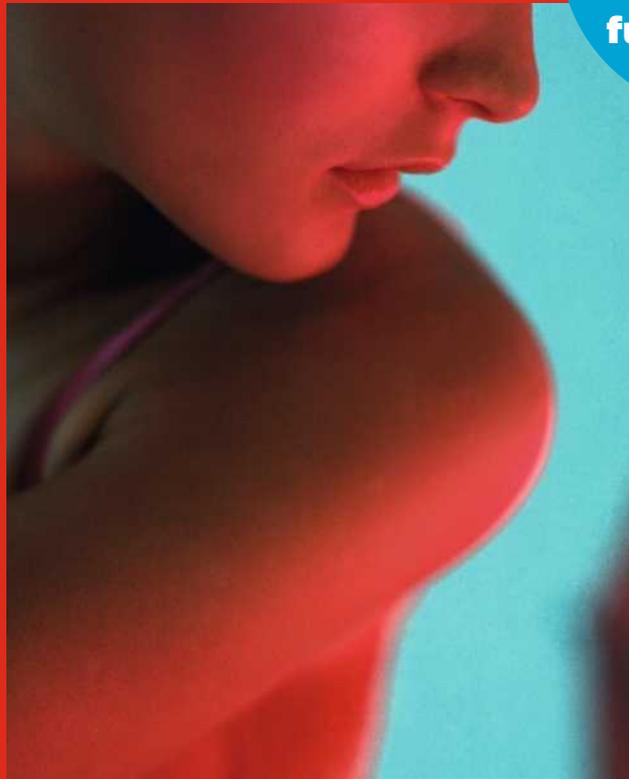


ABNEHMEN  
**Wie**  
**INTERVALL-**  
**FASTEN**  
funktioniert



### **Gute Manieren**

Wie wir in Zeiten wie diesen miteinander umgehen sollten. Ein Update

### **Die Lebensmittel-Uhr**

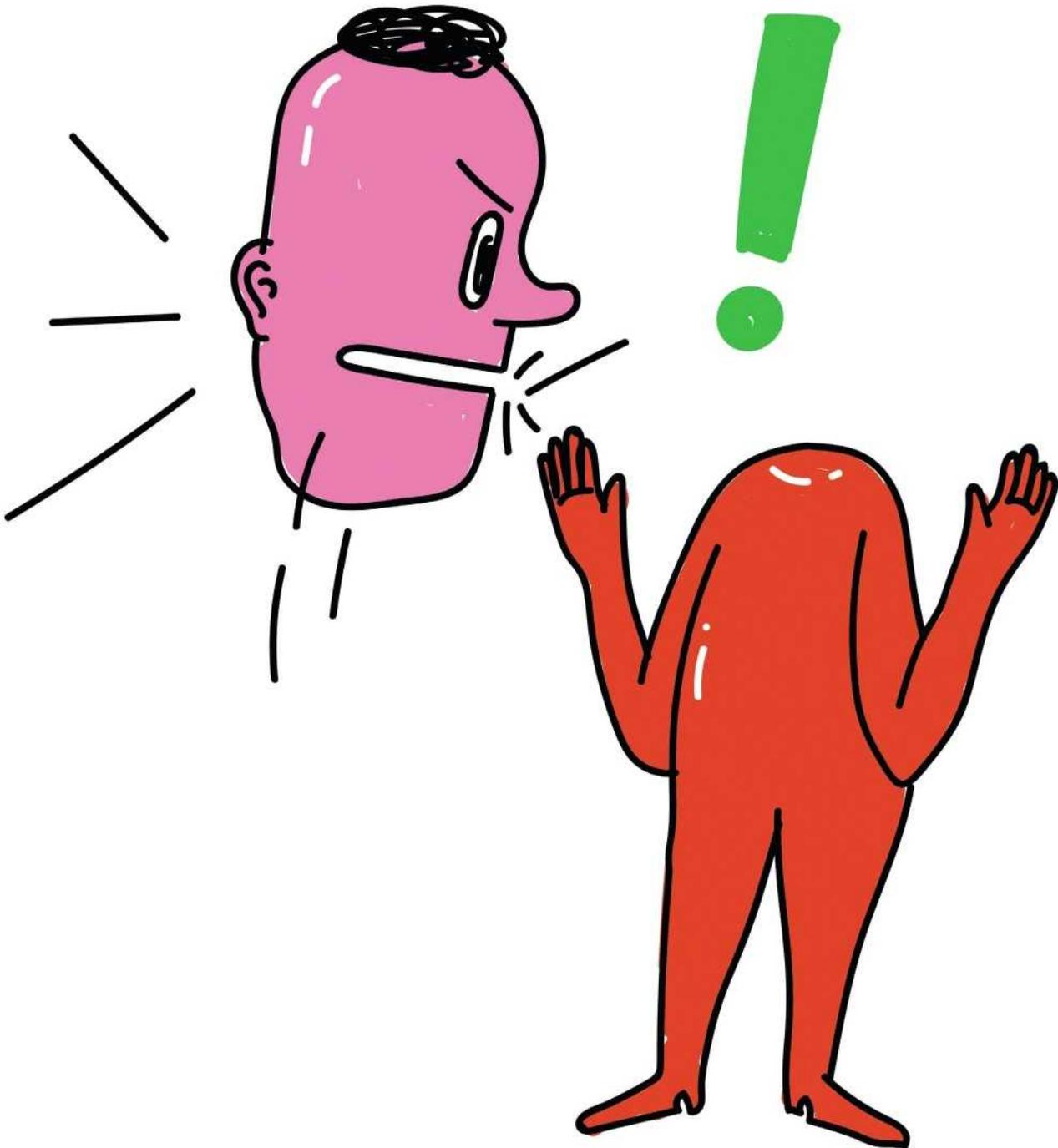
Achten Sie bei Ihrer Ernährung auf den Inhaltsstoff Zeit. Entscheidend ist die richtige Dosis

# HÖRST DU DIE SIGNALE?

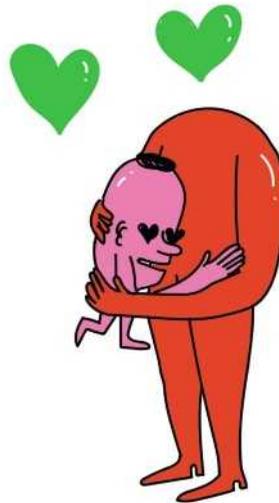
Die Botschaften des Körpers  
richtig verstehen

**Zeit Wissen-Serie, Teil 2**

# **HÖRST DU DIE SIGNALE?**



## Die Botschaften des Körpers können lebenswichtig sein. Oder Quatsch. Den Unterschied sollte man kennen



**D**er Körper ist der ideale Partner fürs Leben: Er ist unternehmungslustig und doch treu, er läuft nicht weg und bringt uns voran. Ein Spitzentyp! Doch so ganz einfach ist die Beziehung zwischen dem Ich – das ist dieses zwischen den Ohren sitzende Gefühl, jemand zu sein – und dem Körper auch nicht. Da gibt es Reibereien, Missverständnisse, echte Krisen bis hin zur Zerrüttung. Manchmal reicht schon eine Runde Joggen, um einen handfesten Streit zu provozieren.

**Körper:** Dein linkes Bein kann nicht mehr.

**Ich:** Lass mich in Ruh'.

**Körper:** Ich tu dir jetzt richtig weh, damit du das begreifst.

**Ich:** Au. Fünf Kilometer wollte ich laufen. Fünf, nicht einen halben. Aber bitte, ganz wie du willst, dann lass ich's halt.

**Körper:** Nein, bloß nicht! Endlich läufst du mal wieder, ich brauch mehr Bewegung.

**Ich:** Was denn nun? Dir kann man es nicht recht machen.

**Körper:** Das sagst gerade du. Erst vernachlässigst du mich, und dann soll ich plötzlich so tun, als sei alles in bester Ordnung. Zum Sex bin ich gut, aber sonst ...

**Ich:** Ach was, schütt lieber ein paar Glückshormone aus, diese Endorphine, dann spür ich das Bein nicht so.

**Körper:** Mag jetzt nicht.

**Ich:** Der Herr ist beleidigt?

**Körper:** Der Herr funktioniert nicht auf Knopfdruck.

**Ich:** Lieber Himmel, bist du kompliziert. Soll ich dich zum Arzt schleppen?

**Körper:** Du verstehst mich einfach nicht.

Man sieht: Beziehungsstatus kompliziert. Der Körper und das Ich. Porträt einer besonderen Partnerschaft.

### Die Unzertrennlichen

Fieber ist ein Alarmruf des Körpers, eine Mobilmachung gegen Eindringlinge, vor allem gegen Bakterien. Zum Beispiel bei einer Mandelentzündung oder einer Bronchitis. Die erhöhte Temperatur wirkt wie eine Fanfare mit einem anschließend gebrüllten »Zu den Waffen!« auf das Immunsystem: Die Abwehrzellen – Granulozyten, Makrophagen und Lymphozyten – werden flottgemacht und vermehren sich rascher, die Antikörper-Produktion läuft auf Hochtouren. Doch Fieber ist auch ein deutliches Signal an das Ich. Es vermittelt ein Gefühl der Kraft- und Lustlosigkeit, man fühlt sich sogar zu schlapp, um ein Buch zu lesen oder einen Film zu schauen. Das Einzige, was noch geht: sich unter die Bettdecke zu verkümmeln und zu schlafen. Und genau das will der Körper. Fieber ist seine unmissverständliche und etwas derbe Art, dem Ich mitzuteilen: Lass mich in Ruhe, ich hab zu tun!

Dass Fieber so umfassend auf das Gemüt wirkt, vermittelt eine Ahnung davon, wie eng der Körper und das Ich miteinander vernetzt sind. Meist merken wir von dieser in-nigen Verbindung jedoch nichts. Denn nur die wenigsten Durchsagen des Körpers erreichen das Bewusstsein, die meisten werden vom vegetativen Nervensystem verarbeitet. So weiß das Gehirn zwar ständig in etwa, wie hoch der Blutzuckerspiegel ist und welche Teile des Verdauungssystems gerade besonders aktiv sind, aber das wird uns nicht bewusst. Erst wenn der Körper Nährstoffe oder Flüssigkeit braucht, erreicht ein Hunger- oder Durstgefühl das Bewusstsein.

Dank der Körperwahrnehmung, in der Fachsprache Interozeption genannt, ist das Gehirn auch ständig darüber informiert, wo sich der linke Arm oder der kleine Finger der rechten Hand befindet. Der Körper ist im Gehirn abgebildet: Für jedes Organ, jede Gliedmaße ist ein eigenes Areal zuständig, das die Wahrnehmungen aus den entsprechenden Körperteilen verarbeitet. Das Lehrbuch veranschaulicht das mit einem kleinen Männchen, Homunculus genannt, das auf die Hirnrinde gezeichnet ist: Wie im Körper liegen hier die Regionen für Füße, Beine, Po nebeneinander, auch die für Arme, Hände, Finger und die für Augenlider, Nase, Lippen.

Einige Meldungen des Körpers können wir bewusst wahrnehmen, aber wir müssen uns darauf konzentrieren. Wer versucht, seine Herzschläge zu zählen, ohne den Puls zu fühlen, wird erst einmal Schwierigkeiten haben. Olga Pollatos, Professorin für Klinische und Gesundheitspsychologie an der Universität Ulm, hat bei 1350 Kindern untersucht, wie gut sie über einen kurzen Zeitraum ihre eigenen Herzschläge zählen können, indem sie einfach in sich hineinhörten und -fühlten. Interessanterweise schnitten die Jungen dabei signifikant besser ab als die Mädchen. Den Unterschied zwischen den Geschlechtern erklärt sich Pollatos mit körperlicher Aktivität: »Die Jungen machen etwas mehr Sport. Vieles deutet darauf hin, dass dies die Körperwahrnehmung steigert.«

Doch auch wenn die Wahrnehmung nicht immer akkurat ist, so scheint doch die Befehlskette klar zu sein: Das Ich gibt die Anweisungen, der Körper führt sie aus. Neueste Forschungen zeigen jedoch, dass die Hierarchie gar nicht so eindeutig ist. Das Gehirn ist nicht der alleinige Bestimmer und der Körper nicht nur ausführendes Organ.

### Wer ist der Boss?

Lasagne mit Pilzen. Kein indisches Reisgericht heute, keine Kartoffeln mit Bohnen, keine Spaghetti bolognese. Es muss Lasagne mit Pilzen sein. Und zwar jetzt! Oft haben wir eine genaue Vorstellung davon, was wir gerade essen möchten. Spricht da das Ich? Oder schickt der Körper Signale, weil er bestimmte Nährstoffe braucht, die zum Beispiel in Pilzen stecken? Neurowissenschaftler gehen davon aus, dass der Körper die Lust auf bestimmte Speisen unmittelbar beeinflusst. So scheint er den Appetit auf

bestehen, ist unsere Beherrschung dahin. Die Forscher vermuten folgenden Mechanismus: Der Körper stellt die Kohlenhydrate schnell dem Gehirn zur Verfügung, und das giert nach mehr. Die Nahrungsmittelindustrie versucht also, unseren Appetit zu manipulieren – und macht den Körper zum Komplizen. Denn der redet dem Ich weit mehr rein als bisher angenommen.

Und Appetit ist nur eins seiner Signale. Herzklopfen, Hitzeempfinden, Magengrimmen – all diese Nachrichten landen in einem Areal im Zentrum des Gehirns, der Insula. Sie ist der wichtigste Empfänger für Durchsagen des Körpers, hat der Neuroanatom Bud Craig von der Arizona State University herausgefunden. Auf die meisten dieser Informationen reagiert sie, ohne dass uns das bewusst wird. Erst das Ergebnis dringt ins Bewusstsein: Kälte, Hunger, Angst.

Auch Hormone transportieren Botschaften des Körpers, darunter das in der Nebennierenrinde gebildete Kortison. Das Stresshormon schärft kurzfristig die Sinne, hemmt aber das Denkvermögen – einer der Gründe, warum Menschen mit Prüfungsangst wie blockiert sind, wenn es darauf ankommt. Von diesen hormonellen Zwischenrufen des Körpers an das Gehirn kennen wir aber womöglich nur einen kleinen Teil. Wissenschaftler finden immer wieder neue Wirkungen von Botenstoffen auf das Gehirn. So konnte Christoph Herrmann-Lingen, Direktor der Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie an der Universitätsmedizin Göttingen, zusammen mit Kollegen in einer Studie an 119 Patienten mit Herzschwäche zeigen, dass eine erhöhte Ausschüttung der im Herz gebildeten Substanz pro-ANP mit einem geringeren Angstgefühl zusammenhing – unabhängig von der Schwere der Herzerkrankung. »Offenbar hilft der Körper so, den psychischen Stress zu senken«, sagt Herrmann-Lingen.

Und sogar die Verdauungsorgane und die dort ansässigen Bakterien, die für die Zersetzung und Aufnahme der Nahrung unabdingbar sind, beeinflussen offenbar das Gehirn und das Verhalten, wie zahlreiche Studien in jüngerer Zeit andeuten. Ein Team um den Gastroenterologen Stephen Collins von der McMaster University im kanadischen Hamilton konnte nachweisen, dass Mäuse ihr Verhalten grundlegend änderten, als man ihnen bestimmte Darmbakterien einpflanzte: Zuvor scheue Tiere wurden

DIE SERIE IN ZEIT WISSEN

## DAS GEHEIMNIS DER INNEREN STÄRKE

### 1. TEIL: ICH SCHAFFE DAS!

Wie man Gefühle zu Verbündeten macht (ZEIT Wissen 5/2017)

### 2. TEIL: HÖRST DU DIE SIGNALE?

Wie man die Botschaften des Körpers entschlüsselt (in dieser Ausgabe)

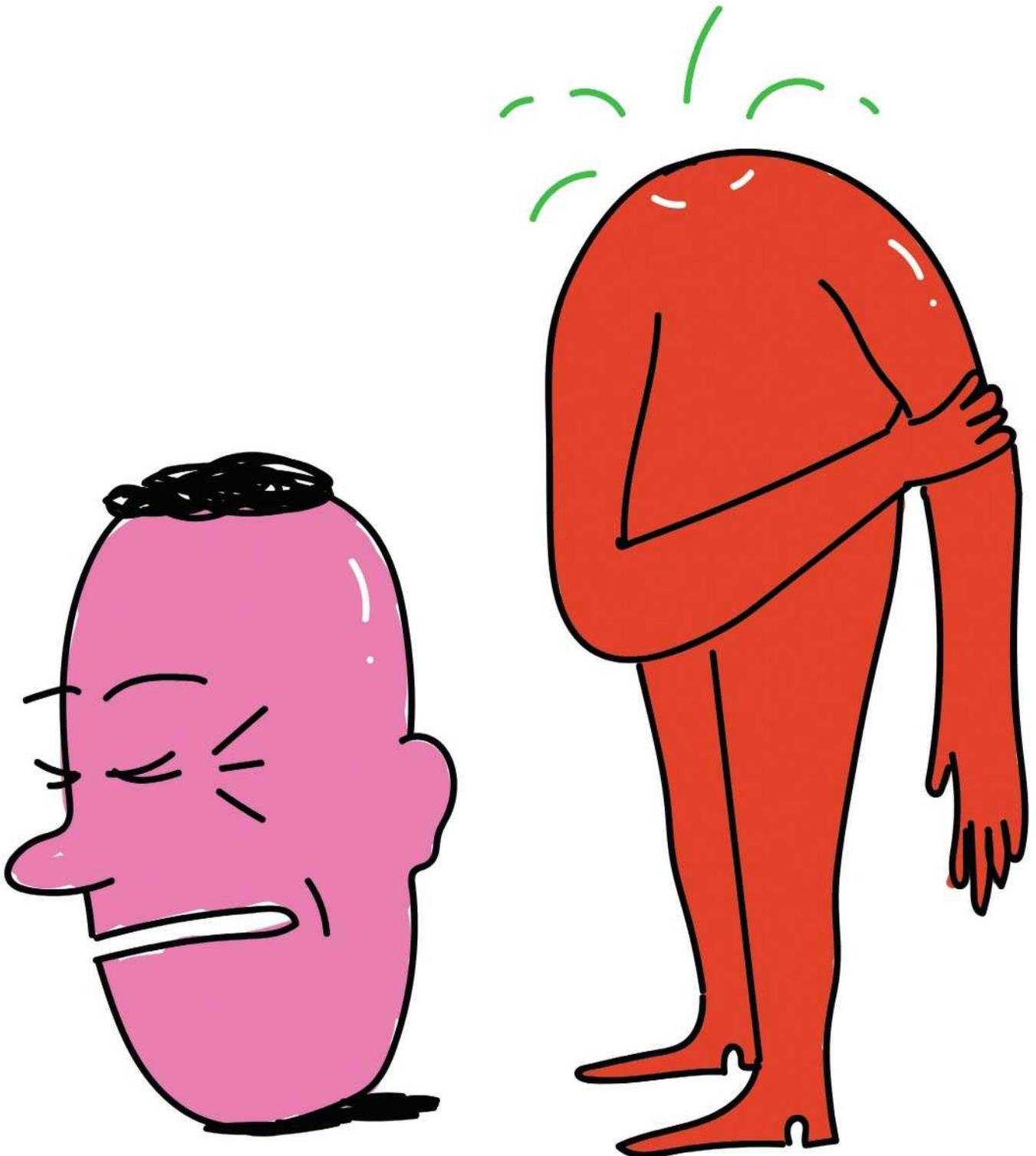
### 3. TEIL: DIE MACHT DES GEWISSENS

Wie Politik, Wirtschaft, Religion und Erziehung sie missbrauchen (ZEIT Wissen 1/2018)

Obst und Gemüse anzuregen, wenn Vitaminmangel herrscht. Und Tierexperimente legen nahe, dass die individuelle Bakterienmischung im Darm eine wichtige Rolle spielt: Die Mikroben signalisieren offenbar dem Körper oder sogar direkt dem Gehirn, was sie brauchen.

Wenn der Körper via Appetit eine Bestellung aufgibt, kann das aber auch zur Falle werden. Kartoffelchips, Süßigkeiten und viele andere industriell hergestellte Lebensmittel sind so gemacht, dass man gar nicht aufhören will zu essen. Lebensmittelchemiker der Universität Erlangen-Nürnberg haben eine Art Naschformel gefunden: Wenn Lebensmittel zur Hälfte aus Kohlenhydraten und zu gut einem Drittel aus Fett

**Zuhören oder taub stellen?** In der Partnerschaft von Körper und Ich eine tückische Frage - wie in jeder Beziehung. Beides kann richtig sein





---

## ANSICHTEN EINES BEINS

### »Ich muss immer wissen, wo ich stehe. Aber ja, zarte Gefühle kenne ich auch«

»Ich muss das Gehirn ständig darüber informieren, wo ich gerade bin und wie ich zum Rest des Körpers stehe: ob ich ausgestreckt bin oder angewinkelt, um wie viel Grad, wie stark der Druck ist, der von oben, vom Rest des Körpers auf mich wirkt, und wie stark der Druck ist, der von unten wirkt – wenn ich all das nicht dauernd durchgeben würde, dann würde mein Besitzer rasch stürzen. Und

wenn ich in Bewegung bin, dann muss das alles besonders rund laufen, sonst stolpert er. Ich habe aber noch eine Menge mehr zu erzählen: Meine Temperaturrezeptoren teilen mit, wie warm oder wie kalt ich bin, mit den Schmerzrezeptoren schlage ich Alarm, wenn es brenzlich wird. Und wenn ich zu viel benutzt werde, die Muskeln überlastet werden, gebe ich auch das äußerst zuverlässig nach oben weiter. Ja,

genau, Muskelkater. Ich habe aber auch eine Menge Feingefühl, zwar nicht so viel wie die dafür berühmte Zunge, aber immerhin: Schon wenn eine feine Feder über meine Haut fährt, melde ich das. Oder wenn mich jemand streichelt, am Oberschenkel, dann kann ich ganz zärtlich-gesprächig werden. Kommt natürlich darauf an, wer da streichelt. Wenn der mir nicht passt, suche ich das Weite.«

plötzlich neugierig und entdeckungsfreudig. Wie genau es den Bakterien gelingt, das Gehirn derart zu manipulieren, ist Gegenstand vieler Forschungsprojekte und lebhafter Spekulationen. Eine Theorie: Die Botenstoffe mancher Darmbakterien machen die Blut-Hirn-Schranke, den Schutzwall des Denkgans, durchlässiger für weitere Botenstoffe, die ebenfalls von den Bakterien ausgeschüttet werden. Andere Forscher glauben, dass die Darmbakterien die Zellen in ihrer Umgebung dazu anregen, die Ausschüttung körpereigener Botenstoffe wie Serotonin zu erhöhen oder zu senken.

»Das alles bedeutet aber nicht, dass wir fremdgesteuert sind«, sagt Claas Lahmann, der Ärztliche Direktor der Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie am Universitätsklinikum Freiburg. »Ich würde darin eher eine Art Symbiose sehen.« Klingt nach einer äußerst harmonischen Beziehung! Doch manchmal wird die Partnerschaft von Körper und Ich geradezu zerrüttet.

### Eine gestörte Beziehung

1908 veröffentlichte der Neurologe Kurt Goldstein einen Bericht über eine ganz und gar ungewöhnliche Patientin. Eine ihrer Hände hatte ein Eigenleben entwickelt. Die Frau konnte sie nicht mehr kontrollieren, die Hand fühlte sich auch nicht mehr so an, als gehöre sie zu ihrem Körper. Ständig machte die Hand eigenmächtig Bewegungen, mal rührte die Finger sich, als wolle sie jemanden streicheln, mal fuchtelte sie wild herum und griff nach Gegenständen, die nicht existierten. Eines Tages fuhr die Hand ihrer Besitzerin an die Kehle und drückte zu. Es brauchte zwei Männer, um die Frau vor dem Erstickten zu retten.

Das *alien hand syndrome*, Fremde-Hand-Syndrom, ist eine äußerst seltene neurologische Erkrankung, bislang sind nur 50 Fälle bekannt. Meist sind Verletzungen des Hirns dafür verantwortlich, die Vernetzung ist nicht mehr intakt, und die Signale kommen unvollständig bei der Hand an. Aber auch bei Gesunden ist das Gefühl dafür, was eigentlich zum eigenen Körper gehört und was nicht, weniger zuverlässig, als man meinen mag. Das zeigen spektakuläre Versuche, die Neurowissenschaftler weltweit in unterschiedlichen Varianten durchgeführt haben. Das Prinzip: Probanden bekommen eine 3-D-Brille aufgesetzt, in der sie eine Videoaufnahme von sich selbst von hinten

sehen, und zwar aus zwei Metern Entfernung. Wenn sie nun eine Berührung am Rücken spüren und gleichzeitig in der Brille sehen, wie ihr Video-Selbst am Rücken berührt wird, dann fühlt es sich für die Versuchspersonen so an, als gehöre auch dieser zweite, virtuelle Körper zu ihnen. Mehr noch, manche Teilnehmer geben sogar an, bei dem Experiment den Eindruck zu haben, dass ihr echter eigener Körper jemand anderer sei. Verrückt.

Aber das Ich lässt sich nicht nur einen virtuellen Körper andrehen, es lässt sich auch beim Lauschen ins Innere des eigenen Körpers täuschen – und das ausgerechnet durch Impulse von außen. So kann das Gefühl, krank zu sein, ansteckender sein als jede Krankheit. In West Virginia klagten eines Morgens im Jahr 1982 eine Handvoll

### Die Hand fuhr ihrer Besitzerin an die Kehle. Es brauchte zwei Männer, um die Frau zu retten

Schüler über heftigen Juckreiz. Gegen Mittag waren schon 32 Schüler betroffen, am Abend 52 Kinder. Doch es war keine echte Krankheit, sondern eine Art Massenhysterie.

Ähnlich wirkt täglich wohl bei Millionen Menschen die Suche im Internet. Die Psychotherapeutin Sabine Ecker, Autorin des Buches *Zuhause im eigenen Körper*, berichtet: »Manche Ärzte sprechen inzwischen von ›Morbus Google‹, wenn ein Patient voller Panik in ihre Praxis kommt. Schon bei einem ganz alltäglichen und harmlosen Symptom wie Kopfschmerzen landet man bei der Suche nach möglichen Ursachen im Netz sofort bei langen Listen, in denen schwerste Krankheiten wie Hirntumoren und Nierenversagen aufgeführt sind.«

Dann entsteht, obwohl einem eigentlich nichts fehlt, in vielen Fällen eine Rückkopplung, die auch einer der Mechanismen der Hypochondrie ist: Man ist besorgt, der Puls beschleunigt sich, der Blutdruck steigt – und nun fühlt es sich tatsächlich so an, als ob der Rhythmus des Herzens entgleist wäre.

Vielen solcher Phänomene ist gemein, dass sie durch Impulse von außen ausgelöst und verstärkt werden, weil sich das Ich besonders stark auf den Körper konzentriert.

Eine Beziehung wird eben nicht besser, wenn man sich krampfhaft auf sie fixiert.

### Missverständnisse

Da ist dieser Kloß im Hals. Seit ein paar Tagen fühlt es sich seltsam an. Ein Geschwür? Gar ein Tumor? Beim Schlucken ist es besonders deutlich, als ob etwas in die Atemwege oder in die Speiseröhre hineinragen würde. Manchmal, wenn es gerade stressig ist oder andere Menschen dabei sind, verschwindet das Gefühl. Aber dann, wenn alles ruhig und man allein ist, kommt dieses seltsame Gefühl zurück.

»In solchen Fällen ist durch eine intensive und besorgte Selbstbeobachtung die Reizschwelle zu sehr herabgesetzt«, sagt der Psychosomatik-Experte Herrmann-Lingen. Die Reizschwelle ist ein Maß dafür, wie auffällig eine Körperinformation sein muss, damit sie den Sprung ins Bewusstsein schafft. Wenn die Schwelle viel zu niedrig ist, kann man sogar Reize empfinden, die gar nicht da sind – zwischen Körper und Ich kommt es zu Missverständnissen.

»Die Reizschwelle kann innerhalb von ein paar Stunden enorm schwanken. Wenn man gestresst ist, kann man vorübergehend besonders empfindlich oder besonders ignorant gegenüber Körpersignalen sein«, sagt der Mediziner Claas Lahmann. Dabei komme es immer auch auf das Basisniveau an. Dieses kann von Mensch zu Mensch sehr unterschiedlich sein. Eine eher niedrige Reizschwelle kann natürlich dabei helfen, Probleme frühzeitig zu erkennen. Sie kann aber eben auch Probleme schaffen, die es sonst gar nicht gäbe. Das zeigt auch eine Studie an 50 Bluthochdruck-Patienten. Diejenigen, die eine eher starke Körperwahrnehmung besaßen, meldeten nach der Einnahme von blutdrucksenkenden Medikamenten mehr unerwünschte Wirkungen.

In den siebziger und achtziger Jahren waren solche Sorgen wenig verbreitet. In weiten Teilen der Gesellschaft widmete man dem Körper kaum Aufmerksamkeit: Er wurde als mechanisches Konstrukt angesehen, das man gelegentlich beim Arzt überprüfen lässt, ähnlich wie das Auto in der Werkstatt.

Die Ursachen für ein derart ignoranten Verhältnis gegenüber dem Körper finden sich in der Kulturgeschichte. »Bis weit in die fünfziger und sechziger Jahre hinein wirkten in Deutschland noch die Erziehungsideale weiter, die im ›Dritten Reich‹ und auch davor

im Kaiserreich verbreitet waren. »Zäh wie Leder, hart wie Kruppstahl« – da war kein Raum für die eigenen Bedürfnisse oder Körpersignale«, sagt Psychotherapeutin Sabine Ecker. Nach dem Zweiten Weltkrieg musste das Land wieder aufgebaut werden – über Gefühle wurde nicht gesprochen, traumatische Kriegserfahrungen wurden totgeschwiegen. »Dazu kommt noch, dass in der christlichen Tradition über Jahrhunderte eine sehr körperfeindliche Einstellung herrschte: Der Körper ist nicht nur unwichtig, sondern auch potenziell sündig und schlecht; was allein zählt, ist die Seele des Menschen.«

In den sechziger Jahren dann wuchs die Hippie-Kultur mit ihrer freien Liebe und dem Feiern der Körperfreuden rasch zu einer Gegenbewegung heran, die immer mehr an Bedeutung gewann. Heute ist daraus in manchen Kreisen ein regelrechter Achtsamkeits-Kult geworden. Und viele Menschen schwören auf Selftracking, also auf Apps, die von der Herzfrequenz über die Distanz und Strecke jeder Joggingrunde bis zum Hautwiderstand alles aufzeichnen. Sie wollen damit mehr Kontrolle gewinnen, senken aber auch ihre Reizschwelle.

Das allein muss jedoch noch nicht zu Missverständnissen zwischen Körper und Ich führen. »Es kommt auch darauf an, wie das Gehirn Körperreize bewertet«, sagt Christoph Herrmann-Lingen. »Im Idealfall hat man eine niedrige Reizschwelle, aber im Gehirn einen guten Filter, der unterscheidet, was problematisch ist und was zu den üblichen Schwankungen gehört.« Eben dieser Filter ist in vielen Fällen jedoch falsch justiert. Ist er zu sensibel, führt das zu übertriebener Wachsamkeit, wie bei dem Kloßgefühl im Hals. Ist er aber zu unempfindlich, überhört man womöglich echte Warnsignale. Und das ist eine Gefahr für jede Beziehung.

#### Hilferufe

Sylvia Arendt räumt gerade die Spülmaschine ein, als der Schmerz in der Brust sie überfährt wie der Reifen eines Lastwagens. Die 57-Jährige stürzt zu Boden und schreit nach Hilfe. Während ihr Mann zum Telefon greift und den Notarzt ruft, wälzt sie sich vor Schmerzen auf dem Boden. Kurze Zeit später wird bei Arendt, die eigentlich anders heißt, ein Herzinfarkt diagnostiziert. Erst jetzt kann sie sich das Ziehen in der Brust in den vergangenen Monaten erklären, es kam immer dann, wenn sie weitere

Strecken gelaufen war. Vorboten eines Herzinfarkts. Sie hatte sie ignoriert.

Die Schmerzen während eines Herzinfarkts nennen Mediziner »Vernichtungsschmerzen«, weil sie so stark sind. Der Körper überschreitet jede Reizschwelle und schreit so laut nach Hilfe, dass man es nicht überhören kann. »Schmerzen sind regelrechte Rufe des Körpers, dass etwas nicht stimmt«, sagt Herrmann-Lingen. »Vor allem wenn sie neu auftreten, sollten sie unbedingt abgeklärt werden. Sonst kann es lebensgefährlich werden.« Zu diesen Rufen, auf die man unbedingt hören sollte, gehören neben dem Vernichtungsschmerz auch starke Bauchschmerzen. Ursache kann nämlich eine Blinddarmentzündung sein, die nach zwei Tagen lebensgefährlich werden kann, wenn sie nicht behandelt wird. Jeder neue, starke Schmerz ist ein Hilferuf an das Ich: So kann es nicht weitergehen!

### Nach der Kruppstahl-Mentalität kamen die Körperfreuden der Hippies. Und heute? Überwachung per App

Dem gehen oft Warnsignale voraus, das können leichtere Schmerzen sein oder Erschöpfung und Unwohlsein. Vor allem wenn sie neu auftreten und stärker werden, sollte man genauer in den Körper hineinhören, sagt der Mediziner Lahmann aus Freiburg. Das bedeute aber nicht, dass man jede kleine Erschöpfung als Warnzeichen interpretieren solle. »Evolutionbiologisch ist es sogar völlig normal, dass wir uns kurzzeitig übermäßig verausgaben«, erklärt Lahmann. »Wer in der Steinzeit ums Überleben kämpfte, konnte nicht alle paar Stunden ein Pauschen machen. Über die Jahrtausende haben sich diejenigen durchgesetzt, die mit außergewöhnlichen Belastungen umgehen konnten.« *Mismatch and repair*, so heißt das Prinzip, das diesem körperlichen Erfolgsfaktor zugrunde liegt: Eine Phase der Überforderung lässt sich ohne bleibende Schäden überstehen, weil der Körper sich regenerieren kann. »Deshalb ist es kein Problem, ab und zu einen Burger zu essen oder mal nur wenige Stunden zu schlafen«, sagt Lahmann.

Der Körper beschwert sich also, wenn ihm etwas nicht passt, er verzeiht aber auch

eine ganze Menge. Beides eigentlich gute Voraussetzungen für eine Beziehung, die ein Leben lang halten soll. Was geschieht aber, wenn sich das Ich und der Körper voneinander abwenden?

#### Auseinanderleben

Andreas Tschuck aus Mainz balanciert mit seinen Füßen auf dem Vorderreifen seines BMX-Rads, springt hoch, den Lenker in den Händen. Der Rahmen schwingt einmal um die Vorderachse, nach nicht einmal einer Sekunde landet Tschuck zielsicher wieder auf dem Vorderreifen. Ein Zentimeter daneben, und er wäre gestürzt. Der heute 37-Jährige macht akrobatische Kunststücke auf dem BMX-Rad, seit er fünf Jahre alt war. Mit 17 wurde er sogar Weltmeister. Doch davon konnte er nicht leben. Nach der Schule absolvierte er eine Ausbildung zum Fachinformatiker, nun saß er jeden Tag stundenlang vor dem Computer, Jahr für Jahr. Heute weiß er: In dieser Zeit haben sein Körper und er sich schleichend entfremdet. »Als ich volljährig wurde, wusste ich, dass ich mich auf meinen Körper und seine Fähigkeiten verlassen kann. Ich konnte Leistung abrufen, wenn ich sie brauchte, und ich hatte jede Menge Energie«, sagt Tschuck. »Im Bürojob, mit oft nicht einmal vier Wochen Urlaub im Jahr, hatte ich dann zunehmend den Eindruck, meinen Körper nicht mehr zu brauchen. Das fühlte sich nicht richtig an.«

Als er 30 war, schmiss er seinen Job hin und kaufte ein Grundstück in Costa Rica. Unter dem Namen Plantaciones Edelman startete er ein Wiederaufforstungsprojekt, heute verkauft er Baumpatenschaften in der ganzen Welt. Er kümmert sich mehrere Monate im Jahr selbst um die Pflanzen, das bedeutet harte Feldarbeit. Und er fährt wieder BMX. »Anfangs war es ganz schön schwer, meinen Körper wieder wirklich zu fordern. Aber dann verkehrte sich die Anstrengung ins Gegenteil: Ich spürte meinen Körper wieder, und das machte mich glücklich.«

Gerade wer sich lange nicht bewegt hat, empfindet Aktivität als unangenehm, fühlt sich schwach, bekommt Muskelkater. Dann ist es sinnvoll, einmal nicht auf den Körper zu hören. »Das Vermeidungsverhalten sollte beendet und schrittweise ein sinnvolles Sportprogramm aufgebaut werden«, sagt die Psychologin Sabine Ecker. Das Ich sollte also ein paar Ansagen machen: Jaja, maul du nur



## KOMMUNIKATIONSKRISEN

### Was tun, wenn man seinen Körper nicht versteht? Fragen an eine Übersetzerin

**Frau Duhme, Sie sind als Ärztin und Feldenkrais-Lehrerin eine Art Dolmetscherin: Wenn jemand nicht begreift, was sein Körper ihm sagen will, kommt er zu Ihnen. Was machen Sie dann?**

Ich habe zwei Ansätze. Zum einen rege ich an, das angespannte Verhältnis zwischen dem Körper und dem Ich durch Bewegung bewusst zu machen und zu entspannen. Ich arbeite auch mit kindlichen Bewegungsabläufen wie dem Krabbeln, und ich versuche, die Menschen daran zu erinnern, wie vielfältig Bewegung sein kann: auf wie viele verschiedene Arten man zum Beispiel sitzen oder von einem Stuhl aufstehen kann. Das eröffnet vielen Menschen eine neue Bewegungswelt,

denn wir neigen dazu, immer die gleichen Bewegungen zu machen. Bei einem Büroarbeitsplatz kann diese Eintönigkeit regelrecht auf den Körper schlagen. Ich motiviere die Menschen auch dazu, die Reaktionen ihres Körpers auf die ungewohnten Bewegungen wahrzunehmen. So vergrößert sich langsam ihr Vokabular für die Kommunikation mit ihrem Körper.

#### **Was ist der andere Ansatz?**

Im Gespräch zwischen dem Ich und dem Körper vermittele ich lauschend mit meinen Händen, so fördere ich den Dialog. Spannungen spüre ich auf, versuche, sie zu lösen und ein erweitertes inneres Bild von einer Bewegung entstehen zu lassen. Und ich stimulare die Kommunikationswege –

vor allem das Nervensystem. So werden vernachlässigte Bereiche neu belebt, und die Körperwahrnehmung wird verbessert.

#### **Mit welchen Problemen kommen Ihre Patienten zu Ihnen?**

Von Rücken- und Schulterschmerzen über hypochondrische Tendenzen und Nervenkrankheiten bis hin zu Stresssymptomen ist alles vertreten. Es gibt auch Menschen, die gar keine Probleme haben, sondern einfach noch besser mit ihrem Körper kommunizieren wollen: Schauspieler arbeiten an ihrem Körperausdruck, Musiker perfektionieren ihre Koordination am Instrument. Die Beziehung zwischen dem Ich und dem Körper währt ein Leben lang, es lohnt sich, sie zu verbessern.



## FÜNF ANSAGEN

### Wann meint der Körper es ernst? Und wann kann man ihn ruhig ignorieren?

#### HINHÖREN

**Fieber:** Schwitzen, Bibbern, Schwäche – Fieber ist eine klare Ansage des Körpers: Leg dich ins Bett, und lass dein Immunsystem in Ruhe arbeiten! Es hat jede Menge zu tun: Abwehrzellen und Antikörper werden mobilgemacht gegen Eindringlinge, vor allem Bakterien. Das kostet alle Kraft.

**Schmerzen:** Den »Vernichtungsschmerz«, der bei einem Herzinfarkt auftritt, kann man gar nicht ignorieren, so heftig ist er. Aber auch jeder andere Schmerz, der neu auftritt und stärker wird, ist ein eindeutiger Alarmruf: ab zum Arzt! Besonders bei

starken Bauchschmerzen sollte man aufhorchen. Dahinter kann nämlich eine Blinddarmentzündung stecken. Wird sie zwei Tage lang nicht behandelt, kann sie lebensgefährlich werden.

#### MIT EINEM OHR HINHÖREN

**Erschöpfung:** Abgeschlagenheit und ein wenig Unwohlsein sind ganz normal. Deshalb: keine Sorge, aber weiterlauschen. Werden sie ohne klaren Grund stärker und kommen andere Symptome hinzu, können sie ein Warnsignal sein.

#### WEGHÖREN

**Heißhunger auf Süßes und Fettiges:** Der Körper ist ein Komplize der Nahrungsmittelindustrie: Bei einer Mischung aus 50 Prozent Kohlenhydraten und einem Drittel Fett kann er nicht widerstehen und schreit nach immer mehr. Jetzt muss das Ich stark sein – und sich taub stellen.

**Schweinehund und Muskelkater:** Wenn man lange keinen Sport gemacht hat, beschwert sich der Körper erst mal heftig. Das Problem ist aber nicht die Bewegung, sondern der Bewegungsmangel vorher. Profi-Tipp fürs Ich: Ohren zu und durch!

rum, weiter geht's! Gleichzeitig sollte es die Ohren offen halten, um mit dem Körper wieder ins Gespräch zu kommen. Vielleicht ergibt sich ja eine interessante Unterhaltung. Aufmerksamkeit ist dafür eine wichtige Voraussetzung, das konnten die Neuroforscherin Vivien Ainley von der Royal Holloway University in London und Kollegen kürzlich in einer im Fachmagazin *Psychophysiology* veröffentlichten Studie zeigen: Wer sich selbst im Spiegel betrachtete, konnte die eigenen Herzschläge deutlich besser zählen.

### Paartherapie

Wenn Körper und Ich nicht allein wieder zueinanderfinden, können Psychosomatiker, von griechisch *psyche*, Seele, und *soma*, Körper, helfen. Fast jede Klinik hat inzwischen eine psychosomatische Station, auf der Menschen mit Essstörungen, Panikattacken und ernsthaften Schlafproblemen behandelt werden, Krankheiten, deren Ursachen meist in der Psyche liegen, im Ich. »Der Körper ist eine Bühne für Emotionen und Stress«, sagt die Gesundheitspsychologin Olga Pollatos.

Und wie lässt sich nun die Beziehung zwischen Ich und Körper verbessern? Pollatos rät, den Input für den Körper zu erhöhen und so die Sinne zu schärfen: »Das gelingt nachweislich mit Sport.« Claas Lahmann aus Freiburg empfiehlt ein Ampelmodell, um Warnsignale des Körpers nicht zu übersehen: »Wenn man keinerlei Beschwerden oder Ermüdungserscheinungen hat, dann

steht die Ampel des Körpers auf Grün. Alles prima also.« Bei Gelb – wenn man sich zum Beispiel schon seit einigen Tagen wegen Schlafmangel abgeschlagen fühlt oder wenn ein Gelenk leicht schmerzt – sollte man selbst aktiv werden, um wieder in Richtung Grün zu kommen. Und bei Rot – die Beschwerden stören merklich im Alltag, oder

### Wer sich selbst im Spiegel betrachtet, kann die Schläge seines Herzens viel besser zählen

man wird zum Beispiel durch Schmerzen immer wieder an das Problem erinnert – sollte man zum Arzt gehen.

Auch der Psychosomatiker Herrmann-Lingen rät, einen Fachmann aufzusuchen, wenn man das Gefühl hat, dass etwas nicht stimmt. »Lieber einmal mehr als einmal weniger zum Arzt gehen, besonders bei neuen Beschwerden«, sagt er. Wenn die Ärzte aber nach sorgfältigen Untersuchungen nichts finden, solle man ihnen glauben, dass kein körperliches Problem vorliegt.

Eine andere Methode, um ein besseres Gefühl für den Körper zu bekommen, ist das Biofeedback. Dabei sammelt man – oft mit Hilfsmitteln wie Blutdruckmessgerät und Apps – Informationen über das Verhalten des Körpers in verschiedenen Situationen,

um ihn zu verstehen und zu kontrollieren. Das Konzept wird auch in der Verhaltenstherapie und beim Hochleistungssport eingesetzt. Doch es hat einen Nachteil: Es bringt eine künstliche Komponente in das natürliche Verhältnis zwischen dem Ich und dem Körper. Mit anderen Worten: Die Beziehung droht zerredet zu werden. Ohne technische Kommunikationshilfen arbeiten Achtsamkeitsübungen wie der Body-Scan, bei dem man den Körper umfassend zu erspüren versucht. Das kann helfen, die Sprache des Körpers zu lernen, sagt Herrmann-Lingen: »Man nimmt dann zwar erst einmal noch mehr wahr als vorher schon, aber allmählich begreift man, dass der Körper ein gewisses Hintergrundrauschen an das Gehirn sendet, das nichts mit Krankheit oder Bedrohungen zu tun hat.« Das Ich und der Körper sollten also einen gesunden Mittelweg finden, wie er sich für jede Art von Beziehung empfiehlt: einerseits für den anderen bedingungslos einstehen, wenn es darauf ankommt. Andererseits nicht jedes Wort des Partners auf die Goldwaage legen. Sonst geht im Laufe der Zeit die Leichtigkeit verloren. Und das wäre im Falle von Körper und Ich besonders tragisch. Denn trennen können sie sich nicht. —

**Christian Heinrich**, *selbst Mediziner, geht es wie vielen: Sein Körper und er haben sich in den vergangenen Jahren ein wenig auseinandergeliebt. Seit der Recherche joggt er zweimal in der Woche. Sagt er. Sein Körper: Kein Kommentar.*

# ZEIT WISSEN NEWSLETTER



Entdecken Sie neue und spannende Themen aus der Welt des Wissens – kompakt, verständlich und informativ.

- ▶ kostenlos
- ▶ 14-tägig
- ▶ mit exklusiven Inhalten aus ZEIT WISSEN

**Jetzt  
anmelden!**