Der verlorene Sinn für uns selbst

Gastbeitrag Zwischen Leistungsdruck, Selbstoptimierung und digitaler Dauerverfügbarkeit geht etwas Wesentliches verloren: die Fähigkeit, sich selbst zu spüren. Von Leiblichkeit und Gesundheit. **Von Tanja Krügers**

Heute wissen viele Menschen viel über ihren Körper: Sie kennen ihre Schrittzahl, ihre Herzfrequenz, ihren Schlafscore und sogar ihren Körperfettanteil. Fitnessuhren protokollieren Bewegungen, messen das Stress- und Erholungslevel, Apps berechnen die Kalorien, und Gesundheitsdaten lassen sich auf Knopfdruck abrufen. Die Wege, den eigenen Körper zu vermessen, sind in den vergangenen Jahren immer zahlreicher geworden.

Gleichzeitig häufen sich Beschwerden, die sich nicht mit Zahlen allein erklären lassen. Stressbezogene Symptome, Erschöpfung, Schlafstörungen und psychosomatische Beschwerden nehmen seit Jahren zu. Gemäss WHO gehören psychische Erkrankungen mittlerweile zu den wichtigsten Ursachen von Behinderung weltweit.

Viele Menschen beschreiben bei diesen Leiden ein Gefühl innerer Entfremdung: Sie funktionieren im Alltag und erledigen ihre Verpflichtungen. Ihre eigenen Bedürfnisse oder Gefühle nehmen sie aber kaum noch wahr.

Es scheint paradox. Wir wissen mehr denn je über unseren Körper. Und doch scheint uns die Fähigkeit abhandengekommen zu sein, ihn von innen her wahrzunehmen. Wir analysieren und optimieren ihn, doch wir spüren ihn immer weniger.

An diesem Punkt lohnt es sich, eine Erfahrungsebene des Menschseins in den Blick zu nehmen, die in Medizin und Philosophie als Leiblichkeit beschrieben wird.



NZZ STORY LAB

Wir können unseren Körper betrachten und vermessen. Doch wie gut nehmen wir wahr, was in uns vorgeht?

Unterschied zwischen Körper und Leib

Im Alltag verwenden wir die Begriffe Körper und Leib oft synonym. Tatsächlich beschreiben sie jedoch zwei unterschiedliche Perspektiven auf den Menschen.

Der Körper ist das, was von aussen betrachtet werden kann. Er besitzt Gewicht, Grösse, anatomische Strukturen und messbare Organfunktionen. Er ist Gegenstand medizinischer Diagnostik und naturwissenschaftlicher Forschung.

Der Leib hingegen bezeichnet die subjektive, empfindende Seite unseres Daseins. Er beschreibt die Art und Weise, wie wir uns selbst erleben. Wenn uns vor einer wichtigen Entscheidung flau im Magen wird, wenn Freude den ganzen Körper durchströmt, wenn vor Angst die Brust eng wird oder wir vor Scham am liebsten verschwinden möchten, dann erfahren wir uns leiblich.

Phänomenologische Philosophen wie Maurice Merleau-Ponty oder der Heidelberger Philosoph und Psychiater Thomas Fuchs, die sich mit dem unmittelbar Erfahrbaren beschäftigen, sprechen vom Leib als dem Bereich unseres unmittelbaren Selbsterlebens. Der Leib ist nicht etwas, das wir besitzen wie einen Gegenstand. Er ist vielmehr die Weise, in der wir überhaupt in der Welt sind. Wir sind nicht ein Geist, der einen Körper besitzt, sondern leibliche – also verkörperte, fühlende und wahrnehmende Wesen, die in Beziehung zur Welt stehen.

Mit der Entwicklung moderner Naturwissenschaften und technischer Messverfahren rückt der Körper zunehmend als beobachtbares und messbares Objekt in den Vordergrund. Diese Entwicklung hat die Medizin enorm vorangebracht. Gleichzeitig gerät dabei gelegentlich aus dem Blick, dass Menschen ihren Körper nicht nur beobachten, sondern ihn auch unmittelbar erleben. Der Körper erscheint zunehmend als etwas, das optimiert werden kann und soll.

In den Neurowissenschaften, also der Erforschung von Gehirn und Nervensystem, existiert inzwischen ein Begriff für die Wahrnehmung unseres inneren Erlebens: die Interozeption. Gemeint ist damit die Fähigkeit, Signale aus dem Inneren des Organismus – wie Herzschlag, Atmung, Magen-Darm-Aktivitäten, Schmerz und andere physiologische Zustände – wahrzunehmen, sie mit Bedeutung zu versehen und in einen Kontext einzuordnen. So entsteht ein zusammenhängendes Erleben von Selbst und Umwelt.

Interozeption ist aber kein passives Wahrnehmen innerer Körperzustände, sondern ein bidirektionaler Prozess. Das Gehirn reagiert auf die wahrgenommenen Zustände und beeinflusst den Körper aktiv, um Gleichgewicht und Anpassung zu ermöglichen.

Diese Fähigkeiten sind für die körperliche und psychische Gesundheit daher von grosser Bedeutung. Menschen mit einer differenzierten Wahrnehmung ihrer inneren Körpersignale können Veränderungen ihres Befindens häufig früher bemerken. Dies kann wiederum die Emotionsregulation unterstützen und helfen, Belastungen oder Stressreaktionen rechtzeitig wahrzunehmen und auch regulierend Einfluss zu nehmen.

Interozeptive Veränderungen werden heute als möglicher diagnoseübergreifender Faktor bei Angststörungen, Depressionen, Psychosen und Essstörungen diskutiert. Während Menschen mit Essstörungen oft Schwierigkeiten haben, Hunger- und Sättigungssignale wahrzunehmen, richten Menschen mit Angststörungen ihre Aufmerksamkeit häufig stark auf körperliche Veränderungen und erleben diese als bedrohlich. Bei chronischer Erschöpfung und Burn-out wiederum werden die Warnsignale des eigenen Organismus oft zu spät bemerkt.

Embodiment: Wirkung von Körper auf Seele

Die moderne Lebensweise erschwert die Entwicklung interozeptiver Fähigkeiten zusätzlich. Ständige Erreichbarkeit, hohe Arbeitsdichte und digitale Reizüberflutung lenken die Aufmerksamkeit nach aussen.

Statt in den Körper hineinzuhören, reagieren wir auf Benachrichtigungen und Anforderungen. Dadurch kann es schwierig werden, frühe körperliche Hinweise auf Anspannung oder Erschöpfung wahrzunehmen.

Schon früher als die Interozeptionsforschung hat sich das Konzept des Embodiment etabliert. Der Begriff beschreibt die Erkenntnis, dass Denken, Fühlen und Handeln immer verkörpert sind.

In Philosophie, Medizin und Psychologie wurden Körper und Geist im Sinne eines Leib-Seele-Dualismus lange Zeit getrennt betrachtet. Aktuelle Erkenntnisse aus Neurowissenschaften und Psychotherapieforschung betonen dagegen ihre enge Wechselwirkung: Körperhaltungen beeinflussen Gefühle, Bewegungen verändern Gedanken, die Art, wie wir atmen, wirkt auf unser Nervensystem zurück.

In der psychosomatischen Behandlung zeigt sich, dass Veränderungen nicht allein durch intellektuelles Verstehen entstehen. Ebenso wichtig ist die Fähigkeit, körperliche und emotionale Zustände wieder wahrzunehmen und in das eigene Handeln einzubeziehen. Der Leib wird dabei zu einem Zugang zu Ressourcen und Gefühlen, die über rein kognitive Prozesse oft nicht erreichbar sind.

So berichtet ein Patient in der stationären psychosomatischen Therapie, dass die Körperwahrnehmung für ihn ein überwältigendes Erlebnis gewesen sei, das ihm «Hühnerhaut am ganzen Körper» beschert habe. Er habe sich vorher nicht mehr gespürt. Kreativität und Selbstbezug seien sozusagen verschüttet gewesen.

Statt in den Körper hineinzuhören, reagieren wir auf Anforderungen.

Die Frage nach der Leiblichkeit betrifft aber nicht nur Patienten in Kliniken oder Menschen mit psychischen Erkrankungen, sondern im Grunde jeden Menschen.

Leiblichkeit heisst spürende Bezugnahme. Sie entsteht dort, wo wir inneren Erfahrungen Raum geben. Das kann ein Spaziergang ohne Handy sein, einige bewusste Atemzüge, das achtsame Wahrnehmen einer Mahlzeit oder das Innehalten zwischen zwei Terminen. Leiblichkeit verlangt also keine permanente Selbstbeobachtung. Gemeint ist eher die Fähigkeit, im Alltag eine lebendige Beziehung zu sich selbst aufrechtzuerhalten.

Denn viele Symptome entwickeln sich nicht plötzlich. Oft ist der Körper schon lange vorher müde, angespannt oder schmerzt. Wer diese Signale wahrnimmt, kann häufig früher reagieren, bevor der Organismus lautere Wege findet, sich bemerkbar zu machen.

Gesundheit jenseits günstiger Messwerte

Die Fortschritte der modernen Medizin sind beeindruckend. Niemand möchte auf präzise Diagnostik, evidenzbasierte Therapien oder digitale Gesundheitsanwendungen verzichten. Problematisch wird es erst dann, wenn wir Gesundheit ausschliesslich auf das Reduzieren von Risiken und das Optimieren von Kennzahlen beschränken. Gesundheit umfasst mehr als die Abwesenheit von Krankheit und günstige Messwerte. Sie betrifft auch die Art und Weise, wie Menschen mit sich selbst, ihrem Körper und ihrer Umwelt in Beziehung stehen.

Die Fähigkeit zur Selbstwahrnehmung könnte künftig stärker als Ressource verstanden werden. Die Frage, wie Menschen Zugang zu ihrem eigenen Erleben behalten und sich als spürende und Bedeutung gebende Wesen wahrnehmen, gewinnt angesichts zunehmender Anforderungen an Bedeutung. Gesundheit lässt sich nicht vollständig in Messwerte übersetzen. Sie umfasst auch die subjektive Erfahrung, wie Menschen ihr Leben erleben und gestalten, und damit eine Dimension, die sich weder quantifizieren noch technisch ersetzen lässt.

Verkürzt liesse sich sagen: Gesundes Leben beginnt dort, wo wir nicht nur einen Körper haben, sondern ihn auch bewohnen.

Klinik Schützen Rheinfelden

In einer Atmosphäre der Ruhe und Geborgenheit genesen.
Die Privatklinik für Psychosomatik, Psychiatrie und Psychotherapie, die ausgezeichnete medizinische Kompetenz mit hoher Aufenthaltsqualität kombiniert.

QR-Code scannen und mehr über die Privatklinik erfahren.

Gastbeitrag Dr. med. Tanja Krügers ist Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie FMH und Fachärztin für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie sowie stellvertretende Chefärztin der Klinik Schützen in Rheinfelden.