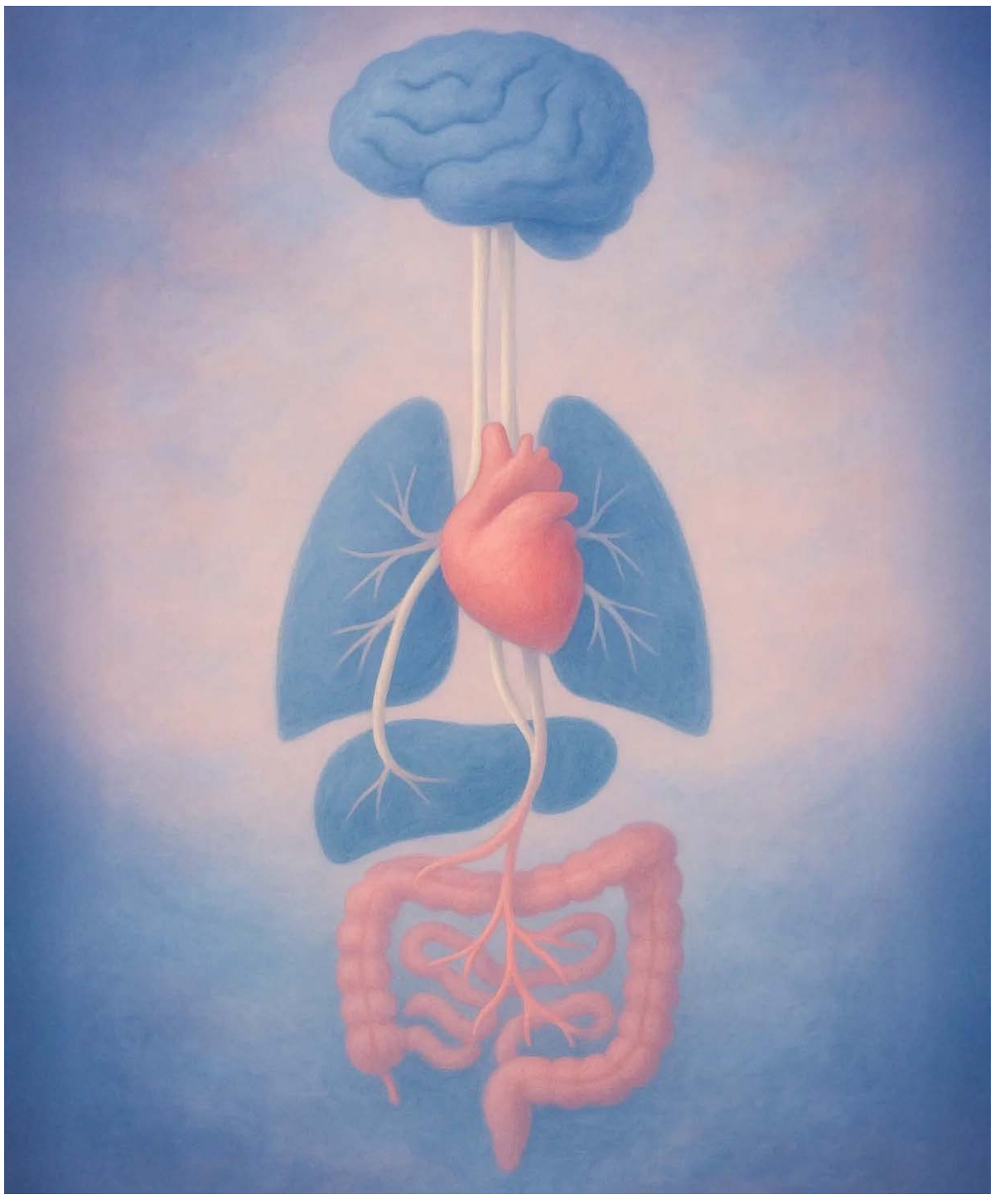
Freier Wille? Wie Geist, Bewusstsein und Körper zusammenspielen

Gastbeitrag Sind wir frei in unseren Entscheidungen – oder steuern Gedanken, Gefühle und Körperreaktionen uns stärker als gedacht? Forschung zeigt: Geist, Bewusstsein und Körper bilden ein untrennbares Geflecht. Wer es versteht, gewinnt neue Perspektiven – auf das Denken und auf das Wohlbefinden. **Von Katharina Gessler**

SARA SPARASCIO



Entscheidungen sind keine reine Kopfsache – sie entstehen im Zusammenspiel von Gehirn, Gefühlen und Körper.

Die Vorstellung, dass unsere Gedanken unser Leben formen, ist tief in der Menschheitsgeschichte verwurzelt. Schon antike Philosophen und spirituelle Traditionen beschäftigten sich mit der Macht des Bewusstseins. Erst die moderne Wissenschaft beginnt, die Mechanismen dahinter zu entschlüsseln.

In der Psychosomatik zeigt sich täglich, wie untrennbar Geist und Körper miteinander verbunden sind – und wie dies unser Denken und unser Wohlbefinden beeinflusst.

Neue Erkenntnisse aus Neurowissenschaft, Psychiatrie und Psychotherapie belegen: Die Kraft der Gedanken ist real, aber weder unbegrenzt noch beliebig. Vielmehr ist sie Teil eines faszinierenden Zusammenspiels aus freiem Willen, unbewussten Prozessen und biologischen Grundlagen, das unser Leben auf subtile, aber tiefgreifende Weise prägt.

Diese Erkenntnisse fördern unser Verständnis vom Menschen. Früher wurden Körper und Geist oft getrennt voneinander, als zwei separate Einheiten, betrachtet. Heute wissen wir: Es handelt sich um ein komplexes und dynamisches System, in dem Gedanken, Gefühle, körperliche Reaktionen und biologische Prozesse untrennbar miteinander verbunden sind.

Der freie Wille als Dirigent

Wie viel Kontrolle haben wir über unsere Entscheidungen? Die Frage nach der Macht der Gedanken und dem freien Willen beschäftigt nicht nur Psychiater, Psychologen und Philosophen, sondern auch Neurowissenschaftler. Studien mit bildgebenden Verfahren wie der funktionellen Magnetresonanztomografie (fMRT) zeigen: Bestimmte neuronale Muster sind bereits aktiv, bevor eine Entscheidung bewusst wahrgenommen wird.

Dennoch bleibt Spielraum für bewusste Steuerung: Wir können unsere Aufmerksamkeit lenken, unser Denken reflektieren und neue Verhaltensweisen einüben. Dies fliesst in moderne psychotherapeutische Verfahren ein. Man geht davon aus, dass der freie Wille kein absoluter Herrscher ist, sondern eher ein Dirigent, der ein komplexes Orchester aus Emotionen, Erinnerungen und Körperreaktionen orchestriert und dessen Taktstock letztlich auch von unseren Gedanken geführt wird.

Eigene Überzeugungen und eingeübte Denkmuster sind zum Beispiel sinnvoll und hilfreich. Dass wir als Kinder lernen, an einer Strasse vorsichtig zu sein und sie erst dann zu überqueren, wenn kein Auto in der Nähe ist, schützt unser Leben. Solche Denkmuster laufen automatisch ab und entlasten unser Denken. Es gibt unzählige Beispiele dafür, wie uns Gewohnheiten und Automatismen im Leben begleiten. Es würde unsere mentalen Kapazitäten sprengen, all die kleinen, hilfreichen Denk- und Verhaltensweisen und Gewohnheiten im Alltag immer aufs Neue zu hinterfragen.

«Unser Bauchgefühl ist nicht nur ein vages Gefühl, sondern Ausdruck eines hochkomplexen biologischen Systems.»

Manchmal gibt es jedoch Verhaltensweisen oder automatisierte Gedanken, die kurz- oder langfristig weniger hilfreich sind. Häufig prägen sie unseren Umgang mit anderen Menschen, aber auch mit uns selbst. Ein Beispiel: Wer tief im Inneren davon überzeugt ist, ein schlechter Redner zu sein, geht vielleicht schon mit der Angst in einen Vortrag, sich zu blamieren. Diese Überzeugung kann das Leben in gewissen Situationen spürbar beeinträchtigen.

Wie solche Überzeugungen und Annahmen entstehen, ist sehr unterschiedlich – oft wirken sie im Unbewussten. Hier kann es hilfreich sein, die Möglichkeiten des Bewusstseins und der Reflektionsfähigkeit einzusetzen, um solche Muster zu verstehen und zu hinterfragen. Psychotherapie setzt hier an: Durch Bewusstmachung und Reflexion eröffnen sich neue Wege.

Spannend ist, was in schwierigen Situationen passiert: Unser Körper signalisiert, was in uns vorgeht – Herzklopfen, feuchte Hände und ein trockener Mund.

Diese Körperreaktionen können milde ausgeprägt sein oder störende Ausmasse annehmen. Warum ist das so? Heute wissen wir: Gedanken und Gefühle beeinflussen physiologische Abläufe unmittelbar über das vegetative Nervensystem. Dieses komplexe System steuert unsere Organfunktionen. Es reguliert unter anderem unseren Blutdruck und unseren Puls, aber auch wie trocken unser Mund ist, ob wir Hühnerhaut bekommen, und die Grundspannung unserer Muskulatur.

Das zweite Gehirn im Bauch

Ein besonders faszinierendes Beispiel hierfür ist das sogenannte Bauchgefühl. Dieses enterische Nervensystem, das unsere Darmtätigkeit reguliert, wird auch als zweites Gehirn bezeichnet. Es umfasst rund 100 Millionen Nervenzellen im Verdauungstrakt – mehr als im Rückenmark. Es arbeitet weitgehend autonom, steht aber in ständigem und unmittelbarem Austausch mit unserem Gehirn. Wissenschaftliche Studien zeigen, dass das enterische Nervensystem nicht nur die Verdauung steuert, sondern auch an der Entstehung von Emotionen beteiligt ist. So werden etwa 90 Prozent des körpereigenen Serotonins – ein wichtiges Glückshormon – im Darm produziert.

Die Darmflora, das sogenannte Mikrobiom, reagiert empfindlich auf psychische Belastungen. Neuere Forschungen deuten darauf hin, dass Veränderungen im Mikrobiom mit psychischen Erkrankungen in Zusammenhang stehen könnten. Die Macht der Gedanken zeigt sich hier auf eindrucksvolle Weise: Stress, Sorgen oder Angst können die Darmfunktion unmittelbar beeinflussen – während umgekehrt eine gesunde Darmflora unsere psychische Widerstandskraft stärkt. Unser Bauchgefühl ist also nicht nur ein vages Gefühl, sondern Ausdruck eines hochkomplexen biologischen Systems, das mit unseren Gedanken in ständigem Austausch steht.

Anhaltende Belastung kann unser inneres Gleichgewicht ins Wanken bringen. Auch psychische Erkrankungen oder eine ausgeprägte, andauernde Erschöpfung – wie etwa bei einem Burnout-Syndrom – können dieses komplexe System aus den Fugen bringen. Das wird nicht nur durch körperliche Reaktionen wie Schlafstörungen, Herzklopfen oder andere vegetative Symptome spürbar.

Auch die Gedankenwelt und das Erleben sind bei bestimmten psychischen Erkrankungen tiefgreifend beeinträchtigt, beispielsweise bei Depressionen oder Angsterkrankungen.

Ganzheitliche Ansätze für die Genesung

Psychotherapie arbeitet zunehmend integrativ. Mit einem ganzheitlichen Ansatz bieten stationäre Behandlungsangebote Patientinnen und Patienten einen geschützten Raum, um zu reflektieren, Ressourcen zu stärken und neue Wege zu finden. Multimodale Therapieprogramme verbinden medizinisch-psychotherapeutische, kreative und körperbezogene Methoden. So kann ein Raum entstehen, der den Menschen in seiner Gesamtheit in den Blick nimmt und Genesung fördert.

Wir bilden als Ganzes eine Einheit: Unsere Gedanken beeinflussen den Körper, wie auch umgekehrt. Zwischen Gehirn, Bauch und Bewusstsein entfaltet sich ein dynamisches, komplexes Zusammenspiel, das unser Leben tiefgreifend prägt. Wenn dieses fein abgestimmte System aus dem Gleichgewicht gerät, braucht es Behandlungsangebote, die Wissen und Menschlichkeit verbinden – und Räume schaffen für Erholung und Entwicklung.

Gastbeitrag Dr. med. Katharina Gessler, EMBA, ist Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie FMH, Fachärztin für Allgemeine Innere Medizin FMH, Psychosomatische und Psychosoziale Medizin SAPPM sowie Chefärztin und Klinikdirektorin Klinik Schützen Rheinfelden.

Klink Schützen Rheinfelden

Genesen an einem wohltuenden Ort: die Privatklinik für Psychosomatik, Psychiatrie und Psychotherapie im gepflegten Hotelambiente.

QR-Code scannen und mehr über die Klinik Schützen Rheinfelden erfahren.