

Mein Körper, mein Freund

Immer soll alles funktionieren.
Doch wenn Kopf, Rücken oder Magen
mal streiken, sind viele oft ratlos.
Drei Frauen erzählen, wie gut es tut,
die Signale des Körpers richtig
zu deuten. Und wie man lernen kann,
seinem Bauchgefühl zu vertrauen

Protokolle: Lisa Frieda Cossham



Gespür für Stress

Katrin Neiß, 48, musste erst lernen, die Zeichen ihres Körpers ernst zu nehmen

Wenn ich mich verspanne und Kopfschmerzen bekomme, weiß ich, dass ich mir zu viel vorgenommen habe. Das sind typische Signale meines Körpers, auf die ich inzwischen reagiere, manchmal sogar, indem ich laut frage: „Was brauchst du gerade, Körper?“ Angefangen hat diese Zwiesprache nach der Geburt meines ersten Sohnes, da war ich 35. Die Geburt war traumatisch für mich, mein Sohn musste per Notkaiserschnitt geholt werden. Ich wurde künstlich beatmet und festgeschnallt und fühlte mich von der Situation überrumpelt. Anschließend habe ich mich nur auf mein Baby fokussiert und vergessen, auf meine Bedürfnisse zu achten. Vier Monate später hatte ich einen Bandscheibenvorfall. Eine Freundin von mir ist »

Yogalehrerin und zeigte mir einige Übungen. Sie brachte mir bei zu spüren, wo genau der Schmerz sitzt, und ein Bewusstsein für die Signale meines Körpers zu entwickeln. Die Achtsamkeit, die ich lernte, hat mein Leben verändert. Ich habe den Job gewechselt und ein zweites Kind bekommen. Bis heute mache ich jeden Morgen Yoga und meditiere, wann immer es möglich ist.

Dass der Körper mir auch hilft, meinen Stress loszuwerden, hat mir eine Körperpsychotherapeutin gezeigt: Stress-Release heißt das Verfahren, das mithilfe von Übungen psychischen Schmerz auf körperlicher Ebene löst. Was ich damals nicht wusste, war, dass Schmerz- und Stressempfinden in den Zellen gespeichert wird. „Sind Sie im Lot?“ stand auf dem Flyer der Therapeutin. Nein, dachte ich, nach der traumatischen Geburt meines Sohnes ist bei mir nichts im Lot, und meldete mich für eine Behandlung an. Bei manchen Übungen zitterten meine Muskeln, und mir kamen die Tränen. Aber hinterher ging es mir besser. Ich habe meinem Körper schon immer vertraut, nur konnte ich ihn jetzt viel besser

„Ich habe gelernt, meinen Körper genauer zu beobachten, und kann ihn jetzt besser lesen“

lesen. Ich habe gelernt, ihn genauer zu beobachten, psychosomatische Zusammenhänge zu erkennen und Symptome ernst zu nehmen, auch wenn es „nur“ um Kopfschmerzen geht. Seitdem fühle ich mich unterschiedlichen ärztlichen oder therapeutischen Meinungen nicht mehr hilflos ausgesetzt. Als ich erneut schwanger wurde, entschied ich mich für einen geplanten Kaiserschnitt in einem ganzheitlich orientierten Krankenhaus. Dort sind die Ärzte auf jeden meiner Wünsche eingegangen. Am Ende war diese Entscheidung, dort zu meinen Bedingungen zu entbinden, genauso richtig, wie meinen Marketing-Job aufzugeben und als Coach für Mütter zu arbeiten und das, was ich gelernt und erfahren habe, an sie weiterzugeben.

Der Rat der Muskeln

Die Unternehmerin Bettina Schnabel, 43, betrachtet ihren Körper als wertvolles Kapital

Nach dem Tod meiner Mutter wachte ich plötzlich jede Nacht um halb vier mit klopfendem Herzen auf, dabei habe ich einen Sportlerpuls von 54. Ich wusste, dass ich keinen ärztlichen Rat brauche, sondern dass mein Körper mich bremsen und sagen wollte: „Nimm dir Zeit zu trauern.“ Ich war 38 und hörte zum ersten Mal bewusst auf ihn. Zunächst versuchte ich, die verlorenen Stunden morgens nachzuholen, und schrieb auf, wie ich mich fühlte. Jeden Tag. Irgendwann werde ich wieder durchschlafen, dachte ich. Trotzdem folgte ich dem Rat einer Freundin und suchte Hilfe bei einer Kinesiologin. Sie testete meine Muskeln und las an ihnen nicht nur meine physische, sondern auch meine psychische Verfassung ab. Dass mein Körper auf Stress reagiert, wusste ich, etwa vom Lampenfieber vor großen Präsentationen. Aber jetzt zeigte mir die Therapeutin, auf welche Weise er das macht und wie ich lerne, mich selbst zu lesen. Und so begann die Beziehung zu meinem Körper: Ich nahm ihn nun aufmerksam wahr und wurde bei meinen Beobachtungen professionell unterstützt. Das mache ich bis heute so.