

Soziale Interaktion, also die Beziehung zu anderen Menschen, und sämtliche Bewegungen wie Spielen, Singen, Klettern, Ballspielen, Musizieren fördern die Reifung der Körper-Gefühlslandschaft und des Stirnhirns. Die große Besonderheit des Stirnhirns liegt nicht nur in der Verschaltung von kognitiven Fertigkeiten. Es ist auch verantwortlich für die Entwicklung sozialer Fertigkeiten im Miteinander. Es hilft bei der Balance von Emotionen und der Bewältigung von Konfliktsituationen, indem es die Sachverhalte bewertet und übergeordnet zur Beruhigung beiträgt.

# Der Körper im Zentrum

Bei Babys und Kleinkindern gibt es noch keinen Unterschied zwischen einem Ich oder irgendeinem Selbstbild und ihrem Körper. Sie haben keinen Körper, sondern sie sind ihr Körper – ganz und gar. Wenn sie hungrig sind oder der Bauch wehtut, bringen sie das unmittelbar und unverstellt über ihren Körper zum Ausdruck: mit ihrer Stimme, ihrer Körperhaltung und ihrer Mimik. Wenn ein Kleinkind einen anlächelt, dann lächelt und freut sich das ganze kleine Wesen. Wenn es einen Bewegungsimpuls hat, folgt es ihm. Hat es aber irgendeinen Kummer oder ängstigt es sich, ist ihm das ebenso anzusehen. Da gibt es weder ein aufgesetztes Lächeln noch eine starre Körperhaltung, hinter denen sich Gefühle verbergen. Leib und Seele, Körper und Geist sind bei Babys und Kleinkindern noch eins.

Wenn wir älter werden, tendieren wir aufgrund von gesellschaftlichen Konditionierungen dazu, das Gefühl für unseren Körper immer mehr zu verlieren. Bei Kleinkindern kann man gut beobachten, wie sie nach und nach lernen, welches Verhalten, welcher Gesichtsausdruck oder welche Geste bei Mama und Papa gut ankommen. Wenn sie merken, dass sie ausgelacht werden, sobald sie ihre Angst zeigen, versuchen sie, diese zu verstecken. Sie beginnen damit, ihr Verhalten zu kontrollieren, Emotionen zu unterdrücken und an die Erwartungen der Umwelt anzupassen, um etwas zu erreichen. Das ist prinzipiell keineswegs schlecht, sondern im Sinne ihrer Entwicklung zu »gesellschaftsfähigen« Menschen sogar absolut notwendig. Wir alle müssen im Lauf unseres Lebens lernen, unsere Bedürfnisse je nach Situation auch einmal aufzuschieben und unseren Gefühlen nicht einfach unkontrolliert Ausdruck zu verleihen.

Die Kehrseite dieser notwendigen Entwicklung ist nur leider die, dass schon viele Kinder – und erst recht viele Erwachsene – es verlernt haben, auf ihren Körper zu hören. Wir verhalten uns oft so, als ob unser Körper eine Maschine wäre, die unser Geist beherrschen und einfach mal reparieren könnte, wenn er Ärger macht. Auch wenn sich in Fachkreisen Stimmen aus interdisziplinären Forschungsrichtungen wie der Psychoneuroimmunologie, den Neurowissenschaften, der Hirnforschung und der Epigenetik mittlerweile Gehör verschaffen konnten, wird im Medizinstudium, in vielen Arztpraxen und Kliniken noch immer nach einem mechanistischen Modell gearbeitet, welches das komplexe Zusammenspiel von körperlichen, geistigen und psychischen Prozessen nicht beachtet.

## Unser Körper-Ich

Die Frage nach dem Ursprung von Ich-Bewusstsein ist in den vergangenen Jahren von den kognitiven Neurowissenschaften neu entdeckt worden. Man geht davon aus, dass das sensorische und das motorische System im menschlichen Gehirn sowie der Austausch mit der Umwelt entscheidend sind bei der Entwicklung unserer Wahrnehmungs- und Denkprozesse. Vertreter der sogenannten Embodied Cognition sind der Ansicht, dass körperliche Erfahrung unser Denken organisiert und sowohl unsere Erkenntnisfähigkeit ermöglicht als auch das Bewusstsein unserer selbst.

## Traditionelle Medizin und moderne Forschung im Einklang

Dabei haben ganzheitlich orientierte medizinische Traditionen wie die chinesische und die tibetische Heilkunst oder das in Indien beheimatete Ayurveda schon vor sehr langer Zeit erkannt, dass Heilung und Gesundheitsvorsorge immer den ganzen Menschen in seiner Umgebung in den Blick nehmen müssen. Eine Trennung von Leib und Seele, von Körper und Geist wurde dort nie »gedacht« und nicht künstlich geschaffen. Von der Natur abgeleitet wurde der Mensch in seinem Lebensraum, in der äußeren Welt und im Zusammenleben mit seinen inneren Welten, wie beispielsweise dem Ökosystem im Darm, als übergreifende Einheit betrachtet, die immer in Kontakt mit der Umwelt steht. Aus diesem Grund stellten die Ernährung und die Darmgesundheit in diesen Heilkünsten auch stets einen Schlüssel zur körperlichen sowie zur psychischen Gesundheit dar. Bewegungs- und Atemübungen wurden im Yoga oder bei anderen fernöstlichen Bewegungs- und Kampfkünsten wie beim Qigong oder Taijiquan nie als rein körperliches Fitnesstraining betrachtet, sondern immer als etwas, das Geist und Seele gleichermaßen anspricht und zur Gesundheit in einem umfassenden Sinne beiträgt.

Ein gutes Beispiel ist die »Die Helden-Haltung« (Virabhadrasana) aus dem Yoga. Bei dieser Position im Stand werden Füße und Beine gleichermaßen gekräftigt. Zudem wird der Brustkorb durch eine Streckung der Arme nach oben oder zur Seite und durch die Andeutung einer Rückbeuge gedehnt. In dieser Haltung werden die Qualitäten von Standfestigkeit und Mut bei gleichzeitiger Offenheit und Weite nicht nur körperlich, sondern auch geistig erfahrbar.

Dass dies nichts mit hinduistischer Mystik oder mit Esoterik zu tun hat, bestätigt mittlerweile auch die moderne Forschung:

- Unsere Körperhaltungen beziehungsweise unser Muskel- und Faszien system korrespondieren direkt mit unseren Gefühlen und umgekehrt.

- Zudem haben eine falsche Ernährung beziehungsweise ein belasteter oder kranker Darm Einfluss auf unser Gehirn und unsere Psyche.
- Psychischer Stress verändert unseren Stoffwechsel. Es mag für Sie befremdlich klingen, aber tatsächlich lässt die Darmflora (beziehungsweise das Mikrobiom, siehe ab [2](#)) eines Menschen Schlüsse auf seine psychische Verfassung und seine Ängste zu.

## Die Sprache des Körpers verstehen

Alle Eltern wissen, dass die Bauchschmerzen, die manches Kind ab und zu plagen, wenn es in die Kita oder die Schule gehen soll, sich meist schnell verflüchtigen, wenn man ihm sagt, dass es heute zu Hause bleiben darf. Dabei flunkern die Kinder in der Regel nicht, sondern haben wirklich Bauchweh. Es gibt aber keine körperliche Ursache dafür, sondern sie haben vielleicht Angst vor irgendeiner Situation, die in der Schule auf sie zukommen könnte, oder sie sehnen sich einfach nach Nähe und Geborgenheit. Unser Körper ist also nicht nur ein Stück lebendige Materie. Vielmehr entfalten sich in unserem Körper unser Seelenleben sowie unser Selbstbewusstsein. Er ist Messgerät und Signalgeber in einem, dem zuzuhören wir (wieder) lernen müssen.

### Gefühle sind im Körper zu Hause

Jedes Gefühl, das wir haben, ist in unserem Körper spürbar – es ist gewissermaßen in ihm zu Hause. Wir spüren unsere Aufregung durch einen beschleunigten Puls und vielleicht kribbelt es sogar in den Händen oder wir schwitzen. Traurigkeit treibt uns Tränen in die Augen. Wer kennt sie nicht, die »Schmetterlinge im Bauch«, wenn wir freudig erregt oder verliebt sind? Die Angst sitzt uns im wahrsten Sinne des Wortes oft im Nacken und wir ziehen die Schultern hoch. Es gibt zahlreiche sprachliche Wendungen, welche diese Verbindung von Körper und Gefühl ausdrücken.

Unsere Körpersprache ist nicht nur für uns selbst, sondern auch für unser Gegenüber sichtbar. Auch wenn Erwachsene und ältere Kinder manchmal versuchen, eine Emotion zu verbergen, verrät vor allem ihre Mimik, aber auch die Körperhaltung oft unmittelbar, wie es ihnen wirklich geht. Als Eltern wissen Sie meist ganz genau, wenn Ihr Kind aus der Schule kommt und einsilbig mit gesenktem Kopf sagt, es sei alles in Ordnung, dass das nicht stimmt. Aber sogar wenn das Kind ehrlich antworten möchte, weiß es manchmal selbst nicht genau, warum es bedrückt ist.

### Zugang zu sich über den Körper finden

Oft sind es zumindest im ersten Schritt nicht Fragen, die weiterhelfen, sondern zum Beispiel körperliche Berührungen – eine Umarmung etwa, in der das Kind seine Anspannung loslassen und einen Zugang zu seiner Enttäuschung oder Traurigkeit finden kann. Vielleicht muss sich das Kind auch erst mal ein bisschen

austoben beim Kicken oder beim Spielen mit dem Hund, um zu sich zu kommen und dann über seinen Ärger sprechen zu können. Manchmal hilft auch ein gutes Essen und es ist gar kein Gespräch mehr nötig, weil das Kind sich danach wieder gekräftigt fühlt. Der Zugang zu den Gefühlen und zum eigenen Körper ist bei jedem Kind anders und auch von Situation zu Situation unterschiedlich.

Wer in gutem Kontakt mit sich ist, kann die Signale seines Körpers verstehen. Er weiß, wenn er müde ist, und geht dann schlafen. Er isst, wenn er hungrig ist – und nicht aus Nervosität oder Langeweile oder weil »es Zeit dafür ist« –, und trinkt etwas, wenn er Durst verspürt. Er merkt, wenn sein Körper nach Bewegung verlangt, um Verspannungen oder auch einfach schlechte Laune loszuwerden, und geht eine Runde Rad fahren, laufen oder spazieren. Als Eltern können Sie Ihren Kindern dabei helfen, herauszufinden, was ihnen in welcher Situation hilft, um sich wieder wohlfühlen.

## **Grenzen der Selbstregulation**

Diese Art der Selbstregulation funktioniert wunderbar, solange eine belastende Situation nicht langfristig anhält und wir sie nicht als ausweglos empfinden. Sobald wir aber das Gefühl haben, nichts mehr tun zu können, sondern hilflos ausgeliefert zu sein, bleiben uns nur noch die die sogenannten Schreck- und Totstellreflexe. Diese ererbten, stammesgeschichtlich uralten Schutz- und Überlebensreaktionen helfen dabei, auszuweichen oder sich schmerz- und empfindungslos zu machen – auch in traumatischen Situationen. Die muskuläre Anspannung wird dann so groß, dass es nicht mehr gelingt, sie auf ein normales Maß hinunterzufahren. Dazu kommt, dass die Selbstwahrnehmung sich verschlechtert, man also die Anspannung nur bedingt wahrnehmen und sie nicht mehr bewusst herunterfahren kann.

Dann beginnt ein Teufelskreis, in dem Angst und Anspannung dauerhaft im Körper sind, auch wenn es gerade keinen konkreten Anlass dafür gibt. Eine Folge dieses Zustands der Daueranspannung sind sogenannte sekundäre Folgeschäden wie unspezifische Ängste, Rückenbeschwerden oder Magenverstimmungen: Viele Beschwerden und Schmerzen haben ihren Ursprung in diesen körperlichen Verspannungen.

Gespräche allein helfen dann nicht mehr, sondern es gilt, die im Körpergedächtnis gespeicherte Anspannung auch auf der Körperebene zu lösen. Je nach Ausmaß der Anspannung kann das durch Körperübungen wie Qigong, Taijiquan, Yoga oder gerade bei Kindern sehr gut durch die in diesem Buch beschriebenen KiD-Übungen gelingen. Sind die Beschwerden aber schon gravierender, ist es vielleicht auch notwendig, sich zunächst professionelle Hilfe zu holen.

## **Neuromuskuläre Tiefenentspannung**

Bei der von Dr. Kurt Mosetter und seinem Bruder Reiner entwickelten Myoreflextherapie handelt es sich um eine Therapieform zur neuromuskulären Tiefenentspannung. In erster Linie geht es darum, die zu hohe innere Spannung