

für Psychotherapie und psychosomatische Gesundheit

Informationen zur Sendung vom 2. Dezember 2013

Psychosomatik und Körpersprache

Psychosomatische Erkrankungen steigen seit Jahren dramatisch an. Immer häufiger sind sie Ursache für das vorzeitige Ausscheiden aus dem Erwerbsleben. Leidet die Seele, bleiben viele Menschen stumm, doch der Körper spricht. Ist der Körper des Menschen schlicht die „Summe seiner Teile“? Oder ist er lediglich die „Bühne für das Schauspiel von Psyche und Seele“? Oder besitzt der Körper ein „eigenes Bewusstsein“, das sich auf die Psyche auswirkt? Spannende Fragen, die mir Dr. Werner Weishaupt, Heilpraktiker für Psychotherapie aus Salzgitter-Bad und Präsident des Verbandes Freier Psychotherapeuten, Heilpraktiker für Psychotherapie und Psychologischer Berater e.V. (Hannover) beantwortet hat. Her(t)zlichen Dank!

*Herr Dr. Weishaupt, psychosomatische Erkrankungen nehmen seit Jahren immer mehr zu. Warum?*

Weishaupt:

Ob sie wirklich zunehmen ist schon eine spannende Frage. Oder, ob nur die Bereitschaft, die Zusammenhänge zwischen Körper und Seele wirklich wahrzunehmen, gewachsen ist – und zwar sowohl in der Bevölkerung einerseits – wie auch in der Medizin andererseits. Ich denke, das ganzheitliche Verständnis, dass Körper, Geist und Seele immer zusammen gehören und untrennbar im Menschen miteinander verbunden sind, ist eigentlich schon uralte, nur unsere Sichtweise hat sich verändert, dass wir eben die Einflüsse der Seele auf den Körper viel bewusster wahrnehmen.

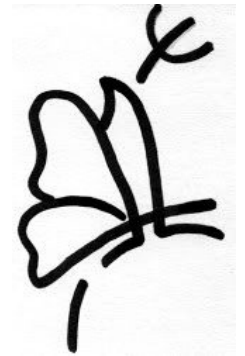
*Kann man den Körper als „Sprachrohr der Seele“ bezeichnen?*

Weishaupt:

Das ist eine zutreffende Formulierung, auf jeden Fall. Das was uns an Konflikten selber nicht bewusst ist, was wir erleben aber nicht mit Willen und Verstand verarbeiten können, wo wir uns überfordert fühlen, das findet seinen Weg über das Nervensystem, über das Hormonsystem und drückt sich in vielfältigen körperlichen Beschwerden aus.

## Psyche kompakt – Hannovers Radiomagazin

für Psychotherapie und psychosomatische Gesundheit



*Hängt Gesundheit von einer gesunden Kommunikation zwischen Körper und Seele, beziehungsweise der Psyche, ab?*

Weishaupt:

Das kann man auf jeden Fall so sagen, wobei die Schwierigkeit darin besteht, dass wir selber Zugang finden zu den unbewussten Ebenen unserer Psyche. Unbewusst heißt ja „außerhalb“ unseres Bewusstseins, unterhalb der Bewusstseinschwelle und viele Menschen zerbrechen sich selber den Kopf – zum Beispiel: *Was will ihr Körper ihnen sagen? Was wollen ihre Beschwerden ihnen sagen?* – kommen aber nicht alleine dahinter, weil die Gefühle erstmal aus dem Unbewussten heraus entstehen und viel Konflikte sich dort abspielen.

*Und dann bräuchte man quasi jemanden, der das für einen übersetzt...*

Weishaupt:

Da braucht man einen „Übersetzungshelfer“. Das kann ein Therapeut sein. Das können auch verschiedene Bücher sein, die einem Anregungen geben. Es gibt auch viele Redensarten, die Hinweise geben können auf diese Wechselwirkungen zwischen Psyche und Körper.

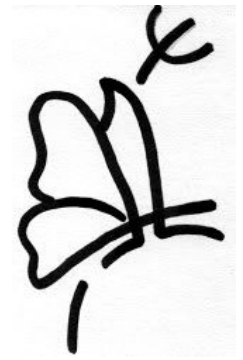
*Ist es so wie man sagt, die „Entscheidung ist eigentlich schon lange im Bauch getroffen ...“?*

Weishaupt:

Das kann man so sagen. Es gibt dieses berühmte „Eisbergmodell“. Ein Achtel vom Eisberg schwimmt über dem Wasser, das wäre so das Bewusste, die Verstandesebene, sieben Achtel befinden sich aber unter der Wasseroberfläche und das sind die Bereiche unserer körperlichen Wahrnehmung, unserer Empfindungen, unserer Sinneswahrnehmung und Gefühle, und auch, wenn wir sagen, wir treffen eine Entscheidung aus dem Bauch heraus, dann ist das diese Ebene, die dem Verstand manchmal erst hinterher bewusst wird.

## Psyche kompakt – Hannovers Radiomagazin

für Psychotherapie und psychosomatische Gesundheit



*Gefühle entstehen also im Bauch. Ich habe schon mal von dem sogenannten „Bauchhirn“ gehört. Was ist das?*

Weishaupt:

Ja, die Forschung hat sich in den letzten Jahren auf die Untersuchung dieser Zusammenhänge ja auch konzentriert und hat diesen Begriff neu geprägt, weil man festgestellt hat, im Bereich unserer Gedärme haben wir mindestens soviel Nervenzellen, wie unter der Schädeldecke. Es gibt also tatsächlich zwei Gehirne, einmal das im Kopf und einmal das im Bauch - und insbesondere unsere Emotionen nehmen wir dort wahr, verarbeiten wir zum größten Teil auch dort. Kleine Kinder bringen das zum Ausdruck, wenn sie irgendeinen Kummer haben, wenn sie irgendeine Sache haben, mit der sie alleine nicht klar kommen, dann melden sie eben: „*Mein Bauch tut weh! Ich hab´ Bauchweh!*“ – und uns Erwachsenen geht es nicht viel anders.

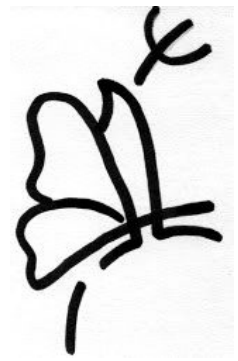
Die Erforschung dieser Zusammenhänge, wird wissenschaftlich untersucht von einer Disziplin mit einem komplizierten Namen „Psychoneuroimmunologie“, also zusammengesetzt aus drei Bestandteilen: einmal die „Psyche“ – unsere Gefühle, unsere Konflikte, Wünsche, Bedürfnisse, dann unser Nervensystem, „Neuro“ und dann unser „Immunsystem“, also unsere Abgrenzungs- und Abwehrkräfte, die wir nicht nur brauchen gegenüber Bakterien, Viren, anderen Erregern – auf der körperlichen Ebene -, sondern genauso im sozialen Miteinander, um in unserer Mitte sein zu können, uns als Persönlichkeiten auch abgrenzen zu können, gegenüber anderen Mitmenschen, mit denen wir im Austausch sind.

*Das heißt, wir haben da ein ganz feines Zusammenspiel zwischen Botenstoffen und Hormonen und Nervenimpulsen...*

Weishaupt:

Ja.

*... die da für Aktivität sorgen.*



für Psychotherapie und psychosomatische Gesundheit

*Steht ein „gesunder Körper“ immer in Zusammenhang mit einem „gesunden Geist“, beziehungsweise ein „kranker Körper“ mit einem „kranken Geist“?*

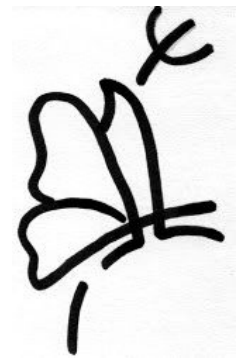
Weishaupt:

Diese Zusammenhänge gibt es sicherlich und jeder kann die, mehr oder weniger, aus eigener Beobachtung bei sich ja auch wahrnehmen. Wenn ich negativ denke, wenn ich Zukunftsängste kultiviere, dann wird es schwer sein, mich körperlich auch gleichzeitig wohl zu fühlen. Angst und Entspannung schließen sich gegenseitig, mehr oder weniger, aus. Das ist einfach physiologisch so. Und insofern kommt es schon darauf an, was ich denke, dementsprechend werde ich fühlen – und mich auch wohlfühlen in meinem Körper. Nur, wenn wir diese Zusammenhänge beschreiben, dann ist mir ganz wichtig, dass wir daraus jetzt keine Schuldzuweisungen ableiten, weder bei anderen, nach dem Motto: „*Du denkst falsch, also deshalb bist Du krank geworden.*“, noch bezogen, auf uns selber, dann vergrößern wir die Probleme, anstatt auf einen gesunden Weg zu kommen.

*Woran erkennen Sie, dass die Psyche sich über den Körper ausdrückt?*

Weishaupt:

Das können ganz viele unterschiedliche Beschwerden sein, die sich letztlich an allen Organen und Organsystemen auch manifestieren können. Meistens kommen zu mir Patienten, die selber schon den Verdacht haben, oder von ihrem Arzt oder aus dem Bekanntenkreis/ Freundeskreis den Hinweis bekommen haben, insbesondere dann, wenn bestimmte Beschwerden immer wieder kommen, wenn sie chronisch geworden sind, wenn sie mit der reinen Organmedizin sich einfach nicht in den Griff kriegen lassen, dann liegt natürlich die Frage nahe, dass es hier seelische Ursachen gibt, Wechselwirkungen zu bestimmten Erlebnissen, die der Betreffende hatte oder ständig hat, in seinem Leben.



für Psychotherapie und psychosomatische Gesundheit

### *Was sind denn die klassischen Symptome von psychosomatischen Erkrankungen?*

Weishaupt:

Das geht sozusagen von „A bis Z“. Also, von „Asthma bis Zahnweh“. Alles kann sich im Körper ausdrücken, über Schmerz, über unterschiedliche Beschwerden: Atemnot, Herzrasen, Herzrhythmusstörungen... . Manchmal ist es auch ein bisschen familiär bedingt: Die eine Familie reagiert mit Magen- und Verdauungsbeschwerden, vornehmlich auf Konflikte, die andere reagiert mit chronischen Verspannungen muskulärer Art, dementsprechend: Muskelschmerzen, Spannungskopfschmerzen oder Spannungsrückenschmerzen, wieder jemand anderes reagiert mit „Niere/ Blase“: chronische wiederkehrende Entzündungen in diesem Bereich und, und, und.

### *Hat der Körper nun ein eigenes Bewusstsein?*

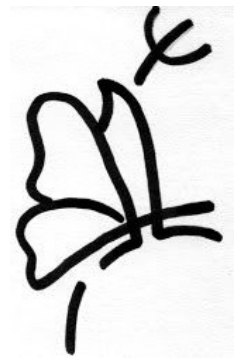
Weishaupt:

Ich würde sagen: Ja. Wenn wir noch mal an dieses Bild vom Eisberg denken und wir aus der Forschung auch wissen, dass ein großer Teil unserer Gedächtnisleistungen, nicht nur im Gehirn passiert, im Kopf speichern wir nicht nur Erinnerungen, Bilder, Gefühle, Situationen, sondern letztendlich in jeder Nervenzelle, in jeder Körperzelle aus denen der Organismus besteht.

### *Wie kann sich die Psyche negativ und positiv auf den Körper, auf die Gesundheit auswirken?*

Weishaupt:

Wenn wir „gut drauf“ sind, wenn wir positiv gestimmt sind, spiegelt sich das positiv auch in unserem Wohlbefinden, in unserem Körper wider. Wenn wir Stress erleben, wenn wir Konflikte nicht lösen können, spiegelt sich auch das wider, durch entsprechende „Verknotungen“/ „Blockaden“ in den normalen Funktionsabläufen der Organen.



*Ist es so, dass ich mit meinen Gedanken meine Realität erschaffe?*

Weishaupt:

Streng genommen: Ja. Aber ich bin natürlich auch Teil meiner Umwelt. Und wir sollten die Psyche und die mentale Ebene, die Gedankenebene, auch nicht überbewerten. Ich bin auch jemand, der sich ernährt. Ich bin bestimmten Umweltfaktoren/ Umweltgiften ausgesetzt. Ich habe bestimmte Erbanlagen. All das spielt für die Gesundheit letztendlich auch eine Rolle.

*Herr Weishaupt, Ihr Name steht hier in Deutschland für „Psychosomatische Kinesiologie“. Was ist das?*

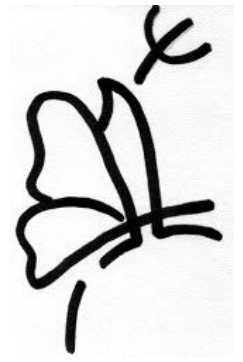
Weishaupt:

Ich habe meine Praxis in Salzgitter vor 20 Jahren begründet. Zunächst mit psychologischer Beratung und Hypnose-therapie und im Laufe der Jahre ist dann die „Kinesiologie“, also das „Austesten über den Muskeltest als Kommunikationsbrücke zum Körper und zum Unbewussten“ mein Hauptarbeitsinstrument geworden. Und mehr und mehr haben sich in meiner Praxis Patienten eingefunden mit diesen typischen psychosomatischen Beschwerden, wo also die Schulmedizin an Grenzen kam und die Offenheit dafür vorhanden war, sich selber einmal „hinter den Vorhang zu schauen“ und die Zusammenhänge zu verstehen, die letztendlich zu Krankheit oder zu den Beschwerden geführt haben. Und die „Psychosomatische Kinesiologie“ ist einfach ein Bündel von Werkzeugen, was wir nutzen können, diagnostisch, um diese Wechselwirkungen zwischen Körper und Seele recht präzise nachbuchstabieren zu können, der bewussten Verarbeitung, dem Verstand wieder zuarbeiten zu können, und auch ergänzenden therapeutischen Hilfsmitteln, wie Akupressur, wie Farbtherapie, wie die Nutzung von Bachblüten, von Edelsteinkräften und so weiter, die uns dabei unterstützen, Blockaden zu lösen.



## Psyche kompakt – Hannovers Radiomagazin

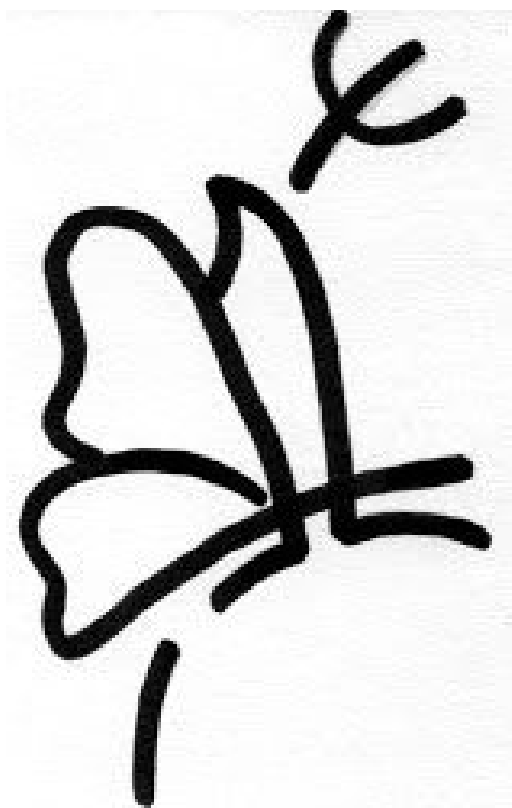
für Psychotherapie und psychosomatische Gesundheit



*Ist es so, dass man mit dieser „Psychosomatischen Kinesiologie“, mit diesem Muskeltest, genau das findet, was mit schulmedizinischen Apparaten nicht zu finden ist?*

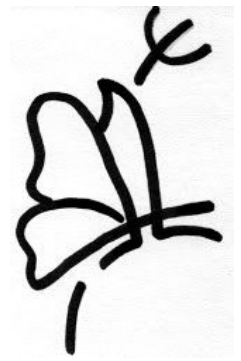
Weishaupt:

Die Psyche lässt sich ja sehr schwer messen. Es gibt einige psychologische Tests, die sind zum Teil verlässlich, aber immer standardbezogen. Uns geht es ja aber darum, ganz individuell, ganz persönlich herauszufinden, welche Erlebnisse konnte jemand nicht verarbeiten, welche Muster musste er vielleicht sogar verdrängen, weil ihr Erleben vielleicht zu schmerzhaft im Augenblick gewesen wäre, und welche schlummern sozusagen unterbewusst und dringen trotzdem in Form von Symptomen an die Oberfläche? Und die „Psychosomatische Kinesiologie“ setzt genau hier an, im ständigen Dialog einmal über den Muskeltest und dann aber auch im Gespräch mit den Klienten herauszufinden: *Was mussten sie da verdrängen? Was konnten sie bislang noch nicht verarbeiten?* Und in dem Moment, wo sie neu anfangen können, diese Dinge zu erinnern, sie sich bewusst zu machen, sie zu verstehen, dann können sie es auch verarbeiten und dann werden die Symptome letztendlich „überflüssig“.



## Psyche kompakt – Hannovers Radiomagazin

für Psychotherapie und psychosomatische Gesundheit



### Buchtipp:

„Mein Körper – Barometer der Seele, Das psychosomatische Lexikon das schon beim Lesen hilft“, Jaques Martel, VAK-Verlag

### Gast:

Dr. paed. Werner Weishaupt  
Dozent und Heilpraktiker für Psychotherapie  
Praxis im Zentrum  
Petershagener Str. 50  
38259 Salzgitter

Telefon: 05341 -392715  
Telefax: 05341 - 811428  
Email: [kinesiologiesz@aol.com](mailto:kinesiologiesz@aol.com)  
URL: [www.kinesiologie-sz.de](http://www.kinesiologie-sz.de)

### Moderatorin:

Sonja Kohn  
Heilpraktikerin/Dozentin/Freie Redakteurin/Ein Mitglied der AG Haut.  
Peiner Str. 29, 31319 Sehnde, Tel.: 05138 - 61 57 52  
[www.naturheilpraxis-kohn.de/](http://www.naturheilpraxis-kohn.de/)  
<http://sonjakohn.blogspot.de/>  
<http://psyche-kompakt.blogspot.de/>

Jeden 1. Montag im Monat auf Radio Leinehertz 106.5, 17:05 Uhr.

Radio Leinehertz 106.5: <http://www.leinehertz.net/>

Ein rechtlich wichtiger Hinweis: Die Tipps der Sendung „Psyche kompakt“ dienen Ihrer Information und sind zur Selbsthilfe gedacht! Sie ersetzen keine Psycho- oder psychosomatische Therapie durch speziell ausgebildete Fachleute - und sind nicht oder nur teilweise wissenschaftlich durch Studien belegt.