



Donnerstag, 19. März 2026, 16:00 Uhr
~7 Minuten Lesezeit

Im Körper Heimat finden

Der beste Weg zu einer besseren Gesundheit ist, sich seinen Körper zum Freund zu machen.

von Kerstin Chavent
Bild: Collage mit Foto von Shutterstock.com (Krakenimages.com)

*In Zeiten zunehmender Bindungslosigkeit ist uns auch
derjenige fremd geworden, der uns am nächsten ist:*

der eigene Körper. Steht er uns nicht so zu Diensten, wie wir es wollen, ärgern wir uns über die defekte Maschine, die wir zu sein glauben. Vor allem an unserem Umgang mit schweren Krankheiten wird deutlich, wie regelrecht kriegerisch wir uns gegen uns selbst wenden. Doch wir sind nicht nur Körper. Wir sind auch Psyche, Seele, Geist. Das Buch der Physiotherapeutin Monika Leitner zeigt Wege, wie wir wieder Verbindung zum eigenen Körper aufbauen können und dauerhaft gesund werden und bleiben.

Man kann nicht nicht kommunizieren. Dieses Axiom des Kommunikationswissenschaftlers Paul Watzlawick (1921 bis 2007) lässt sich auf alles Lebendige anwenden. Alles ist Information. Jede einzelne Körperzelle ist mit Intelligenz ausgestattet und hat gewissermaßen etwas zu sagen. Auch die etwa 39 Billionen Mikroben, die in unserem Körper angesiedelt sind, kommunizieren (1). Wo kommuniziert wird, läuft die Sache gewissermaßen rund. Die Nachrichten laufen von einem Sender zu einem Empfänger. Beide sorgen dafür, dass der Organismus im Interesse aller so gut wie möglich funktioniert und so lange wie möglich am Leben bleibt.

Problematisch wird es, wenn Informationen blockiert werden. Staus und Verdrehungen hindern die Nachrichten daran, zu zirkulieren. Die Energie fließt nicht mehr richtig. Bei Krebs zum Beispiel haben die Krebszellen regelrecht verlernt, mit ihrer Umgebung zu kommunizieren. Sie kapseln sich vom Gesamtorganismus ab und funktionieren nach eigenen Regeln. So ist ein Gesundheitsproblem in gewisser Weise immer auch ein Kommunikationsproblem (2). Von Krankheit bis Krieg: Wo die Kommunikation nicht richtig läuft, entstehen Schmerz und Leid.

Die häufigste Antwort der industriellen Medizin darauf ist die Bekämpfung des Symptoms. Man tötet sozusagen den Boten, der die Nachricht überbringt. Das ist dumm. Denn damit ist das Problem nicht gelöst. Es wird sich an anderer Stelle manifestieren, dieses Mal deutlicher. Auf diese Weise werden chronische Krankheiten regelrecht herangezüchtet – und Patienten, die ein Leben lang abhängig von Behandlungen und Medikamenten sind.

Auf dem falschen Weg

Unser Gesundheitswesen ist zu einer Art Krankheitswirtschaft verkommen. Es geht in erster Linie nicht mehr darum, Krankheiten zu vermeiden oder sie dauerhaft zu heilen, sondern sie so früh wie möglich zu erkennen, um sie dann so lange wie möglich zu behandeln. Krankheiten sind zu einem profitablen Wirtschaftszweig geworden und viele Ärzte zu bloßen Handlangern der Pharmaindustrie. Das ist nicht nur gemeinhin bekannt. Es ist auch gefährlich.

Laut einer US-amerikanischen Studie aus dem Jahr 2016 sind medizinische Irrtümer die dritthäufigste Todesursache in der industrialisierten Welt. An erster Stelle stehen Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Krebs. Menschen sterben aufgrund von Diagnosefehlern, Überdosierungen, vermeidbaren Komplikationen und Kommunikationsproblemen. Die Studie bezieht sich nur auf Ereignisse in Kliniken. Die Todeszahlen wären bedeutend höher, wenn ambulante Behandlungen oder Behandlungen in Pflegeheimen dazukämen (3).

Der Blick der Experten und Spezialisten verliert sich im Detail.

In einer zunehmend sezierten und atomisierten Welt hat sich das Erfassen des Gesamten verloren.

Kommunikation jedoch betrifft das Ganze. Ein Problem kann nicht nur auf einer Seite gelöst werden.

Es braucht also Ärzte und Therapeuten, die sich wieder mit dem Ganzen beschäftigen – so, wie es die Medizin immer getan hat.

Körper und Geist gehören zusammen. Ob in der vedischen oder der chinesischen Medizin, in der Antike oder im Mittelalter, in der Naturheilkunde oder den traditionellen Heilmethoden auf der ganzen Welt: Stets verstanden die Menschen Heilprozesse als etwas Ganzes. So sieht es auch die Physiotherapeutin Monika Leitner. Sie weiß um die Wichtigkeit ganzheitlicher Perspektiven und die Bedeutung der Kommunikation. Mit ihrem Buch „Körperkompetenz“ eröffnet sie einen Zugang zum Körperwissen und zu den Selbstheilungskräften, über die jeder Organismus verfügt (4).

Wunderwerk

Uns steht viel mehr Potenzial zur Verfügung, als wir gemeinhin glauben. Wir sind der heutigen Maschinenmedizin nicht hilflos ausgeliefert und können eine Menge dafür tun, gesund zu bleiben oder zu werden. Damit sich die Körperkompetenz entwickeln kann, sind keine Spezialisten gefragt – wir sind an der Reihe. Wir sind dran, uns aus der Ohnmacht zu befreien, die uns zu hilflosen Patienten macht, Verantwortung für Leib und Leben zu übernehmen und mit unserem Körper in Kontakt zu treten. Voraussetzungen hierfür, so Monika Leitner, sind Neugierde, Respekt und Verständnis. Eine wichtige Basis ihrer Arbeit ist die Psychoneuroimmunologie, eine Wissenschaft, die sich mit den Wechselwirkungen der Psyche, des Nervensystems und des Immunsystems beschäftigt und die Beziehungen zwischen Materiellem und Immateriellem wiederherstellt.

Ihr Buch ist ein Wegweiser zu mehr Gesundheit, Lebensfreude und innerem Frieden und vermittelt wichtiges Grundwissen für die eigene Gesundheit.

Gesundheit ist kein starrer Zustand, sondern ein kontinuierliches und ununterbrochenes Ausbalancieren. Die industrielle Medizin mit ihren Diagnoseverfahren bietet nur Momentaufnahmen. Für den Überblick sind wir zuständig.

Machen wir uns zunächst klar, was für ein Wunderwerk der menschliche Körper ist. Er besteht aus etwa 37 Billionen Zellen und über 200 verschiedenen Zellarten, von denen jede eine spezifische Aufgabe hat, um das reibungslose Funktionieren des Organismus zu gewährleisten. Ein Erwachsener hat 206 Knochen, lebendes Gewebe, das ständig neu auf- und abgebaut wird. Über 600 Muskeln sind verantwortlich für Bewegung, Stabilität und Wärmeproduktion.

Wenn man alle Blutgefäße des menschlichen Körpers aneinanderreihen würde, ergäbe sich eine Länge von etwa 100.000 Kilometern, auf denen Blut, Nährstoffe, Hormone und Abfallprodukte transportiert werden. Unser Herz schlägt etwa 100.000 Mal am Tag. 86 Milliarden Neuronen stehen uns in unserem Gehirn zur Verfügung, die durch Billionen von Synapsen miteinander verbunden sind.

Die Macht der Worte

Dank der Neuroplastizität unseres Gehirns sind wir dazu in der Lage, aus alten Gedankenmustern auszusteigen und neue Gedankenpfade einzuschlagen. So können wir unsere Wirklichkeit mitgestalten. In zahlreichen Fallbeispielen und begründet auf wissenschaftlichen Studien zeigt Monika Leitner auf, wie es funktionieren kann, aktiv für die eigene Gesundheit zu wirken.

Der Kommunikation kommt hierbei eine besondere Bedeutung zu. Wie sprechen wir mit unserem Körper? Mäkeln wir dauernd an ihm herum oder behandeln wir ihn wie einen guten Freund? Wer etwas für seine Gesundheit tun will, sollte freundlich mit seinem Körper umgehen. Krankheiten und Störungen sind nicht unsere Feinde! Sie informieren uns darüber, dass es ein Problem gibt, was gerade gelöst wird, so gut es möglich ist.

Worte sind nicht neutral. Sie haben Bedeutung und wirken sich entweder positiv oder negativ auf den Organismus aus. Worte wie „danke“ oder „ich liebe dich“ wirken Wunder. Das ist keine Magie, sondern Wissenschaft. Wer seinen Körper so annimmt, wie er gerade ist, wer ihn achtet und Vertrauen zu ihm hat, tut viel für seine Gesundheit. Krankes braucht Pflege, keine Vorwürfe und Tadel.

Die innere Einstellung ist entscheidend, ob wir gesund sind oder krank. Embodiment heißt die wechselseitige Wirkung zwischen Körper und Psyche. Wenn es uns gut geht, lächeln wir. Wenn wir lächeln, geht es uns gut. Eine gerade Haltung wirkt gegen Niedergeschlagenheit. Von welcher Seite wir auch schauen: Das eine bedingt das andere.

Neue Kultur

Monika Leitner spricht sich für eine Wiederbelebung des Begriffs Körperkultur aus: einer Kultur, in der der Körper geehrt und gepflegt wird. Achtsames Körpertraining ist eine Gelegenheit, sich selbst besser kennenzulernen und sich über seine Gefühle bewusst zu werden. Wie gehe ich mit Druck um, mit Spannungen in der Muskulatur? Motivieren oder lähmen sie mich? Reagiere ich mit Aggressionen oder mit Apathie? Wie gehe ich mit Schwäche um? Gelingt es mir, nach der Anspannung loszulassen?

Hierbei wirken körperliche und gedankliche Übungen zusammen. In Experimenten wurde festgestellt, dass Volleyballer eine höhere Sprungkraft haben, wenn sie sich vorstellen, fliegen zu können. Versuchspersonen, die sich zwölf Wochen lang täglich fünfzehn Minuten vorstellten, den Bizeps zu trainieren, hatten tatsächlich einen Kraftzuwachs von 13,5 Prozent.

Das Buch von Monika Leitner gibt zahlreiche konkrete Übungen für Meditation, Introspektion, Achtsamkeit, Intuition und Atmung, die das körperliche Training begleiten. Es gibt Anregungen, erneut zu fühlen und zu berühren, sich zu erden und zu entspannen, zu genießen und zu lachen, zu singen und den Körper zu dehnen und immer wieder in Kontakt zu ihm zu gehen.

Goldene Mitte

Es macht gesund, in der Natur zu sein, Vertrauen und Geduld zu entwickeln und gewissermaßen im Lebensfluss zu schwimmen. Auch schwere Erkrankungen wie Krebs und Diabetes können überwunden werden, wenn wir wieder in Kontakt gehen: zu anderen, zur Natur, zu unserem Körper, zu uns selbst und unseren innersten Bedürfnissen und Wünschen.

Gesundheit ist ein dynamisches Gleichgewicht für das wir uns in Bewegung setzen müssen. Das bedeutet auch, die eigene Komfortzone immer wieder zu verlassen und einen Moment der Instabilität zu akzeptieren.

Wir kommen nicht voran, wenn wir nicht ein Bein nach dem anderen heben und dabei auch Ungleichgewicht riskieren. Der gehende Mensch impliziert beides.

In klar verständlicher und unaufgeregter Weise ermutigt Monika

Leitners Buch „Körperkompetenz“ jeden, dem seine Gesundheit am Herzen liegt, sich gleichzeitig zu erden und aus der Reihe zu tanzen, um eigene Wege zu gehen. Sie benennt die Missstände, ohne ihnen ihre Energie zu geben und in der Empörung stecken zu bleiben. Ein guter Einstieg für Menschen, die sich einen Freund im Leben wünschen, der immer an ihrer Seite ist und stets im besten Sinne und zum Wohle des Ganzen agiert.



Kerstin Chavent ist Sprachlehrerin und lebt in Südfrankreich. Sie schreibt Artikel, Essays und autobiographische Erzählungen. Ihre Schwerpunkte sind der Umgang mit Krisensituationen und Krankheit und die Sensibilisierung für das schöpferische Potential im Menschen. Auf Deutsch erschienen sind **Die wilde Göttin, Der Königsweg, Die Enthüllung, In guter Gesellschaft, Die Waffen niederlegen, Das Licht fließt dahin, wo es dunkel ist, Krankheit heilt, Was wachsen will muss Schalen abwerfen, Und Freitags kommt der Austernwagen**. Weitere Informationen auf **kerstinchavent.de** (<https://kerstinchavent.de/>).