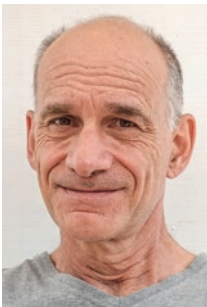


# Ich und mein Körper – welch ein Paar!

**Piet van Spijk**

Dr. med., Dr. phil., Facharzt für Allgemeine Innere Medizin, Mitglied FMH, Präsident Forum Medizin und Philosophie



«Ich trieb Raubbau an meinem Körper, er begann schliesslich zu rebellieren, sagte mir 'jetzt ist genug' und warf mich ins Bett.» Oder: «Im Laufe der Jahre lernte ich meinen Körper ernst zu nehmen und ihm zu vertrauen.»

Aussagen wie diese machen mich stutzig. Was mein Körper so alles sagt und tut, finde ich erstaunlich. Sicher, es ist ein tröstliches Gefühl, sich im Leben nicht allein zu wissen, sondern in guter Begleitung. Daher ist nichts dagegen einzuwenden, dass ich und mein Körper ein Paar sind, ein Paar auch, bei dem die beiden Partner – wie das bei vielen Paaren der Fall ist – öfter mal im Clinch miteinander stehen.

Liebe Leserinnen und Leser, Sie werden jetzt denken, dass ich da etwas missverstehe, dass es sich beim besagten Paar nur um die umgangssprachliche Gewohnheit handelt, zwei Aspekte ein und derselben Person zu personifizieren. 'Ich und mein Körper' sind in Tat und Wahrheit gar nicht zwei Personen, sondern eine einzige. Das höre ich wohl, doch ich zweifle daran, dass sich die Sache so einfach abtun lässt. Es zeigt sich nämlich immer wieder: So wie wir reden, denken wir, und so wie wir reden und denken, handeln wir auch.\* Das gilt übrigens auch für Handlungen in der Medizin. Mittels Bildgebungen, Laborwerten, Biopsien, Endoskopien und Operationen wird unser Körper aufwendig untersucht, durchgecheckt und repariert. Probleme entstehen dann, wenn sich trotz intensivem Suchen kein Defekt finden lässt oder wenn sich Defekte zeigen, welche sich mittels der zur Verfügung stehenden Mittel nicht repariert werden können. In der medizinischen Praxis geht es darum, meinen Körper zu behandeln; ich selbst werde dabei aussen vorgelassen. Neu ist das im Übrigen keineswegs. Schon Platon unterteilte den Menschen in vielfältiger Weise und sprach beispielsweise vom Körper, der unserer Seele ein Gefängnis sei [1]. Fast alle Kulturen kennen insbesondere die Unterscheidung zwischen Körper und Seele. Bei den alten Ägyptern war es sogar so, dass sie nicht weniger als drei Seelenteile kannten, Ka, Bah und Ach genannt.

Das alles steht den Momenten entgegen, in denen wir uns ganz und gar eins fühlen, den Momenten, in welchen wir tief und fest wissen, dass die Weisen des

Ostens recht haben, wenn sie uns in Meditation und Yogaübungen *erfahren* lassen, dass wir Einheit sind. Und wenn uns das Erleben von Einheit, die wir sind, nicht trügt, dann wäre die in der Medizin (und anderswo) praktizierte Rede von «meinem Körper» nichts anderes als eine Form der Entfremdung von uns selbst. Wir gehen als Einheit verloren und stehen plötzlich einem Anderen gegenüber – dem Körper. Mehr noch: In dem Mass, in dem wir uns selbst entfremdet sind, werden wir uns schwertun, unsere Umwelt unverzerrt wahrzunehmen, wir entfremden uns nicht nur von uns selbst, sondern auch von unserer Umwelt. Vielleicht hat die Zerstörung der Letzteren damit zu tun, vielleicht hat sie mit der Zerstörung unserer eigenen Einheit zu tun! «Jetzt reicht's aber», werden Sie ausrufen, «Sie sind gerade dabei abzuheben, sie spintisieren von grossen Weltzusammenhängen und verlieren dabei die Bodenhaftung!» Einverstanden. Kommen wir zurück zum Praktischen und Konkreten, wie es sich für medizinische Fachpersonen gehört, und nehmen uns wieder den alltäglichen Sprachgewohnheiten an. Anstatt zu sagen: «Ich trieb Raubbau an meinem Körper, er begann schliesslich zu rebellieren, sagte mir 'jetzt ist genug' und warf mich ins Bett», warum nicht einfach: «Ich habe so übermässig viel gearbeitet, dass ich krank wurde.» Und anstatt: «Im Laufe der Jahre lernte ich auf meinen Körper zu hören und ihm zu vertrauen», warum nicht einfach: «Im Laufe der Jahre lernte ich mich selbst ernst zu nehmen und verbesserte mein Selbstvertrauen.» Dies sind kleine Schritte, einfach umzusetzen. Über längere Zeit praktiziert, können sie ungeahnte Wirkungen entfalten.

\* *Siehe den Aphorismus von Charles Reade (englischer Schriftsteller, 1814–1884):*  
 «Achte auf Deine Gedanken, denn sie werden Worte.  
 Achte auf Deine Worte, denn sie werden Handlungen.  
 Achte auf Deine Handlungen, denn sie werden Gewohnheiten.  
 Achte auf Deine Gewohnheiten, denn sie werden Dein Charakter.  
 Achte auf Deinen Charakter, denn er wird Dein Schicksal.»

#### Literatur

1 Platon: Phaidon (82d).

pvanspijk[at]svsl.ch