

Dr. iur. Rotraud A. Perner MTh (evang.)

Psychotherapeutin / Gesundheitspsychologin

Akadem. zertifiz. Erwachsenenpädagogin

office@perner.info

www.perner.info

„Körperlich gebrechlich – aber mental stark bleiben“

Überarbeiteter Vortrag vom 27. Oktober 2025

Dieser Titel stammt von Dr. Peter Pitzinger – und ich habe ihn gerne übernommen, denn er erinnert daran, dass wir alle – und von Geburt an! – zerbrechliche Wesen sind: Sie brauchen nur an die häufigen Zeitungsberichte zu denken, wie leicht ein Baby schwerst verletzt wird, wenn es von genervten überforderten Eltern geschüttelt wird ... statt liebevoll an die Brust genommen und beruhigend gestreichelt. Die wissen das eben (noch) nicht – weil es ihnen niemand vermittelt hat.

Wissen ist aber ein wesentlicher Teil von mentaler Gesundheit.

In den Zeitungen wurde letzthin der 10. Oktober hervorgehoben: der International Mental Health Day – der Internationale Tag der Mentalen Gesundheit.

Mentale Gesundheit

Mentale Gesundheit wird im Deutschen oft mit psychischer Gesundheit gleichgesetzt – aber das beruht auf einer Fehlübersetzung aus dem Englischen: auf Englisch stimmt es – aber im Deutschen betrifft psychische Gesundheit Zustände, die von der seelischen Befindlichkeit (Stimmung und Antrieb) ausgehen, die mentale Gesundheit hingegen umfasst den *ganzen* Menschen, vor allem auch seine Gedanken und damit auch Glaubenssätze und Werthaltungen.

In meiner Vorbereitung für heute habe ich natürlich den Begriff Health gegoogelt, weil für mich ganzheitliche Gesundheit auch Heil-Sein bedeutet, aber dort wird Health vom englischen Wort „whole“ abgeleitet und nicht nach früheren Wurzeln gesucht. Aber die Briten – ursprünglich Kelten – sind auch Germanen und die germanische Sprachwurzel orte ich im Wort „heil“ = unbeschädigt, ganz – aber dieses Wort ist aus zeitgeschichtlichen Gründen leider etwas in Verruf geraten. Dabei richtet es unseren Blick auch auf das Heil-ige – das Ganze!

Die Weltgesundheitsorganisation der UNO – die WHO (World Health Organization) – definierte in der Ottawa Chart 1948 Gesundheit als „nicht bloße Abwesenheit von Krankheit und Behinderungen, sondern vollständiges körperliches, psychisches und soziales Wohlbefinden“ und dachte damit Ganzheit

schon als verdeutlicht. Die sexuelle Gesundheit fehlt dabei allerdings – die betrifft ja mehr als Körperliches, Seelisches und Soziales – sie betrifft das sich als Frau oder Mann oder LGBTIQ wohlfühlen zu können, und das betrifft als Gesundheitsfaktor nicht nur die soziale Akzeptanz durch eine Partnerperson oder Angehörige von Helferberufen!

Ebenso wurde die spirituelle Gesundheit vergessen, denn die geht weit darüber hinaus, beim Sterben eine geistliche Begleitung zu bekommen; sie wurde Ende der 1990er Jahre von den „Ländern des globalen Südens“ (früher „Dritte Welt-Länder“) in die WHO-Definition nachreklamiert – aber das hat sich noch nicht durchgesetzt. Leider.

Deswegen wurde vor einem Jahr im Stift Zwettl im Waldviertel von Vertretern der NÖ Ärztekammer, Apothekerkammer, Klostermedizin und mir als Vertreterin der Psychotherapie die Lukas-Akademie gegründet – der Evangelist Lukas war ja Arzt! – um diese „Professionen“ zur Ganzheit zusammenzuführen. Derzeit sind wir auf Herbergssuche.

Ganzheits-Sicht

Vom Schweizer Psychiater und Begründer der Analytischen Psychologie Carl Gustav Jung (1875 – 1961) stammt die Sichtweise der sogenannten „Bewusstseinsquadrinität“ – der vier Formen, wie man wahrnehmen und „denken“ – d. h. bestimmte Gehirnpartien zum Reagieren aktiv werden lassen – kann.

In Kreuz-Form angeordnet (aufgezeichnet) steht bei uns im Westen

- an der Spitze das kognitive Denken (wie es schulisch trainiert wird) und
- im Gegensatz dazu ganz unten das emotionale; dazu möchte ich betonen: die Emotion – die innerseelische „Bewegung“ („motio“ auf Latein) wird erst als Gefühl „erkannt“, wenn diese „Rührung“ einen Namen bekommt – der muss aber nicht immer der richtige, passende – der „wahre“ sein.

Mein Musterbeispiel dazu sind die „Zuschreibungen“ Eifersucht bzw. Neid, was sich bei vertieftem Nachfühlen oft als reale Diskriminierung oder Benachteiligung herausstellt. Da hilft dann (mit insgeheimer Berufung auf den Evangelisten Johannes (Joh 8,32) „Die Wahrheit wird euch frei machen“) die Realität freundlich (!) anzusprechen: „Jetzt fühle ich mich nicht wertgeschätzt / ernst genommen ... Bitte behandeln Sie mich respektvoll“ oder „Ich möchte bitte mit meinem Anliegen ernst genommen werden“ etc.

- auf dem einen Kreuz-Arm denkt man sich (zeichnet man) das körperliche Empfinden = das Spüren,
- und am gegenüber liegenden Kreuz-Arm die „Intuition“ (den „6. Sinn“ – es gibt aber noch mehrere weitere), und zu der gehört das Erahnen, die Kreativität, die Phantasie ... und die Spiritualität!

In der Vorbereitung für diesen Vortrag habe ich in meiner Bibliothek wieder in das Buch „Der Körper im Schmerz – Die Chiffren der Verletzlichkeit und die Erfindung der Kultur“ der Harvard-Professorin Elaine Scarry hineingeschaut. Sie unterscheidet Schmerzen, die als *von außen* zugefügt, also sichtbar, wahrgenommen werden, und solchen, die *von innen* stammen. Für diese brauche man die Kraft der Vorstellung. „die den Prozess der Schöpfung jener Artefakte und Symbole erheischt, die wir erzeugen und zwischen denen wir uns bewegen.“ (S. 242)

Nun symbolisiert jede Sprachform auch nur die jeweilige Wahrnehmung – Beispiel: „Die Landkarte ist nicht die Landschaft“. Wenn ich jetzt Landschaft sage, ist noch lange nicht klar, was ich sehe – oder erinnere, denn sie kann sich geändert haben ... und ebenso meine Sehkraft oder meine Realisierungsfähigkeit. Und so schreibt Scarry auch: „Sollte die Welt einmal kein Objekt bieten“ – beispielsweise als sichtbare Schmerzquelle – „ist das Vorstellungsvermögen gleichsam die letzte Ressource für die Erzeugung von Objekten.“ (S. 249) – und damit die Phantasie.

Mental-Trainings

Und genau diese Vorstellungskraft bietet mehrere Möglichkeiten der Beeinflussung des unsichtbaren inneren Körpers:

- die eine stammt aus dem Sport: Sie erinnern sich vielleicht, wie Zeitungen voll Anerkennung berichteten, wie der zweifache Olympiasieger Hermann Maier (* 1972, der in seiner Jugend an Morbus Osgood-Schlatter gelitten hatte!) nach seinem schweren Motorrad-Unfall 2001 im langwährenden Spitalsaufenthalt sich immer wieder Videos seiner Ski-Fahrten ansah und damit die jeweils real benötigte Muskulatur minimal stimulierte.
- Eine andere stammt von dem US-amerikanischen Onkologen Oscar Carl Simonton (1942 – 2009), der aufzeigte, wie man mittels bildhafter Vorstellung der körpereigenen Abwehrkräfte (z. B. als kleine

Kämpferschar) die Eliminierung schädigender Zellen erfolgreich unterstützen kann.¹

- Eine andere Methode besteht darin, mit dem schmerzenden Körperteil Kontakt aufzunehmen und in der Phantasie einen Dialog zu führen, um zu erfahren, was dieser Teil bräuchte, damit es ihm besser geht. (Wichtig ist dabei, das kontrollierende kognitive Denken auszuschalten und der Phantasie freien Lauf zu lassen.).²
- Und noch eine sehr wirksame Methode besteht darin, sich den eigenen Atem wie eine sanfte Brise vorzustellen und während man langsam und entspannt atmet, ihn quasi als Windhauch gedanklich entlang der Nervenbahnen dorthin zu lenken, wo Schmerzen auftreten – punktuell oder flächenmäßig.

Diese Methode hat viele Geburten schmerzarm wenn nicht sogar schmerzfrei gemacht (wie z. B. bei meinen eigenen Entbindungen! Da hieß es zu vergleichen: wenn man mit dem Kopf durch ein zu enges Pullover-Abschluss-Bündchen durch will, tut das weh – aber wenn es gedehnt wird, nicht ... Ebenso kann man mit gezieltem Atem die Muskulatur des Geburtskanals entspannen – und das stimmt. Aber ebenso die Angst- und Sorgen-Verkrampfungen – und ebenso die Energie, die durch die Nervenbahnen fließt, verlangsamen, abkühlen, oder auch als hilfreich definieren ... denn wir bewerten, negativ oder positiv – das Phänomen selbst ist wertneutral, aber es hat „Sinn“!

Das sollte man übrigens auch Ballett-Elev:innen (oder Turner:innen) sagen, wenn sie ihre Muskulatur z. B. für den „Spagat“ dehnen müssen. Ich habe als Kind sieben Jahre Ballett-Unterricht gehabt – uns hat das leider niemand gesagt, sondern die Lehrperson hat zugegriffen und mit Druck gedehnt.).

Unsere Vorstellungskraft schafft andauernd innere Bilder – meist so schnell, dass es viele Menschen gar nicht merken. Diese liegen aber allen Autosuggestionen zugrunde – oder andere „innere Repäsentationen“.

Wenn sich also jemand im Gefolge des französischen Apothekers Émile Coué (1857 – 1926) suggeriert, „Es geht mir von Tag zu Tag besser“ (wovor ich abrate, weil man dann oft nicht achtsam genug auf die „Botschaften des Körpers“ lauscht

¹ Nachzulesen in O. Carl Simonton / Stephanie Matthews-Simonton/ James Creighton, Wieder gesund werden. Eine Anleitung zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte für Krebspatienten und ihre Angehörigen. Rowohlt 1982/ 1984 16.-21..Tausend bzw. Frauke Teegen, Die Bildersprache des Körpers. Gesundheit kann gelernt werden. Rowohlt 1992.

² Etwas Ähnliches findet sich in dem Buch von Bernie Zilbergeld, Männliche Sexualität, Deutsche Gesellschaft für Verhaltenstherapie, Tübingen 1983, Übungen wie z. B. auf S. 61: „Ihr Penis schreibt Ihnen einen Brief“ mit Inhalten wie „Wie misshandelt mich mein Besitzer?“ und „Wie könnte mich mein Besitzer besser behandeln?“

und die ernst nimmt), hat er oder sie gleichzeitig ein geistiges Bild von sich in einem angenehmeren Zustand – und der kann körperlich sein, seelisch oder eben auch mental – sofern man für dieses Empfinden bereits ein Erinnerungs-Neuron besitzt.

Erinnerungen an alte beglückende oder beruhigende Erfahrungen können live wiederbelebt werden, wenn man solch ein Erinnerungs-BILD durch die damals gleichzeitig erlebten anderen Sinne – Hören, Riechen, Spüren – vielleicht auch Schmecken, jedenfalls aber auch die atmosphärische Wahrnehmung ergänzt.

Leider haben nicht alle Menschen bewusste Erfahrungen von Geborgenheit, Sicherheit – denken wir nur an lebensgefährdete Kriegskinder. Aber es gibt psychotherapeutische Methoden, doch noch solche zu finden und wiederzubeleben. (Ich selbst arbeite gerne mit solchen – weil sie Ganzheit im Sinne von C. G. Jung herstellen.³) Und wenn man nichts findet, muss man eben etwas erfinden! (und Kreativität gehört wieder zur Intuition – das ist die uns innewohnende Schöpfungskraft – denn: „Gott schuf also den Menschen als **sein Abbild**; als **Abbild** Gottes schuf er ihn. Als Mann und Frau schuf er sie.“ symbolisiert Genesis 1,28. Und diese Kraft gilt es zu nutzen, wenn wir nichts Problem Lösendes finden – dann müssen wir eben etwas „erfinden“.

Die Entdeckung der Spiegelnervenzellen

In den 1990er Jahren haben italienische Neurologen – zuerst an Primaten, danach beim Menschen – entdeckt, dass allein beim Beobachten, aber ebenso im direkten sozialen Austausch von Person zu Person nach wenigen Minuten im Anderen die gleichen Gehirnpartien aktiv werden wie beim jeweiligen Beobachteten.⁴ Wir übernehmen also – sofern wir das nicht bereits wissen und daher nicht bewusst kontrollieren – die Emotionen bzw. Gefühle und auch Affekte unserer Bezugspersonen und schaffen so neue Wahrnehmungsneuronen – aber auch Verhaltensmuster.

Wenn wir beispielsweise eine leidende Person in Nahumfeld erleben, „lernen“ wir: „so“ geht man mit dem konkreten wie auch oft unausgesprochenen Leiden, das uns vermittelt wird, um.

³ Mehr dazu in meinem Buch „Mach Dir Luft! Über die Heilkraft des Atems. Salutogenese und Frieden. aaptos Verlag 2025.

⁴ Nachzulesen bei Joachim Bauer, Warum ich fühle, was du fühlst. Intuitive Kommunikation und das Geheimnis der Spiegelneurone. Hoffmann und Campe 2005/06⁹ S. S. 18 ff. – und bei mir in fast allen Büchern seitdem, ich war zweimal mit Joachim Bauer (* 1951, Internist, Psychiater, Neuroimmunologe) auf Podien und einmal in einer Fortbildung bei ihm.

Den Begriff „Lernen“ benütze ich immer im Sinn von „neue Engramme“ (d. h. Prägungen in irgendwelchen Nervenzellen) bilden – also nicht nur im Sinn von Wissen oder Methoden im Gedächtnis einspeichern.

Wenn uns also angeschafft wird „Bilde dir nur nicht etwas ein!“, so ist dieser Befehl sinnlos – wir bilden uns immer etwas ein, nämlich zumindest **ein** neues Engramm – und verändern damit die Nervenzelle, in der die betreffende Erfahrung gespeichert war, die durch diesen Satz angestupst wird. Und wenn jemand höhnt „Du spinnst ja!“ so können wir das in Ruhe bestätigen: „Richtig – ich spinne meine Neurosignatur weiter zur späteren Erinnerung an Dein Verhalten mir gegenüber.“

Schon der traditionelle „Volksmund“ weiß: Gefühle sind ansteckend ... aber nicht unbedingt. Indem ich innehalte und mich beim Auftauchen solch eines Impulses frage, „Will ich den jetzt zulassen – oder auch: ausleben?“ oder erst später – oder gar nicht, praktiziere ich bereits Salutogenese – und das bedeutet Aufbau bzw. Förderung von Gesundheit: Ich gebe mir die Chance – und die Zeit –, eine bessere Alternative zu finden.

Das ist wie beim Gang-Schalten im Auto oder beim Würzen beim Kochen: die Quantität der Drehzahlen oder der Prisen zu bestimmen, liegt in meiner Eigen-Macht und üblicherweise begleiten wir diese Steigerungen oder Redimensionierungen mit unserem Atemrhythmus.⁵ Aber den kann man eben auch verlangsamen (wenn man ihn nicht in Kampf oder Flucht beschleunigen will).

Das Unbewusste kennt keine Zeit

Das Unbewusste kennt keine Zeit: wenn wir uns mit *allen* Sinnen erinnern, gleiten wir in den seinerzeitigen leib-seelisch-geistigen Zustand – und der ist dann real!

Im Alltagszustand erinnern wir üblicherweise nur unvollständig – entweder Gefühle z. B. Angst oder Grauen nach Traumatisierungen (oder Glück, wenn wir erfolgreich lieben, weil dann „das Herz aufgeht“ – was auch passiert, wenn wir um Verlust von Geliebtem trauern) oder man erinnert sich nur kognitiv an Sachinformationen; die sind dann im sogenannten semantischen Gedächtnis gespeichert – etwa unser Schul- oder Berufswissen. Körperempfindungen werden meist nur akut z. B. bei sexueller Erregung (wenn diese nicht im Tabu verdrängt wird) oder Schmerz bewusst wahrgenommen ... oder wenn sie von früher

⁵ Steht alles in meinem Buch „Mach Dir Luft!“ s. o. FN 3 bzw. auch in „Sprechen ohne zu verletzen – Eine Einführung in die Gesprächsmedizin, Gewaltprävention und Salutogenese“, aaptos Verlag 2022.

stammen, dann (von „Episoden“ – z. B. schweren Traumatisierungen) im sogenannten episodalen Gedächtnis.

Nun „kratzen“ jedoch viele Menschen an ihren Negativerinnerungen wie einst in der Kindheit an den Heilungskrusten von aufgeschlagenen Knien und reißen damit immer wieder diese Wunden auf. Dann braucht es Disziplin – und Intuition! –, Heilung nicht zu stören, sondern das Jucken auszuhalten. Also beispielsweise das Hadern mit sich selbst zu unterlassen, wenn man sich erinnert, dass man ihnen – konkret: den eigenen Ahnungen wie auch Phantasien – nicht vertraut hat⁶. Das gelingt, wenn man sich – wahrheitsgemäß – vorstellt, dass es das Zeichen ist, dass die Nerven noch lebendig sind! (Andernfalls würde man nichts mehr spüren.)

Bei jedem Erleben wie auch Verhalten hilft es, sich ein bisschen Zeit zu nehmen und nach dem Sinn – oder Unsinn – des eigene Erlebens bzw. Tuns zu forschen. Oft ist eine Chance, sich in Geduld zu üben – und anderenfalls die Selbstberuhigungskräfte zu trainieren. Das gilt auch für erinnertes Vergangenes!

Wir leben in einer dualen Welt – einer Welt der Gegensätze: Hell kann man nur wahr-nehmen, wenn man auch Dunkel kennt etc. – und in solchen Unterscheidungen liegt einerseits die Möglichkeit der Erkenntnis, aber andererseits auch der Beeinflussung.

Auch wenn man gestern hilflos war, heißt das nicht, dass man morgen nicht vielleicht eine neue Entdeckung und damit Verbesserung entdeckt – man muss immer achtsam bleiben und auf die eigene Intuition vertrauen; Vertrauen bedeutet, mental offen zu bleiben. Das gelingt am besten, wenn man sich entspannt – und diesen Zustand „genießt“!

Vertrauen ist eine *ganzheitliche* Denkweise: in diesem Zustand *weiß* man, dass das manche der ersehnten Ziele möglicherweise erreicht – das aber nicht garantiert werden kann, manchmal vermutlich auch unwahrscheinlich ist – aber dann *entscheidet* man sich, offen d. h. entspannt zu bleiben und alles zu unterlassen, was das Wunschziel gefährdet, hingegen alles zu unternehmen, was es fördert. Das ist angewandte Salutogenese!

Ganzheit bedeutet auch, aus der *Dualität der Welt* hervorzutreten – *aus der Parteinahme für die eine oder eine andere gegenteilige Sichtweise* – nicht so, wie wir zumeist erzogen wurden, mit entweder – oder. Entweder richtig – oder falsch. Das mag beim Rechnen passen – aber nicht beim eigenen Verhalten, denn da gibt

⁶ Vgl. Gavin de Becker, Mut zur Angst. Wie Intuition uns vor Gewalt schützt. Wolfgang Krüger Verlag 1997 – als Taschenbuch: Vertraue deiner Angst.

es viel mehr Möglichkeiten. Die Sichtweise immer „gewählt“, daher subjektiv, selbst wenn man versucht, den Blickwinkel anderer einzunehmen.

Ich empfehle gerne, sich zwei gegensätzliche Möglichkeiten – beispielsweise schmerzhaft und schmerzfrei – visuell auf einer Bandbreite vorzustellen und dann, während man langsam atmet die beiden Empfindungen (oder Gefühle, oder Möglichkeiten etc.) aufeinander zu gleiten zu lassen – so, wie wenn man beide Hände aufeinander zu bewegen würde – und dabei darauf zu achten, wie sich die eigene leib-seelisch-geistige Befindlichkeit verändert.

Wie wir etwas benennen – und bewerten – entscheiden wir selbst. Langsam und ruhig atmen hilft, die Positionen auf der (vorher unbewusst) gedachten Bewertungsskala dorthin zu verschieben, wo wir wollen. Wenn wir wollen. Es braucht nur Übung und – Vertrauen.