DIESEN ARTIKEL LESEN SIE NUR MIT BILD+

BERUHIGENDE LEITSÄTZE MURMELN

Kann ich meinen Körper mit der Psyche beeinflussen?

Während des Empfangs des finnischen Ministerpräsidenten Antti Rinne mit militärischen Ehren erlitt Kanzlerin Angela Merkel (64, CDU) ihren dritten Zitteranfall innerhalb von drei Wochen
Foto: Markus Schreiber / AP Photo / dpa

Teilen Twittern

von: **SILKE HÜMMER**
11.07.2019 - 16:14 Uhr

NUR FÜR ABONNENTEN VON BILD+

ANZEIGE

Alle Augen sind auf Bundeskanzlerin Kanzlerin Angela Merkel (64, CDU) gerichtet. Beim Empfang des finnischen Ministerpräsidenten Antti Rinne mit militärischen Ehren erlitt sie am Mittwoch ihren dritten Zitteranfall innerhalb von drei Wochen.

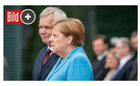
Was dieses Mal auffiel: Während sie offensichtlich ihren Körper nicht unter Kontrolle bekam und die Faust ballte, murmelte sie mehrfach einige Worte, ihre Lippen bewegten sich.

Wollte sich die Kanzlerin tatsächlich selbst beruhigen? Wer unter einer solchen Anspannung wie Angela Merkel steht, ist in ständiger Erwartungshaltung, dass es wieder passiert, und versucht alles, um die Situation auszuhalten. Dazu gehört für manchen auch, die Kontrolle wiederzuerlangen, indem man sich beruhigende Sätze sagt.

Kann ich meine Psyche wirklich austricksen?

„Ja", sagt Online-Psychotherapeutin Birgit Böttcher. „Aber ich würde nicht von austricksen sprechen, sondern ob ich meinen Kopf benutzen kann, um körperliche Reaktionen zu beeinflussen", ergänzt die Expertin.

LESEN SIE AUCH



PSYCHOLOGE ERKLÄRT
Das steckt hinter einer „Verarbeitungsphase"
Angela Merkel (64, CDU) zittert schon wieder. In BILD erklärt ein Psychologe, was hinter einer „Verarbeitungsphase" stecken kann.

Es gebe den Grundsatz ‚Geist herrscht über Materie', unser Kopf könne also den Körper beeinflussen. „Wenn ich in diesem Fall meinem Körper sage ‚Bleib ruhig stehen', dann kann und wird im besten Fall der Körper folgen", so Birgit Böttcher.

Wie funktioniert das?

Das sei auf alle körperlichen Symptome anwendbar, erfordere aber viel Übung. „Es hat vor allem ganz viel damit zu tun, ob ich wirklich glaube, dass das Ganze hilfreich ist. Wenn ich es mir nur vorplappere, aber trotzdem glaube, dass ich gleich umfalle, wird das nicht funktionieren", sagt Psychotherapeutin Birgit Böttcher. Voraussetzung sei also, fest daran zu glauben, dass die Psyche den Körper beeinflussen kann.

Auch Angsttherapeut und Autor Klaus Bernhardt glaubt, dass über die Psyche negative Reaktionen wie beispielsweise Panikattacken, die häufig auch mit Zittern und Schwindel einhergehen, aufgelöst werden können. Ein negatives Gedankenkarussell im Kopf, die ständige Angst davor, das es wieder passiert, sei eine „Fehlprogrammierung". Und die könne eben mit positiven Gedanken überschrieben werden, schreibt er in seinem Buch „Panikattacken und andere Angststörungen loswerden".

AUCH INTERESSANT

AUCH SO SIEHT FUSSPILZ AUS — ANZEIGE
Ist DAS schon ansteckend?
Ein Kribbeln, ein Fremdkörpergefühl zwischen den Zehen, später juckt es: Die Anfänge einer Fußpilzerkrankung werden oft übersehen.

CONFLICT OF NATIONS — ANZEIGE
Coole Management-Simulation
In „Conflict of Nations: WW3" tobt ein erbitterter Krieg in Europa – und Sie sind mittendrin.

Negative Gefühle wie Angst könnten demnach abtrainiert werden, indem durch die richtigen Sätze positive Verknüpfungen gebildet werden. Aber: Es helfe nicht, den Satz nur vor sich hin zu sagen – man müsse ihn mit allen Sinnen durchleben.

LESEN SIE AUCH

HERZ, KREISLAUF, HORMONE
Was passiert bei Stress im Körper?
Was passiert bei Stress im Körper, welche medizinischen Motoren werden in Gang gesetzt? Ein Experte erklärt die Abläufe in BILD.

ANZEIGE

▶ Ist es dabei wichtig, dass der Satz, den ich mir vorsage, positiv belegt ist?
Birgit Böttcher: „ Ja, es ist besser zu sagen ‚Ich bleibe stehen' statt ‚Ich falle nicht um'".

Kann man sich das selbst beibringen, oder braucht man psychologische Unterstützung?
Böttcher: „Das hängt natürlich von der einzelnen Situation ab. Wenn man nicht weiß, was richtig wirkt, kann man das mit professioneller Unterstützung üben. Der Psychologe würde dann mit dem Betroffenen erarbeiten, was der bestmögliche Satz für ihn ist."

ANZEIGE

Kann ein falscher Satz das Gegenteil bewirken?
Böttcher: „Ja, denn würde man sich beispielsweise während eines Vortrags sagen: ‚Oh Gott, mir wird schwindelig und ich kann nicht weiterreden', würde auch exakt das beim Gehirn ankommen und es besteht eine erhöhte Wahrscheinlichkeit, dass der Körper dann so reagiert. Stattdessen sollte man sich sagen: „Ich bleibe gerade stehen, und ich kann weiterreden."

▶ Und auch für Schmerzpatienten ist diese Methodik anwendbar. „Das ist grundsätzlich möglich, da die Ausrichtung der Aufmerksamkeit für das Schmerzempfinden von großer Bedeutung ist", sagt der Psychologe Lukas Huber von der Praxis Start: Psychotherapie & Coaching.

Vor allem bei nicht-organisch bedingten Schmerzen wie Rücken- oder Kopfschmerzen könne das wirksam sein. „Eine Veränderung der Wahrnehmung der Schmerzintensität geschieht durch eine Verlagerung der Aufmerksamkeit. Dabei wird die Konzentration der Betroffenen auf den Schmerz durch die Defokussierung der Aufmerksamkeit reduziert", ergänzt der Experte.