

**AUFGABE**

Überlegen Sie, wie Sie in den folgenden Situation auf negative Stimmungen reagieren könnten!

Schüler: »Das ist mir zu schwer!«

Ihre Antwort:

Schüler: »Die andern nehmen mir immer meinen Ball weg!«

Ihre Antwort:

Schülerin: »Der Lehrer ist ungerecht, er schreibt immer schwere Proben!«

Ihre Antwort:

3.5_ Einheit von Körper, Geist und Psyche

Tiefen der Persönlichkeit

Wenn man einem Menschen begegnet, sieht man zuerst seinen Körper, seine Gestalt. Neben diesem sichtbaren Teil sind es aber vor allem unser Geist und unsere Psyche, die unsere Persönlichkeit ausmachen.

Der Begriff ›Geist‹ wird in den verschiedenen Wissenschaften unterschiedlich gebraucht. In der Psychologie und der Pädagogik versteht man darunter die umgangssprachlich ›geistig‹ genannten kognitiven Fähigkeiten des Menschen. Erinnern, Wahrnehmen, Lernen, Denken, Vorstellungen, Konzentration – das alles ermöglicht uns unser Geist.

Was in der Alltagssprache und in den Religionen als ›Seele‹ bezeichnet wird, beschreibt man in der Psychologie mit dem Begriff der ›Psyche‹. Man versteht darunter das Gesamtsystem des Innenlebens eines Menschen: das innere Wahrnehmen, die Identität eines jeden, seine Gefühlswelt. Nach traditioneller christlicher Vorstellung ist die Seele der Teil des Menschen, der unsterblich ist.

EXPERTISE**ALTE WEISHEIT**

In einem gesunden Körper wohnt ein gesunder Geist.

Ist unsere Psyche gesund, können wir unsere positiven Werte ausleben, erkennen wir Sinn in unserem täglichen Handeln – dann fühlen wir uns kraftvoll, energiegeladener und sind offen für das, was auf uns zukommt. Wir können die Herausforderungen des Alltags annehmen und finden geeignete Wege und Möglichkeiten, mit ihnen umzugehen. Unser Geist, unsere Gedanken unterstützen uns dabei, dass Probleme sich nicht zu Katastrophen auswachsen, sondern Herausforderungen bleiben, die uns reifen lassen und helfen, dass unser Körper dabei gesund und aktiv bleibt.

Körper, Geist und Psyche sind eng miteinander verbunden und bewirken gegenseitige Aktivierung und Verstärkung. Schon der griechische Philosoph Aristoteles stellte fest, dass ein Ganzes mehr ist als die Summe seiner Teile. So gesehen können alle drei Bereiche einander verstärken und gegenseitig unterstützen. Ein Teil allein ist für gelingende Kommunikation wenig nutzbringend.

Leidet unsere Psyche und damit auch unsere Persönlichkeit, wirkt sich das auf unseren Geist, also auf unsere Gedanken aus und berührt schlussendlich unseren Körper.

Geht es einem Teil nicht gut, sind auch die anderen Teile betroffen. Wenn man mit schlechter Laune und düsteren Gedanken am Morgen aufsteht, kann es sein, dass der Körper noch müder wird. Hat jemand Bauch- oder Kopfschmerzen während der Arbeit, wird es sehr mühsam, sich zu konzentrieren, positiv zu denken und zu sprechen.

Erscheint uns das, was wir tun, als sinnlos, kann es passieren, dass der Körper darauf reagiert und wir unbewusst mit gebeugter Körperhaltung gehen. Diese körperlich gedrückte und angespannte Haltung kann zu chronischen Rückenschmerzen, Bauchschmerzen oder anderen diffusen, aber realen Krankheitsbildern führen.

Andererseits ist es bekannt, dass körperliche und psychische Schmerzen plötzlich verschwinden können, wenn wir etwas Positives erleben und wir innerlich froh und glücklich sind. Spontane Besserung von Kopf- oder Bauchschmerzen sind dann keine Seltenheit.

In der Medizin kennt man den ›Placebo-Effekt‹: Der Arzt verabreicht einem Patienten ein Scheinschmerzmittel, das kein tatsächliches Arzneimittel ist, sondern aus Stärke und Zucker besteht. Der Patient geht davon aus, dass er einen realen Wirkstoff einnimmt, es kommt zu positiven Veränderungen im Körper des Patienten.

Diese hier beschriebenen positiven körperlichen Reaktionen sind damit ausschließlich auf die inneren Einstellungen und den Glauben an die Wirkung der Medizin zurückzuführen.

Umgang mit Herausforderungen

 Studienheft **Praxis der Gesundheitsförderung**
Kapitel 3

Ganzheitliche Perspektiven

Placebo [Ich werde gefallen]

3.6_ Äußere Rahmenbedingungen als Wirkungsfeld

Nicht nur die gesprochenen Worte und die persönliche innere Grundhaltung haben Einfluss auf ein Gesprächsergebnis, sondern auch die äußeren Rahmenbedingungen. Eine positive, freundliche Atmosphäre trägt dazu bei, dass sich die Gesprächspartner wohlfühlen, öffnen und auf Augenhöhe kommunizieren können.

Atmosphäre Die Kinder verbringen viel Zeit im Ganzttag. Gerade die Räume der Ganztagsangebote sollten deshalb Orte sein, an denen die Kinder sich wohlfühlen und ausleben dürfen. Die Kinder und Jugendlichen müssen in guter Atmosphäre in Verbindung zueinander treten können, um erfolgreich in Schule und Gemeinschaft zu sein. Ein heller, lichtdurchfluteter Raum lädt eher dazu ein, kreativ zu sein und sich zu öffnen, als ein dunkler Raum mit kaltem Licht.



© AFG media

Aktions- und Entspannungsraum, Mittelschule Gräfenberg, entstanden in Zusammenarbeit mit Katja Dostal (Lehrstuhl für Schulpädagogik an der Universität Erlangen-Nürnberg)

Raumerfahrungen

Nicht immer sind die äußeren baulichen Gegebenheiten optimal, jedoch finden sich meist verschiedene Möglichkeiten, einen Raum im positiven Sinne auszugestalten. Besonders für Gespräche, die vertraulich geführt werden müssen, sind die äußeren Rahmenbedingungen maßgeblich.

Konstruktive und positive Kommunikation braucht eine angenehme, vertrauens-erweckende räumliche Atmosphäre.

Zusammenfassung

Die innere Einstellung ist für die zwischenmenschliche Kommunikation von Bedeutung. Sie wirkt positiv oder negativ auf den Verlauf eines Gespräches. Durch das Bewusstwerden des eigenen inneren Zustandes und durch gute Gedanken kann der Mensch seine Kommunikationsfähigkeit bereits vor dem ersten Wort

positiv beeinflussen. Wenn wir mit uns selbst im Reinen sind, also Körper, Geist und Psyche zusammenarbeiten, können wir unsere Kommunikationsfähigkeit umfassend einsetzen.

Kommunikation beginnt also bei uns selbst. Aber auch die räumlichen Bedingungen beeinflussen ein Gespräch, bevor es beginnt. Eine gute Raumgestaltung und -atmosphäre wirken positiv auf die Kommunikation.

ÜBUNGSFRAGEN

- a) *Warum ist eine positive innere Einstellung eine wichtige Voraussetzung dafür, dass Kommunikation gelingt?*
- b) *Was ist der ›Placebo-Effekt‹ und was kann man daraus für den Zusammenhang von Körper und Psyche schließen?*

Links und Literatur

- › Barbara Fredrickson: Die Macht der guten Gefühle. Wie eine positive Haltung ihr Leben dauerhaft verändert. Frankfurt/New York 2011.

