

Körperverspannungen und Gefühle

Gefühle und Körperbewegungen stehen in direktem Zusammenhang. Auf jede unserer Emotionen reagiert unser Körper automatisch mit bestimmten Bewegungsimpulsen. Das Wort Emotion kommt ja nicht von ungefähr vom lateinischen "movere", was übersetzt "bewegen" heisst.

Jedes Gefühl äussert sich als Bewegung, wenn es ungefiltert ausgedrückt wird. Oft ist es uns aber nicht möglich, die von einem Gefühl ausgelösten Bewegungsimpulse auch tatsächlich in Bewegung umzusetzen, die Gefühle also wirklich auszudrücken - vor allem dann nicht, wenn es sich um sogenannte "negative" Gefühle handelt wie Wut, Trauer oder Schmerz. Wir können meist ja nicht einfach losbrüllen, heulen oder zuschlagen, sondern sind gezwungen, die Gefühlsreaktion, d.h. die Bewegung, zu unterdrücken. Insofern kann man also sagen, Bewegungsunterdrückung ist Gefühlsunterdrückung und umgekehrt.

Bewegungsunterdrückung funktioniert aber nur dadurch, dass wir Muskeln anspannen. Wenn wir zum Beispiel verhindern wollen, dass wir impulsiv mit dem Arm zuschlagen, müssen wir die entsprechenden Oberarmmuskeln anspannen. Die Muskelanspannung dient also der Gefühlsunterdrückung.

Es gibt für jeden Gefühlsausdruck von Natur aus spezielle Bewegungen und damit spezielle Körperteile resp. Muskelgruppen, die diesem Gefühl spezifisch zugeordnet sind. Wut beispielsweise äussert sich in Schlagen und Treten, in Schreien und Zähnefletschen und nicht etwa in Umarmen oder Streicheln. Angst oder Schrecken manifestiert sich im Zurückziehen des Oberkörpers, im Anhalten des Atems oder in einem Einziehen des Kopfes zwischen den Schultern. Bei einem Gefühl der Erleichterung dagegen werden wir uns eher nach vorne beugen, indem wir unseren Bauch entspannen und tief ausatmen.

Wenn nun ein bestimmtes Gefühl immer wieder auftaucht und nicht in Bewegung umgesetzt werden kann, werden die entsprechenden Muskeln immer wieder dieselben Tätigkeiten vollführen, wird der Körper immer wieder dieselben Haltungen einnehmen. Die betreffende Körperhaltung und die mit ihr verbundenen Muskelanspannung werden zur Gewohnheit. Eine chronische (meist unbewusste) Gefühlssituation wird also mit der Zeit zu einem sie genau repräsentierenden chronischen Bewegungs- bzw. Muskelanspannungsmuster. Und damit zu einer angewöhnten Körperhaltung.

Je mehr Gefühle in ihrem Ausdruck unterdrückt werden, umso grösser ist der Teil unserer Muskulatur, der nach und nach in eine chronische Verspannung verfällt. Gesamtorganisch führt dies schliesslich zu einem Zustand allgemeiner Schläffheit und Müdigkeit, Bewegungsunlust und Kälte in den schlecht durchbluteten Gliedern. Psychisch ist damit eine zunehmend verfestigte, starre und relativ unbeugsame Ich-Struktur verbunden.

Chronische Muskelverspannungen kosten uns eine Unmenge an Kraft und Energie. Machen Sie doch mal ein kleines Experiment: Spannen Sie die Muskeln ihres Zeigefingers kräftig an, so dass er sich gut krümmt. Wie Sie merken, sind dabei auch die anderen Finger und Teile der Armmuskulatur mit beteiligt. Versuchen Sie nun, diese Anspannung 3 - 5 Minuten beizubehalten. Sie merken, wie anstrengend das schon nach kurzer Zeit ist, wieviel Kraft es Sie kostet! Wieviel Energie mag uns wohl verloren gehen, wenn wir ganze Muskeln oder Muskelgruppen, zum Beispiel im Zwerchfell oder in den dicken Oberschenkel-, Schulter- oder Rückenmuskeln chronisch, also über Monate oder Jahre hinweg, verspannt haben? Man nimmt an, dass der "normalverspannte" Mitteleuropäer bis zu 50% seiner Gesamtenergie in solchen chronischen Muskelverspannungen stecken und somit nicht zur Verfügung hat.

Ziehen wir davon noch die 10 bis 15 Prozent ab, die ein Mensch für die wesentlichen Grundfunktionen wie Herz- und Kreislauffähigkeit, Verdauung, Gehirnfunktionen etc. verbraucht, so bleiben ihm nur noch 35 bis 40 Prozent seiner Gesamtenergie, um damit seine Arbeit, seine persönlichen Probleme, sein gesamtes Leben zu meistern!

Wenn dann einmal eine plötzliche Zusatzbelastung auftritt, ist es kein Wunder, dass die Energie fehlt, um auch damit noch fertig zu werden. Besonders kritisch wird es, wenn gegen die Lebensmitte hin die biologische Kraft ohnehin langsam zurückgeht, die Lebensumstände aber gerade in diesen Jahren oft problematischer werden. Da erreichen wir schnell unsere Kraftgrenzen. Mögliche Folgen sind Stress, Burnout, "Midlife-Crisis", Krankheit.

Wir erkennen also: wenden wir viel Energie für chronische Muskelverspannungen auf, besitzen wir entsprechend weniger Lebens- und Problembewältigungsenergie. Hätten wir diese Energie oder wenigstens einen Teil davon zu unserer freien Verfügung, wären die Probleme für uns viel leichter zu bewältigen. Ja, es würden dann oftmals gar nicht erst entstehen. Denn: Je stärker wir sind, desto gelassener können wir in vielen Situationen bleiben, desto leichter können wir auch mal etwas einstecken, während wir, wenn wir uns schwach fühlen, auch leicht gereizt sind, vielleicht gleich ausrasten, unangemessen ängstlich und wütend reagieren und uns damit prompt neue Probleme schaffen.

Wenn es uns gelingt, die Verspannungen zu lösen und die darin eingefrorenen Gefühle, also letztlich das in ihnen eingesperrte Selbst wieder zu mobilisieren und zu befreien, gewinnen wir nicht nur die zum Einfrieren benötigte Energie, sondern auch unsere Bewegungsfreiheit und vor allem unser wahres Wesen wieder zurück.