

Lerne wieder, auf dich selbst zu hören

Sind Sie schon auf Ihrem persönlichen Weg zu einer balancierten Lebensweise, die Körper, Geist und Seele unterstützt? Im Gespräch mit Dr. med. Wiebke Burckhardt haben wir erfahren, wie man in Bewegung kommen kann – und warum Heilung dort beginnt, wo wir uns wieder mit uns selbst verbinden.



Dr. med. Wiebke Burckhardt arbeitet an der Schnittstelle von Medizin, Psychosomatik und Selbstwirksamkeit. Ihr Ansatz: Heilung beginnt dort, wo Menschen lernen, ihrem Körper wieder zuzuhören.

Wie entsteht Gesundheit? Sie haben viele Jahre in der Notfallmedizin, Kardiologie und hausärztlichen Versorgung gearbeitet und später Ihren Schwerpunkt in der Psychosomatik gefunden. Was haben Sie in dieser Zeit über den Umgang mit Menschen und Erkrankungen gelernt?

Dr. med. Wiebke Burckhardt: Ich habe erlebt, wie schnell sich Leben verändern kann – und wie wichtig medizinisches Wissen und schnelles Handeln sind. Gleichzeitig habe ich schon früh gelernt, dass sich viele Beschwerden nicht allein auf körperlicher Ebene erklären lassen. In der klassischen Medizin müssen oft schnell Entscheidungen getroffen werden. Was dabei leicht zu kurz kommt, ist die Frage, was eine Erkrankung für einen Menschen innerlich bedeutet.

Mich hat besonders berührt, dass viele Menschen sehr genau spüren, was ihnen nicht guttut – aber verlernt haben, darauf zu hören oder sich selbst ernst zu nehmen.

Wie arbeiten Sie heute mit Menschen?

Ich sehe mich als Brücke zwischen medizinischem Wissen und innerer Erfahrung. Es geht nicht nur darum, Symptome zu beseitigen, sondern den Menschen wieder in Beziehung zu sich selbst zu bringen. Der Körper hat eine Stimme – und diese verdient ein Mitspracherecht.

Mich interessiert nicht nur, wie eine Krankheit behandelt wird, sondern auch, wie sie entsteht – und was Menschen gesund hält. Biografische, emotionale, körperliche und soziale Faktoren wirken immer zusammen. Symptome sind deshalb oft kein Fehler, sondern ein Hinweis.

Körper, Geist und Seele – gehört das immer zusammen?

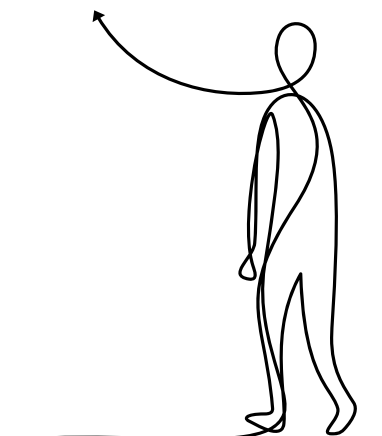
Ja, unbedingt. Wenn jemand Bluthochdruck hat, interessiert mich nicht nur das Symptom, sondern auch die Frage: Von welchen Seiten kann ich darauf schauen? Ich kann medizinisch behandeln, ich kann aber auch mit Atmen, Bewegung oder Wahrnehmung arbeiten – oft ist beides sinnvoll.

Entscheidend ist, den Menschen dort abzuholen, wo er gerade ist. Manche sind offen für Körperarbeit oder Achtsamkeit, andere brauchen einen anderen Zugang. Für mich gibt es keinen Widerspruch zwischen verschiedenen Ansätzen, sondern unterschiedliche Wege, Heilung zu unterstützen.

Wie sehr können wir unsere Gesundheit selbst beeinflussen?

Sehr viel – aber das muss man oft erst wieder lernen. Mir ist wichtig: Es geht nicht um Schuld. Es geht nicht darum, Menschen für ihre Beschwerden verant-

Der Körper hat eine Stimme – und diese verdient ein Mitspracherecht.



wortlich zu machen. Es geht um Wahrnehmung: Was sagt mir mein Körper? Was passiert gerade in mir?

Viele Menschen wollen, dass Beschwerden einfach verschwinden. Aber genau dieser Kampf erzeugt zusätzlichen Stress. Selbstwirksamkeit heißt für mich deshalb: die Selbstheilungskräfte, die in jedem von uns angelegt sind, zu aktivieren. Dann beruhigen sich Puls und Atmung, der Blutdruck kann sinken, Reparaturmechanismen können einsetzen.

Warum können seelische Belastungen so unmittelbar auf den Körper wirken?

Weil Körper und Psyche nicht getrennt arbeiten. Neurobiologisch gibt es sehr direkte Verbindungen zwischen emotionalen Zentren im Gehirn und dem autonomen Nervensystem. Das ist sinnvoll, wenn der Körper in Gefahrensituationen schnell reagieren muss: Herzschlag, Muskelspannung, Durchblutung und Wachheit erhöhen sich sofort.

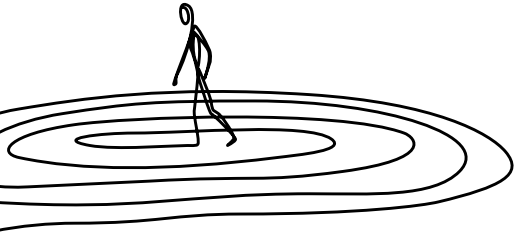
Problematisch wird es, wenn diese Stressreaktionen dauerhaft aktiviert sind – durch Lebensstil, innere Anspannung, Überforderung oder ungelöste emotionale Prozesse. Schon langes Sitzen, das Starren auf Monitore oder dauerhafte Anspannung sind Stresssignale.

Es entsteht eine Spirale: Der Körper meldet Alarm, und das beeinflusst wiederum Denken, Stimmung und Verhalten. Genau deshalb ist es so wichtig, diese Kreisläufe zu verstehen – sie sind tief in unserer Biologie verankert.

Was machen Gefühle, besonders schlechte Gefühle, dabei mit uns?

Ich glaube nicht, dass es „schlechte“ Gefühle gibt. Es gibt Gefühle – und unsere

Ich glaube nicht, dass es „schlechte“ Gefühle gibt. Es gibt Gefühle – und unsere Bewertung davon.



Die Entscheidung ist: Ich möchte etwas verändern.



Miniübung: Schütteln im Stehen

Stell dich hüftbreit hin, bleibe elastisch in den Knien. Beginne aus den Knien heraus, einen sanften Schüttelimpuls durch deinen Körper zu schicken. Becken, Schultern und Arme dürfen locker mitschwingen.

Variiere die Intensität so, wie es sich angenehm anfühlt, und richte deine Aufmerksamkeit zwischendurch auf einzelne Körperbereiche. Ein hilfreiches Bild: Du bringst die Luft um dich herum in Bewegung.

Schüttele mindestens drei Minuten – gern auch länger.

Warum ist neurobiologisches Wissen so hilfreich?

Weil Wissen entlasten und befähigen kann. Wenn ich verstehe, dass mein Körper und mein Nervensystem auf bestimmte Weise reagieren, verliere ich ein Stück Ohnmacht. Dann bin ich nicht mehr nur Opfer meiner Muster, sondern kann anfangen, mit ihnen zu arbeiten. So können wir lernen, uns selbst besser zu verstehen – und dadurch auch besser für uns zu sorgen.

Wenn Sie das alles auf einen Punkt bringen müssten: Wo beginnt Heilung?

Dort, wo wir anfangen, uns wieder mit uns selbst zu verbinden. Wo wir aufhören, nur gegen Symptome zu kämpfen, und stattdessen zuhören. Wo wir wahrnehmen, was Körper, Gefühle und innere Zustände uns mitteilen wollen.

Und Heilung beginnt auch dort, wo wir uns Unterstützung erlauben. Wir werden und bleiben nicht isoliert gesund. Wir brauchen Resonanz, Austausch und Gemeinschaft. Wenn wir uns sicher und verbunden fühlen, sinkt der Stress – und die Regulation wird leichter. Das sehe ich als Schlüssel.

Danke für das Gespräch!

Wenn wir beginnen, solche Signale ernst zu nehmen, lernen wir die Sprache unseres Körpers besser zu verstehen. Erst dann werden Selbstmitgefühl und Selbstfürsorge überhaupt möglich.

Gefühle sind Wegweiser. Wenn ich sie als Informationsquelle begreife, statt sie wegzudrücken, kann ich gute Entscheidungen für mich treffen. Selbstfürsorge beginnt deshalb bei der Wahrnehmung. Wenn mir etwas bewusst wird, entsteht Gestaltungsraum. Und genau dort beginnt Selbstwirksamkeit.

Warum ist Veränderung trotzdem so schwer, obwohl die Einsicht oft da ist?

Weil Einsicht allein nicht reicht. Das Gehirn lernt durch Wiederholung. Wenn wir neue Gewohnheiten etablieren wollen, müssen wir neue Wege anlegen – und das kostet zunächst Energie.

Deshalb ist es wichtig, zwischen einer Entscheidung und einer Entschiedenheit

zu unterscheiden. Die Entscheidung ist: Ich möchte etwas verändern. Die Entschiedenheit ist: Ich bleibe dabei, auch wenn es anfangs mühsam ist.

Viele Menschen werfen sich vor, dass sie etwas nicht sofort dauerhaft umsetzen.

Aber so funktioniert unser Gehirn nicht. Gewohnheiten sind energiesparend, deshalb liebt das Gehirn das Bekannte. Veränderung braucht also nicht nur Motivation, sondern auch Selbstmitgefühl. Es ist sinnvoll, sich am Anfang nur ein oder zwei Dinge vorzunehmen und diese wirklich regelmäßig zu üben.

Sie arbeiten dazu viel mit Meditation, Atmung, Bewegung und körperzentrierten Übungen. Was ist darunter konkret zu verstehen?

Über Haltung, Atmung, Bewegung, Dehnung oder bewusste Wahrnehmung können wir dem Nervensystem signalisieren: Es ist gerade sicher. Das ist wichtig, weil

Selbstheilung, Regeneration und innere Ordnung vor allem in Zuständen von Ruhe und Sicherheit aktiviert werden – nicht in Kampf und Dauerstress.

Das müssen keine komplizierten Übungen sein. Schütteln ist zum Beispiel eine wunderbare Methode. Oder bewusstes Gehen. Oder im Sitzen den Atem wahrnehmen. Oder einfach die Füße auf dem Boden spüren. Es geht nicht um Leistung, sondern darum, wieder in den eigenen Raum zu kommen und neugierig zu beobachten, was da ist.

Heilung ist da, wo wir aufhören, nur gegen Symptome zu kämpfen und stattdessen zuhören.