

Schmerz, Herzschlag, Bewegung – Körperwahrnehmung als Schlüssel zur Gesundheit

Berlin - Die Art und Weise, wie wir unseren Körper wahrnehmen, hat einen erheblichen Einfluss auf unser psychisches und körperliches Wohlbefinden. Die Grenzen der Körperwahrnehmung und ihre Bedeutung für Gesundheit, Krankheit und Therapie sind eines der Themen des MedWissM-Kongresses 2026, der vom 4. bis 6. März in Berlin stattfindet. Die Deutsche Gesellschaft für Psychosomatische Medizin und Ärztliche Psychotherapie (DGPM) und das Deutsche Kollegium für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie e. V. (DKPM) greifen dieses Thema in Vorträgen und Diskussionsformaten aus medizinischer, psychologischer und neurowissenschaftlicher Perspektive auf.

Körperwahrnehmung beschreibt, wie innere körperliche Zustände, etwa Herzschlag, Atmung, Schmerz oder Muskelspannung, sowie äußere Signale wie Haltung, Bewegung oder Berührung bewusst und vorbewusst wahrgenommen, gedeutet und bewertet werden. Dabei wirken Sinneseindrücke, Gefühle und Gedanken zusammen. „Körperwahrnehmung äußert sich variabel und abhängig von der jeweiligen Situation, Stimmung und Erfahrung“, erläutert Professor Dr. med. Karl-Jürgen Bär, Kongresspräsident und Direktor der Klinik für Psychosomatik und Psychotherapie am Universitätsklinikum Jena. „Eine präzise Wahrnehmung ist oft ein Indikator für gute psychische Gesundheit – sie kann jedoch auch von Tag zu Tag variieren oder durch verschiedene Faktoren verzerrt werden.“

Schmerz ist mehr als ein körperliches Signal

Besonders deutlich werden die Grenzen der Körperwahrnehmung im Kontext von Schmerz. „Schmerz ist kein direkter Indikator für eine körperliche Verletzung, sondern resultiert aus dem Zusammenspiel von Nervenimpulsen, Emotionen, Erwartungen und früheren Erlebnissen. Wenn sich jemand mehrmals in seinem Leben auf eine ähnliche Art und Weise verletzt, können diese jeweils unterschiedlich empfunden werden“ erläutert Bär.

Aktuelle Ansätze der Schmerzforschung, die auf dem DGPM-Kongress präsentiert werden, verdeutlichen: Emotionen – auch unbewusste – haben einen erheblichen Einfluss auf die Schmerzwahrnehmung. Negative Gefühle können Schmerzen verstärken, selbst wenn die Betroffenen sich dieser Emotionen nicht bewusst sind. Bei depressiven Episoden treten in bis zu 60 Prozent der Fälle klinisch signifikante Schmerzen auf. Hingegen ist eine differenzierte Wahrnehmung unterschiedlicher Emotionen ein wichtiger Baustein in der Behandlung und Reduktion chronischer Schmerzen.

„Diese Erkenntnisse haben direkte therapeutische Implikationen, insbesondere für die Behandlung chronischer Schmerzen“, so Bär. „Sie zeigen, wie eng psychische Prozesse und körperliche Empfindungen miteinander verknüpft sind.“

Wenn der Herzschlag die Wahrnehmung beeinflusst

Einen neurowissenschaftlichen Blick auf die Körperwahrnehmung bietet Prof. Hugo Critchley (UK). Seine Forschung zeigt, dass die Wahrnehmung innerer Zustände unter anderem davon abhängt, in

welcher Phase des Herzzyklus sich der Körper befindet. Darauf basierend entwickelte er ein strukturiertes Interozeptionstraining, das die Wahrnehmung innerer Körpersignale verbessert und in Studien bei verschiedenen Erkrankungen positive Effekte nachweisen konnte.

Bewegung als Zugang zu Emotionen

Auch die Wahrnehmung des Körpers und deren Grenzen im therapeutischen Prozess wird auf dem Kongress behandelt. Im Semiplenar „Bekannte Pfade verlassen, Grenzen überwinden ... wie kann der Körper dabei helfen?“ zeigt Prof. Dr. med. Hedda Lausberg von der Deutschen Sporthochschule Köln, wie gezielte neue Bewegungserfahrungen eingesetzt werden können, um emotionales Erleben zu transformieren und therapeutische Prozesse zu initiieren.

Körperwahrnehmung: Interdisziplinärer Schlüsselbegriff

Der DGPM-Kongress 2026 verdeutlicht: Körperwahrnehmung ist kein Nebenthema, sondern ein zentraler Schlüssel zum Verständnis von Gesundheit, Krankheit und Heilung. „Gerade an ihren Grenzen wird deutlich, wie wichtig eine interdisziplinäre Perspektive ist“, betont Prof. Bär. „Psychosomatik verbindet hier Medizin, Psychologie und Neurowissenschaften auf besondere Weise.“

Körperwahrnehmung war auch Thema auf der diesjährigen Vorab Online-Pressekonferenz der DGPM und DKPM.

[Hier](#) gelangen Sie zur Aufzeichnung der Pressekonferenz und zur Pressemappe.

[Hier](#) gelangen Sie zum YouTube-Kanal der DGPM.