

## Zwiegespräche mit dem Körper

"Ein Freund pflegte seinen Leib in drei Etagen zu teilen, den Kopf, die Brust und den Unterleib. Und er wünschte öfters, dass sich die Hausleute der obersten und der untersten Etage besser vertragen könnten." Dies schrieb der deutsche Schriftsteller Georg Christoph Lichtenberg vor 230 Jahren, und noch sind heutzutage dieselben misslichen Wohnverhältnisse weit verbreitet. Mit ein wenig Unterstützung können Unterleib und Kopf lernen, sich besser zu vertragen.

Unser Körper ist ausgestattet mit einem Gespür für ein vielschichtiges Wissen zu jedem und allem, was unser Leben betrifft. Es weist in jeder Situation und mit jedem Problem unsere Schritte, soweit wir sie geschehen lassen. Der Philosoph und Psychotherapeut Eugene Gendlin hat in den 70er Jahren den Zugang zu diesem körperlichen Wissen in eine einfache Struktur gegliedert, die er Focusing nannte.

Bevor wir eine Situation mit dem Kopf verstehen, weiss unser Körper bereits mehr darüber. Die Crux ist, dass unsere Erziehung kaum unterstützt, auf das zu achten oder zu vertrauen, was wir körperlich spüren. Und unsere Kultur ist nach wie vor davon überzeugt, das Gespür sei dem Verstand unterlegen und helfe nicht dabei Probleme zu lösen. Und doch hätte genau dieses Gespür oft schon weitergeholfen, hätten wir darauf gehört. Vielleicht haben wir erst im Nachhinein die Signale verstanden: "mir war dabei mulmig zumute", "ich hatte ein komisches Gefühl in Bezug auf diese Sache", "eigentlich wusste ich es", "irgendwie war mir im voraus klar, dass ...". Diese Empfindungen weisen darauf hin, dass der Körper bereits mehr über die bevorstehende Sache wusste. In anderen Situationen stehen wir vielleicht aufgrund dieses Gespürs mutig für einen Entscheid ein, obwohl viele Argumente dagegen sprächen, und können im Nachhinein erleichtert aufatmen: die gespürte Entscheidung stellt sich als richtig heraus. Stellen wir einen direkten Bezug zwischen einer Situation und dem Körper her, formt sich dieses gespürte Wissen, im Focusing Felt Sense genannt, zum Beispiel in einem Bild, einem Gefühl, einem Geräusch, einer Erinnerung oder einer Bewegung. Dieses erste geformte Symbol verstehen wir nicht auf Anhieb. Das soll so sein, da es etwas Neues bringt. Die Symbolsprache des Körpers ist der Traumsprache ähnlich.

Beim Focusing machen Sie es sich bequem, lassen für eine Weile die Welt draussen stehen und den Verstand nicht weiter grübeln. Sie gönnen sich einen ruhigen Moment und richten die Aufmerksamkeit nach innen, gehen jedoch nicht so tief wie in einer Meditation. Sie begegnen all dem, was gerade in Ihrem Körper wohnt – das fröhliche Fest von gestern Abend, die Steuererklärung, die Schmerzen im Rücken, der Konflikt am Arbeitsort, Sorgen in der Familie, die ausstehende Entscheidung, die Vorfreude auf die Ferien. Sie sehen, hören, fühlen und spüren das Angenehme wie das Unangenehme, Sie finden Vertrautes und Unverständliches vor. Jedes der benennbaren Themen umgibt ein Empfinden, das kaum fassbar ist. Sie spüren es vage und undeutlich, wenn Sie jedes Thema einen Moment anspüren. Genau dieses vage Empfinden enthält weiteres Wissen über jede denkbare Situation in unserem Leben. Sie kennen es gut aus Alltagssituationen wie zum Beispiel dieser: eine Person grüsst Sie auf der Strasse, Sie grüssen zurück, der Name liegt Ihnen zwar auf der Zunge, aber fällt Ihnen nicht ein. Sie durchforsten Ihr Gedächtnis, können sich beim besten Willen nicht erinnern, woher Sie die Person kennen. Beim Namen Suchen spüren Sie im Körper deutlich ein vages Empfinden, es enthält die komplette Geschichte über Sie und diese Person. Sie kommen nicht drauf und lassen es

bleiben. Irgendwann ist Ihnen, als platze eine Seifenblase im Bauch – Ihnen fällt der Name ein, Sie erinnern frühere Begegnungen mit dieser Person, was die Person Ihnen bedeutet - alles ist auf einmal da. Und das Empfinden im Körper macht einer breiten Erleichterung Platz. Oder: Sie haben das deutliche Gefühl, etwas vergessen zu haben. Obwohl Sie nicht herausfinden, was es sein könnte, bleibt das Unbehagen im Körper. Im Moment, wo Ihnen plötzlich in den Sinn kommt, was Sie tatsächlich vergessen haben, geht das Unbehagen weg und Sie atmen erleichtert auf. Eugene Gendlin nannte dieses gespürte Wissen Felt Sense. Mit ein wenig Übung bringt dieser Felt Sense zu jedem gewünschten Thema ein Wissen hervor, das dem Verstand nicht zugänglich ist.

Eine Focusing-Übung zum Ausprobieren

Die nachfolgende Übung zeigt Ihnen in wenigen Schritten, wie Sie Ihren Körper zu einem bestimmten Thema befragen können. Ihr Körper kennt diesen Prozess bereits - Sie lernen es leicht. Die Übung gelingt besser, wenn Sie jeden Abschnitt vor dem Ausprobieren durchlesen. Überspringen Sie im Text, was für Sie nicht zutrifft. Focusing passt sich Ihrem Erleben an, es soll nicht umgekehrt sein. Der Ablauf geschieht ganz natürlich, solange Sie den Kontakt zum Körper aufrecht erhalten. Focusing können Sie von zwei Seiten her angehen: Entweder Sie wählen eine Situation und befragen den Körper dazu. Oder Sie treffen auf eine undefinierbare Empfindung im Körper und möchten herausfinden, womit sie zusammenhängt. Im Verlauf des Focusing kommen beide Seiten zusammen. So oder so gibt Ihnen der Körper Antwort über den direkten Bezug zum Felt Sense.

Sie sollten die Übung so ungestört wie möglich ausprobieren können. Sie liegen oder sitzen bequem und lassen sich in den Körper hinein sinken: mit einem Atemzug, oder mit dem Gefühl schwerer zu werden, oder mit der Vorstellung in ein warmes Bad einzutauchen - irgendetwas für Sie Angenehmes. Gehen sie freundlich vor, üben Sie weder Druck noch Zwang aus. Es kann einen Moment dauern bis Sie innen ankommen.

1. Raum schaffen im Körper

Erst machen Sie eine Bestandesaufnahme von allem, was Sie innen antreffen. Wahren Sie innerlich einen angenehmen Abstand, er ermöglicht das vorbehaltlose Akzeptieren von allem, was kommt. Berühren Sie die Gefühle, ohne sich darin zu verlieren. Hören Sie die Gedanken, ohne näher darauf einzugehen. Spüren Sie Körperschmerzen, ohne sich damit eingehend zu beschäftigen. Lassen Sie ein Thema nach dem anderen kommen: "da ist die Sache mit dem Auto ...", "den Brief habe ich noch nicht beantwortet ...", "etwas ärgerte mich gestern an der Bemerkung von ....". "die Gelenkschmerzen ....". Die Reihenfolge spielt keine Rolle. Für den Körper ist diese Art Auslegeordnung eine Entlastung. Überprüfen Sie, ob sich dadurch ein Gefühl von innerem Raum einstellt.

Was beschäftigt Sie zurzeit? Wie fühlen sich die Themen an - fröhlich, leise, klebrig, trotzig, uralt, ärgerlich, traurig, frisch? Übergehen Sie beim Themensammeln Frohes nicht, der Körper trägt nicht nur die Probleme. Wie ist Ihre Lebensstimmung oder Ihre Tageslaune? Es ist nicht wichtig zu verstehen, warum Sie so fühlen. Achten Sie auf die Gedanken, auch dies mit der angenehmen Distanz des Beobachtens. Was geistert im Kopf herum? Was überlegt, diskutiert oder schnattert der Verstand? Welche Gedanken sind erfreulich, welche beunruhigend, welche drehen sich im Kreis? Sie gehen auf nichts näher ein, Sie hören nur zu und machen sich ein Bild

von der Lage. Wie geht es Ihrem Körper – ist er müde, aufgeregt, träge, pudelwohl? Falls vorhanden, spüren Sie die Verspannung, die Schmerzen, das Unwohlsein. Versuchen Sie weder willentlich zu lindern noch zu verbessern.

Manchmal taucht nur Weniges auf, manchmal Vielerlei, je nach Ihrer gegenwärtigen Verfassung und Lebenssituation. Der Körper gewichtet anders als der Verstand, dessen Dringlichkeiten weichen in den meisten Fällen von den körperlichen ab. Lassen Sie keinen Anspruch entstehen, es müsse sich gleich etwas ändern. Kritisieren Sie nichts vom dem, was kommt. Akzeptieren Sie einmal was da ist, wird Ihr Körper sich weniger müde, eng, schwer oder dunkel anfühlen. Er atmet durch, entspannt sich, das Gefühl von "mehr Platz haben" entsteht. Bevor Sie weitergehen, genießen Sie diesen Zustand einen Moment lang.

## 2. Thema wählen und die erste Antwort

Wählen Sie nun etwas von vorhin aus, mit dem Sie einen Schritt weiter kommen möchten. Es kann eine Situation aus Ihrem Alltag sein, ein Beziehungsthema, ein undeutliches Gefühl oder körperliche Schmerzen. Bei einem bekannten Problem werden Sie sofort alle Fakten aufrufen: was Sie bereits versucht und unternommen haben, um zu einer Entscheidung oder Lösung zu gelangen, welche Ihrer Anstrengungen geholfen haben, welche nichts gebracht haben. Ihre Gefühle reagieren darauf mit Enttäuschung, oder Hoffnung, Resignation, Angst, Ungeduld, Erregung, Zuversicht.

Viel Information über das gewählte Thema ist sofort abrufbar, doch diese ist nicht vollständig, denn der Körper weiss auf der tieferen Empfindungsebene noch mehr darüber. Nehmen Sie das, was Sie ausgewählt haben, mit in den Körper hinein. Spüren Sie, welche Empfindung - Felt Sense - entsteht. Manchmal taucht blitzschnell etwas Neues auf, manchmal dauert es einen Moment: eine Art Symbol in Form eines Bildes oder Gefühls, eines Tones oder Körpersignals. Fühlt sich das Symbol passend zur Empfindung an, dann fahren Sie mit Abschnitt 3 fort. Stimmt das Symbol nur ungefähr mit der Empfindung überein, warten Sie einen Moment. Das Symbol wird sich wandeln, bis es genau zur Empfindung passt. Ihr Körper reagiert bestätigend mit Erleichterung, Entspannung, einem tiefen Atemzug, einem Lächeln. Warten Sie achtsam beim Felt Sense, greifen Sie nicht mit Denken ein. Fühlen Sie genau hin und finden Sie passende Worte für seine Beschaffenheit: "Es ist wie .....". Das Diffuse wird deutlich werden. Sie werden konkret beschreiben können, was Sie spüren. Nur verstehen tun Sie's wahrscheinlich noch immer nicht auf Anhieb. Freuen Sie sich, das ist genau richtig so.

## 3. Die Antwort auspacken

Die körperliche Antwort ist vergleichbar mit einer Zip-Datei im Computer. Alles ist da, aber so kompakt noch nicht brauchbar. Bleiben Sie mit Ihrer Wahrnehmung nahe bei dem Bild oder dem Gefühl oder dem Körpersymptom oder dem Ton oder dem neuen Gedanken. Ungefähr so, wie wenn Sie mit dem Zoom einer Kamera näher herangehen würden. Es verändert sich, es kommt mehr hinzu, es bewegt sich vorwärts. Bleiben Sie so lange dabei, wie es sich richtig anfühlt. Pendeln Sie hin und her zwischen Ihrem gewählten Thema und dem Körper. So oft es passt fragen Sie, wie oder was genau damit gemeint ist und warten auf die weitere Reaktion. Achten Sie darauf, dass nicht der Verstand die Antwort gibt, sondern dass sie aus dem Körper kommt. Sie spüren den Unterschied sofort. Vermeiden Sie Fragen, die mit Warum beginnen und solche, die mit Ja oder Nein zu beantworten sind. Die Fragen Wie,

Was und Wo hingegen öffnen die verpackte Antwort Schritt für Schritt. Der Körper antwortet in Bildern, Gefühlen, Körpersignalen, Tönen oder Gerüchen, mit Erlebnissen und Erinnerungen an andere Situationen. Bei jeder Pause warten Sie wachsam, es kommt immer etwas dazu. Was sich meldet, kommt vielleicht nicht so, wie Sie es erwartet haben, dann stellen Sie Ihre Vorstellung zur Seite und überprüfen die Richtigkeit der Antwort mit dem Nachspüren im Körper. Lassen Sie sich nicht auf innere Kritik und störende Kommentare ein. Bleiben Sie wohlwollend, freundlich, offen, interessiert. Wenn Sie den Faden verloren haben, kehren Sie an die Stelle im Prozess zurück, wo es sich wieder lebendig anfühlt. Der Körper führt Sie in die richtige Richtung. Ihr Verstand hat die Aufgabe genau zu beobachten, dem Körper offene Fragen zu stellen und das Erleben zu formulieren. Sie können Ihren Körper auch fragen, was zusätzlich hilfreich wäre. Oder wie sich Ihr Problem gelöst anfühlen würde, ohne dass Sie die Lösung wissen müssen. Der Körper hat die Fähigkeit zu ergänzen was fehlt, um die Übung abschliessen zu können.

Sie merken, wenn Sie am Ende des Focusing angelangt sind. Die nötige innere Aufmerksamkeit lässt nach, Sie schweifen mit Ihren Gedanken ab. Oder Sie haben das Gefühl, für den Moment alles über Ihr Thema erfahren zu haben, was möglich war.

#### 4. Abschluss

Beenden Sie die Übung nicht abrupt. Bleiben Sie noch eine Weile im Körper und fühlen Sie die Veränderung. Fassen Sie zusammen, was Sie vom Körper dazu gewonnen haben. Was war Ihnen bereits bekannt, was ist neu? Gibt es etwas Konkretes, das Sie als Folge Ihrer Focusing-Erfahrung umsetzen möchten? Anerkennen Sie Neues als angebotene Möglichkeit. Schützen Sie frische Ideen, Gefühle oder Hinweise vor Selbstkritik oder fixen Erwartungen. Das innere Erleben ist nicht Entweder-Oder, richtig oder falsch, es ist ein stetiges Wachsen. Gegebenenfalls machen Sie sich anschliessend Notizen und können so Veränderungen in den kommenden Tagen besser zur Kenntnis nehmen.

Teresa Dawson, Sommer 2006