

**Susanne Kersig: Im Dialog mit dem Körper – Wie Sie mit Achtsamkeit Krankheitssymptome entschlüsseln und heilen.** 2014, Kösel, 189 Seiten.

In der letzten Ausgabe dieser Zeitschrift gab Susanne Kersig schon einen Einblick in ihre Arbeit in dem Artikel „Heilsame Einstellungen zu einer Krankheit finden“, die sie in diesem Buch ausführlich beschreibt.

Susanne Kersig geht von der Annahme aus, dass wir alle ein inneres Wissen darüber haben, was unser Körper benötigt, unser „innerer Arzt“, wie Albert Schweitzer dieses Wissen benannte. Nur ist uns der Zugang zu dieser inneren Weisheit oft verstopft. „Voraussetzung dafür, dass dieses innere Heilwissen sich entfalten kann, ist eine freundliche, vorurteilsfreie und vollkommen offene Aufmerksamkeit für die Empfindungen im Körper.“ (S. 12)

Die Methode des Focusing, die Susanne Kersig hier anwendet – von Eugene Gendlin, einem Schüler und Mitarbeiter von C.R. Rogers, in den 70er Jahren als „experiential psychotherapy“ entwickelt und u.a. von Johannes Wiltschko in den 80er Jahren weiterentwickelt und als Focusing benannt – bietet genau diesen Rahmen. Das Wesen von Focusing ist es, Menschen darin zu unterstützen, ihre eigenen Schritte und ihre Erkenntnis zur Bewältigung von – nicht nur – körperlichen Problemen zu finden. Focusing ist sowohl als Therapie als auch als Selbsthilfe gedacht.

Zu Beginn des Buches stellt Susanne Kersig klar, dass es sich hier nicht um eine neue „esoterische“ Methode handelt, dass der Dialog mit dem Körper kein Heilsversprechen macht und auch keinen Alleinanspruch stellt, sondern dass dieser noch näher zu beschreibende achtsame Umgang mit dem Körper eine sehr hilfreiche Methode ist, Klarheit über die inneren Knoten zu bekommen, und dadurch sehr entlastet und neben erforderlichen medizinischen Maßnahmen steht (S. 10). Und so mahnt sie zur Selbstverantwortung: „Mit der Einladung zur Selbsterfahrung möchte ich auch die Ermutigung verbinden, dem, was ich schreibe, nicht einfach blind Glauben zu schenken. Prüfen Sie bitte alles anhand Ihrer eigenen Erfahrungen und machen Sie diese zu Ihrem Maßstab.“ (S. 18). So geht sie im 1. Kapitel auch auf die Selbstverantwortung und Patientenkompetenz ein, was ja in der Humanistischen Psychologie eine zentrale Sicht darstellt. Sie beschreibt weiterhin die 6 Schritte des Focusing – Freiraum schaffen; Felt Sense; benennen, was auftaucht; vergleichen mit dem inneren Erleben; Fragen stellen; annehmen und schützen: „Wie bei einem Navigationsgerät findet unser Körper mithilfe dieser Übung (Focusing zur Zielformulierung A.d.V.) nicht nur unser Ziel, sondern auch die möglichen Staus, also Komplikationen, auf dem Weg zur Heilung. Durch die Übung fischen wir mögliche Widerstände gegen eine Heilung – ein weiteres oft vernachlässigtes Feld- aus dem trüben Wasser unseres Unterbewusstseins.“ (S. 43) In einem nächsten Kapitel erklärt sie die Bedeutung unserer inneren Bilder, unserer Gedanken und Glaubenssätze und zeigt die Erkenntnisse aus der Placebo-Forschung auf. Sie erklärt die Grundhaltung der inneren Achtsamkeit mit Aspekten wie nichts wissen, aufmerksam zuhören und offen sein für Überraschungen. Bei all den Ausführungen gibt es immer wieder Beispiele aus ihrer therapeutischen Praxis oder aus ihren Kursen, die das vorher Beschriebene veranschaulichen.

Einen großen Bereich des Buches nehmen die Fallbeispiele zu verschiedenen Aspekten von Krankheiten ein. Die Didaktik, vorgeschlagene Übungen mit einem Fallbeispiel zu vertiefen, halte ich für einen geglückten Weg. Auch möchte ich die Sprache erwähnen, die einfach, aber auch sehr bildhaft, manchmal fast poetisch und eingängig gelungen ist. Beim Lesen fühle ich das Verstehen, das Behutsame. Susanne Kersig bemüht sich, zu erklären und nicht zu polemisieren.

Sie widmet sich zudem dem Thema des Möglichen und der Grenzen des achtsamen Körperdialoges: „Wenn wir erkranken, haben wir nicht immer unmittelbar Einfluss auf unseren Körper. Manchmal braucht es Zeit, bis sich eine Symptomatik bessert, und gegen manche chronischen Erkrankungen können wir akut wenig tun. Wir haben aber immer einen großen Einfluss auf die Beziehung zu unserer Erkrankung. Die Beziehung liegt immer im Bereich der freien Einflussnahme. Gelingt es uns, diese achtsam, freundlich, präsent, akzeptierend, offen und absichtslos zu gestalten, dann gibt es vielleicht weiterhin körperliches Schmerzerleben, aber sehr viel weniger psychisches Leiden.“ (S. 65).

Zur generellen Fähigkeit, die Achtsamkeit auf den Körper zu erhöhen, empfiehlt sie den Body-Scan, den sie als Übungstext gut beschrieben hat: Ein Durchfühlen, Wahrnehmen des Körpers von den Zehen bis zum Scheitel oder umgekehrt.

Das Buch richtet sich hauptsächlich an Menschen mit körperlichen (oder/ und psychischen) Problemen, die einen anderen Zugang zu ihren Beschwerden suchen als bisher. Im letzten, dem 10. Kapitel geht sie auch auf die Situation von PsychotherapeutInnen und ÄrztInnen ein, was diese bedenken könnten, wenn sie mit PatientInnen in einen achtsamen Körperdialog gehen möchten. Sie beschreibt ein achtsames Beziehungsmodell, ermutigt BehandlerInnen darin, sich selbst Freiraum zu schaffen, sich zu trauen, schöpferisch zuzuhören, also die vertrauten Konzepte loszulassen und ebenfalls offen zu sein für Überraschungen. Und sie misst der Intuition eine große Bedeutung zu.

Im Anhang befinden sich gute Hinweise zur weiteren Beschäftigung sowie Kontaktadressen, unter denen die LeserInnen Focusing-TherapeutInnen finden können.

Die Methode des Focusing ist ja nicht neu; das Besondere an diesem Buch ist m.E. das konsequente Beschreiben in zahlreichen gut beschriebenen Beispielen, welches Mut macht, diesen Umgang mit eigenen Problemen zu versuchen. Und die vielen Übungen helfen, sich an diesen achtsamen Umgang heranzuwagen.

Ein bisschen zu werbewirksam muten mich die kurzen Erfahrungsberichte von 3 BehandlerInnen an, die aus meiner Sicht gar nicht nötig sind, da durch die vielen Beispiele deutlich wird, wie hilfreich dieser achtsame Umgang mit dem Körper ist.

Dorothee Wienand-Kranz, Hamburg