

4

Wenn ihn etwas stört, teilt er uns das auch mit. Wir müssen nur hinhören...

Obwohl das mit dem Hinhören nun wirklich keine einfache Sache ist. Focusing-Therapeutin Sylvia Glatzer hat uns erklärt, wie es geht. Das Protokoll einer sehr aufschlussreichen Sitzung in einer Therapieform, die uns allen viel mehr zu eigen sein sollte...

Es ist eine einzige Frage, die ich an die Focusing-Therapeutin Sylvia Glatzer richte: „Warum ist es für viele so schwer, auf die Botschaften ihres Körpers zu hören?“ Die Antwort darauf soll mir ein Selbstversuch geben.

Sylvia Glatzer: Richten Sie doch einfach mal Ihre Gedanken, so wie Sie da sitzen, auf sich. Fragen Sie sich - ohne etwas zu verändern, nur durch bemerken - „Wie sitze ich denn eigentlich?“. „Ich sitze auf dem Stuhl, ich sitze weit vorne auf dem Stuhl. Ich habe das rechte Bein über das linke geschlagen.“

Ja genau. Weiter.

„Ich bin ein bisschen angespannt...“

Wo spüren Sie die Angespanntheit?

„Im Rücken“

Wo am Rücken?

„Am oberen Rücken, der sich vielleicht anlehnen möchte...“

Ist das etwas, das Sie wissen von sich oder kommt Ihnen das jetzt gerade in den Sinn?

Ich will ehrlich sein: „Nein, das ist jetzt eine Interpretation“

Sehen Sie, wie fein der Unterschied ist. Spüren Sie noch einmal, ohne zu bewerten. Das ist wie ein Gespräch, wie ein Dialog zwischen Ihnen, dem Ich, und Ihrem Körper. Und Sie hören da hin. Hinhören heißt einfach nur Dableiben, Abwarten, Wahrnehmen.

Warum gibt es diese Kommunikationsstörung mit unserem Körper? Unser Denken ist sehr in Kontrolle, man versucht immer alles hinzukriegen. Und deshalb kommen wir nicht zum Körper. Wir denken in Konstrukten und Konzepten, weil wir das denken, was wir glauben, denken zu müssen. Weil wir eben nicht in den Dialog gehen und erst einmal dieses Nicht-Wissen zulassen und schauen, was da entsteht. Manchmal werden uns durch dieses Hinhören ja auch traurige Dinge bewusst: Ach, mein Rücken macht mir Probleme. Ich wäre jetzt eigentlich gerne woanders. Und dann verfallen wir in eine Traurigkeit, wer will das schon? Unbewusst ist das immer eine Vermeidungshaltung. Und wir haben ja genug Vorgaben, was wir sein sollen, wie der Körper sein und aussehen soll. Deswegen

schauen wir nicht mehr in uns hinein, weil es Angst macht, nicht dazu zu gehören.

Ist Focusing aus diesem Konflikt heraus entstanden?

Nein. Der österreichisch-stämmige US-Psychologe Eugene T. Gendlin hat erforscht, warum manche Therapien erfolgreicher sind als andere, obwohl alle die gleichen Themen behandelten und bei den gleichen Therapeuten stattfanden. Er fand heraus, dass die Leute, die in die Sitzung kommen und mehr hinhören, nachdenken, sich immer wieder auf sich selbst beziehen und Dinge mit körperlichen Symptomen erklären („Dabei habe ich oft Bauchschmerzen“ oder „Das fühlt sich an wie ein Kloß im Hals.“) erfolgreicher behandelt werden können als Patienten, die gleich genau sagen, was sie sind, was sie haben – und was nicht.

Ihr Wissen steht diesen Menschen im Weg?

Genau. Gendlin hat eigentlich nichts anderes gemacht, als zu erforschen, was ohnehin schon immer da war bei uns. Hinhören. Nachdenken über alles, was man bei sich bemerkt. Es geht nicht um Inhalte, sondern zu lernen, wieder Mensch zu sein.

Auf dem Weg hierher habe ich Kindergartenkinder auf einem Ausflug gesehen. Wie ist es bei denen?

Kinder haben nicht so eine Ich-Bezogenheit. Die leben im Moment. Alles, was passiert, hat mit ihnen

„Beim Focusing geht es nicht um Inhalte, sondern zu lernen, wieder Mensch zu sein.“



selber zu tun. Erwachsene haben diese Fähigkeit verloren. Sie haben Ängste, wollen kontrollieren. Es ist für sie schwierig, zurück zu gehen in ein Nicht-Wissen, in ein Einfach-nur-da-sein und Mich-erstmal-überraschen-lassen. Unser Geist pfuscht uns immer dazwischen, führt uns immer irgendwohin, aber nicht dorthin, wo wir sind.

Wer kommt in eine Focusing-Sitzung?

Leute kommen mit allen möglichen Problemen zu mir. Jedes Problem im Außen hat irgendwo ein Gefühl und eine Bedeutung. Ängste etwa lösen im Körper Resonanz aus. Das ist die Botschaft des Körpers, an der arbeiten wir beim Focusing. Auch Schmerzen können Subjekte für inneres Erleben sein. Warum ist er da? Wie könnte er weg gehen? Und was löst er für ein inneres Erleben aus? Dieses Erleben bringt uns zu einer Idee von mir – und gleichzeitig zu einer

Lösung. Es kommt häufig vor, dass Betroffene dann ihre chronischen Schmerzen los geworden sind. Gerade psychosomatische Erkrankungen lassen sich durch dieses besondere innere Verständnis in den Griff bekommen. Und wenn sie nicht ganz weg gehen, kann Focusing auf jeden Fall eine Erleichterung verschaffen, weil man ein Bewusstsein zu seinen Schmerzen entwickelt. Die Resonanz, die aus einem Thema, das uns von außen berührt, entsteht, nennt Eugene Gendlin den Felt Sense.

Wann habe ich diesen Felt Sense?

Den Felt Sense haben Sie ununterbrochen als Reaktion auf alles – Sie bemerken ihn nur sehr selten, wenn Sie ihm nicht bewusst nachspüren. Daran arbeiten wir im Focu-

sing, wir begleiten das, arbeiten detailliert damit. Durch dieses Erleben, durch das Hinhören ohne Denken entsteht ein neuer Schritt. Und dann komme ich zu ganz neuen erstaunlichen Erkenntnissen über mich. Der Felt Sense ist mit der ganzen Person verbunden. In dieser Wahrnehmung, in diesem gefühlten Sein steckt alles drin, was wir sind. Und das kriegt der Kopf nicht hin. Eigentlich kann man Focusing gar nicht mit Worten beschreiben, weil es keine Worte hat. Das ist Erfahrung. Das Resultat ist im Erleben. Es ist mehr, als wir je denken können.

Wie kann ich das im Alltag umsetzen? Sylvia Glatzer bittet mich, erst ein paar Runden durch den Raum zu gehen und dann stehen zu bleiben.

Um sich selbst wahrzunehmen, muss man sich innerlich umdrehen. Schauen, wie stehe ich da? Der von innen gefühlte Körper, wie fühlt er sich an? Stehen Sie gut oder wollen Sie etwas verändern?

Mein Körper ruckelt hin und her, ich atme ein paar Mal tief ein, versuche mich irgendwie einzupendeln. „Meine Arme möchten glaube ich auch anders an mir herunterhängen“

Nicht glauben, fühlen!

Ich habe es wieder getan...

Wie können Sie sich besser hinstellen?

Ein kleiner Tipp: Versuchen Sie mal, die Beine breiter aufzustellen.

„Ah, das ist gut!“ Plötzlich stehe ich unglaublich stabil auf der Erde, so könnte ich stundenlang stehen. Ich bin verblüfft, ich habe doch gar nicht viel gemacht...

Sehen Sie, das war jetzt so ein Aha-Erlebnis, haben Sie das gespürt? Dieses Aha-Erlebnis, das ist der nächste Schritt im Focusing. Die Erkenntnis „Ah, ich kann mich ja auch so hinstellen.“ Und wenn Sie irgendwann mal wieder irgendwo stehen, werden Sie sich daran erinnern und einfach die Füße weiter auseinander stellen.“

Ein stabiler Stand, der sehr bequem ist. Und den ich in der Eile des Alltags nie bemerkt habe. Mein Körper hat

mir gerade mitgeteilt, wie er jetzt gerade gerne stehen möchte. Danke, lieber Körper!

SYLVIA GLATZER

In ihrer Hamburger Praxis arbeitet die gebürtige Wienerin u. a. als Körper- und Psychotherapeutin, Focusing-Therapeutin und ist Dozentin für Shiatsu und Qi-Gong-Lehrerin. www.shen-heilpraxis.de



UNSERE
EXPERTIN