

Susanne Kersig

Im Dialog mit dem Körper

Susanne Kersig

Im Dialog mit dem Körper

Wie Sie mit Achtsamkeit
Krankheitssymptome
entschlüsseln und heilen

KÖSEL

Hinweis

Für die Heilung Ihrer Symptome steht Ihnen eine angemessene Unterstützung zu. Die hier vorgestellten Informationen und Übungen haben sich in der Praxis seit Jahren bewährt. Dieses Buch stellt jedoch keinen Ersatz für eine möglicherweise erforderliche medizinische oder psychotherapeutische Behandlung dar. Sollten Sie sich dafür entscheiden, diese Übungen ohne kompetente professionelle Begleitung durchzuführen, und stellen dabei körperliche oder emotionale Reaktionen fest, die Sie nicht bewältigen können, empfehlen wir Ihnen, fachliche Unterstützung aufzusuchen. Im Anhang finden Sie Hinweise, wie und wo Sie Fachleute finden können, die in der in diesem Buch beschriebenen Methode ausgebildet sind. Eine Haftung vonseiten der Autorin oder des Verlags ist ausgeschlossen. Alle Fallbeispiele entstammen der Praxis der Autorin. Um die Privatsphäre der Betroffenen zu schützen, wurden Namen und biografische Details geändert.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier

Classic 95 liefert Stora Enso, Finnland.

Copyright © 2014 Kösel-Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH

Umschlag: Monika Neuser, München

Umschlagmotiv: getty images/Jessica Petersen

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN 978-3-466-31000-5

Weitere Informationen zu diesem Buch und unserem
gesamten lieferbaren Programm finden Sie unter
www.koesel.de

Das Siegel der Wahrheit ist die Einfachheit.

HERMAN BOERHAAVE (1668–1738)

PROFESSOR DER MEDIZIN UND CHEMIE

Inhalt

	Inhalt	6
EINFÜHRUNG	Das innere Wissen um Gesundheit aktivieren	8
EINS	Selbstverantwortung und Patientenkompetenz	19
ZWEI	Grundlage des Körperdialogs: Das Focusing Unser Körper: Maschine oder wissender Organismus?	24 29
DREI	Placebo-Effekt, Selbstheilungskräfte und die Macht der inneren Bilder	33
VIER	Einstieg in die Körperdialoge Wir beginnen mit dem Ziel	38 39
FÜNF	Die Grundhaltung der inneren Achtsamkeit Absichtslos zum Ziel der Heilung Dem Körper zuhören, statt ihn zu kontrollieren Körper-Präsenz Mit Nicht-Wissen zum Aha-Effekt Heilende Freundlichkeit Selbstmitgefühl kultivieren Body Scan: Die Körpermeditation	48 48 51 52 53 56 63 65
SECHS	Den Inneren Arzt oder Heiler aktivieren	74
SIEBEN	Freiraum und Gesundheit	81
ACHT	Der Dialog mit einem Symptom Mit Berührung arbeiten	91 103

NEUN	Focusing mit verschiedenen Aspekten des Krankheitsgeschehens	115
	Mit Gefühlen heilsam umgehen	116
	Gedanken und Überzeugungen überprüfen	120
	Stimmige Therapieentscheidungen mit dem inneren Körperwissen treffen	129
	Den Lebensstil verändern	135
	Die Bedürfnisse hinter einer Erkrankung entdecken und ernst nehmen	149
	Übersicht	
	Über die Übungen	155
	Was Sie von einem achtsamen Körperdialog erwarten dürfen	157
ZEHN	Körperdialoge aus der Perspektive des Behandlers	160
	Ein achtsames Beziehungsmodell für die Psychosomatik	164
	Freiraum, schöpferisches Zuhören und Intuition	167
	Anhang	187
	Danksagung	187
	Empfehlungen für die eigene Praxis	187
	Literatur	189

Einführung

Das innere Wissen um Gesundheit aktivieren

*Jeder von uns hat einen inneren Arzt,
der den Weg zur Heilung weiß.*

ALBERT SCHWEITZER

Wenn wir uns in den Finger schneiden, können wir die Wunde desinfizieren und ein Pflaster darauf kleben. Die eigentliche Heilung geschieht aber im Körper selbst, durch dessen Fähigkeit zur Selbstheilung. Diese Fähigkeit war durch die Erfolge der modernen Medizin mit ihren wirksamen Therapien lange Zeit aus dem Blick geraten. Besonders die Ergebnisse der neueren Placebo-Forschung weisen heutzutage wieder darauf hin, welch großes Potenzial in jedem von uns schlummert, das mit der Macht unserer Überzeugungen, Vorstellungen und inneren Bilder zusammenhängt.

Wie können wir dieses von der Wissenschaft wieder entdeckte Potenzial zur Selbstheilung nun ganz systematisch nutzen und fördern? Wie entschlüsseln wir die Sprache unserer Symptome, wie aktivieren wir den Inneren Arzt und wie verstehen wir, was er uns sagen möchte?

Jeder Mensch, jede Erkrankung und jede Situation ist einzigartig. So ist auch jeder Weg zur Gesundung, wenn man die inneren Ressourcen einbezieht, höchst individuell. Wie findet man aber seinen ganz eigenen Weg zur Genesung? Oder, wenn Genesung nicht möglich ist, wie findet man den für sich richtigen, heilsamen Umgang mit einer chronischen Erkrankung?

Wie trifft man im Dschungel medizinischer Angebote stimmige Therapieentscheidungen? Wie geht man mit schwierigen Gefühlen wie Angst oder Wut, die häufig durch eine Erkrankung ausgelöst werden, auf eine Art um, dass sie nicht der Gesundheit zusätzlich schaden?

Meine Antwort auf diese Fragen lautet: indem man lernt, auf achtsame Weise dem Körper zuzuhören und mit ihm in einen Dialog zu treten. In jedem von uns gibt es ein körperlich wahrnehmbares, intuitives Wissen um den nächsten Schritt in Richtung Gesundheit. Dieses Wissen ist kreativ, überraschend und kann weder von außen noch von unserem Verstand gewusst werden. Die Antworten des Inneren Arztes, wie Albert Schweizer dieses Wissen genannt hat, befinden sich in unserem Körper, manchmal sogar mitten in der Körpersymptomatik selbst. Wir können lernen, darauf zu hören und seine Sprache zu verstehen.

Eigentlich geht es bei den achtsamen Körperdialogen um nichts Besonderes oder Spektakuläres. Es handelt sich nicht um eine neue esoterische Methode auf dem Markt der Heilungsangebote. Es geht um das Einfachste, Offensichtlichste und Kostengünstigste, das wir tun können, wenn wir erkranken: unsere Aufmerksamkeit nach innen zu richten und dem Körper freundliche Aufmerksamkeit zu widmen. Es ist eigentlich erstaunlich, wie selten dieses innere Zuhören auf den Körper geschieht!

Die Innenperspektive auf eine Erkrankung eröffnet uns unsere subjektive Sicht. Das innere Körperwissen stellt den Bezug einer Symptomatik zu unserer Lebenssituation her. Von innen her spüren wir auch unsere Lebendigkeit und unsere Fähigkeit zur Selbsteilung. Der äußere Arzt kann eine Diagnose stellen und uns Informationen über unseren Körper geben, die messbar sind, z.B. Laborwerte, Röntgenaufnahmen oder ein EKG. Diese Informationen sind wichtig und wir sollten keinesfalls auf sie verzichten. Richten wir unsere Aufmerksamkeit dann

nach innen, auf den von innen gefühlten Körper, so kann aus den vielen medizinischen Details wieder ein zusammenhängendes Ganzes werden.

Das hier vorgestellte Vorgehen, wie Sie das innere Körperwissen um Heilung entschlüsseln und nutzen können, nenne ich Achtsame Körperdialoge. Diese Körperdialoge sind nicht als Ersatz, sondern als Ergänzung zu einer fachlichen, medizinischen Behandlung gedacht. Es geht also darum, die Außenperspektive über eine Erkrankung und deren Behandlungsmöglichkeiten um die Innenperspektive – das subjektive, innere Körperwissen – zu ergänzen. Erst wenn äußeres, medizinisches Faktenwissen und inneres, subjektives Wissen zusammenkommen, ergibt sich ein vollständiges Bild.

Wie kann dieses Lauschen nach innen nun aussehen? Lassen Sie mich dies an einem Beispiel einer meiner Klientinnen illustrieren.

Rückenschmerzen oder: Ich fühle mich wie angeschossen

Regina ist Software-Entwicklerin. Sie leidet seit einigen Wochen unter akuten Schmerzen im unteren Rücken. Es gibt bislang von ärztlicher Seite keine eindeutige Diagnose. Eine osteopathische Behandlung führte zwar zu einer Linderung der Symptomatik, aber nicht zu deren Verschwinden. Für den achtsamen Körperdialog schließt sie die Augen und beschreibt die Empfindungen an der schmerzhaften Stelle: »Es fühlt sich an wie ein größerer Pfeil im Inneren der unteren Wirbelsäule, der sticht und festgehakt ist. Ich fühle mich wie angeschossen, irgendwie verletzt.« Sie weint. »Es fühlt sich so an, als wäre mir jemand in den Rücken gefallen.« Sie atmet auf. »Das passt ja haargenau auf meine Situation mit meinen Eltern! Die haben mich beim 70. Geburtstag meines Onkels kaum begrüßt und sind seitdem sehr abweisend. Im Rücken fühlt es sich an wie verletzt und verraten. Ich bin fassungslos darüber, wie sehr mich meine Eltern im Stich gelassen haben. Der Rücken wird warm und heiß, während ich jetzt spre-

che, wie ein innerer Aufruhr.« Nachdem sie der Verletzung und dem Ärger, der mit diesem Aufruhr verbunden ist, Raum gegeben hat, frage ich Regina, was dem Rücken guttun würde. »Ganz viel freundliche und mitfühlende Aufmerksamkeit. Vor meinem inneren Auge erscheint die Hand einer liebevollen Heilerin. Diese Vorstellung ist sehr entspannend und wohltuend. Der Rücken lässt sich jetzt in die Hand hineinsinken. Die Hand schließt die Wunde und schützt mich vor weiteren Angriffen. Die verletzte Stelle im Rücken möchte sich verletzt fühlen dürfen. Jetzt kann ich das mithilfe der Vorstellung der schützenden Hand im Rücken auch zulassen.«

In der darauffolgenden Sitzung berichtet Regina, dass die Symptomatik nach dem Körperdialog deutlich gelindert ist. »Ich bin nicht mehr so verkrampft an der Stelle. Ich habe den Eindruck, da sitzt noch so einiges an Gefühlen und Themen, denen ich mich später noch einmal widmen möchte.«

Durch das achtsame Lauschen auf ihre Rückenschmerzen erkennt Regina, in welchem Lebenszusammenhang diese stehen (dem Gefühl von Verrat durch die eigenen Eltern) und wie der nächste stimmige Schritt ist: mithilfe der vorgestellten schützenden Hand ihre Gefühle von Wut und Verletzung darüber zuzulassen.

Hätte Regina ihr inneres Wissen nicht entschlüsselt, wären ihr wichtige oder sogar entscheidende Informationen über den Weg zur Genesung entgangen. Der Heilungsprozess hätte sich dadurch eventuell verzögert, wäre unvollständig geblieben oder sogar ganz ausgeblieben.

Die in amerikanischen Wissenschaftszentren entwickelte Mind-Body-Medizin hat zum Ziel, die Wechselwirkung zwischen Bewusstsein, Gehirn, Körper und Verhalten positiv zu beeinflussen. Sie ist in den USA bereits weit verbreitet, während sie bei uns noch in den Kinderschuhen steckt. Die Grundlage der Mind-Body-Medizin ist die achtsame Wahrnehmung des eigenen Körpers. Darauf basierend lernen Patienten, wie sie er-



Susanne Kersig

Im Dialog mit dem Körper

Wie Sie mit Achtsamkeit Krankheitssymptome entschlüsseln und heilen

Paperback, Klappenbroschur, 192 Seiten, 13,5 x 21,5 cm
ISBN: 978-3-466-31000-5

Kösel

Erscheinungstermin: März 2014

Wenn wir krank werden, gibt es ein inneres Wissen darüber, wie der nächste Schritt zur Heilung sein kann. Dieses körperlich gefühlte Wissen ist dem Verstand nicht unmittelbar zugänglich. Wer jedoch lernt, Beschwerden achtsam zuzuhören, erhält überraschende Antworten, die die medizinische Behandlung sinnvoll ergänzen oder allein schon zur Heilung führen können. Wie man diesen heilsamen Dialog mit dem Körper herstellt, zeigt die erfahrene Psychotherapeutin mit praktischen Übungen und eindrucksvollen Fallbeispielen aus der Selbsthilfemethode Focusing.



[Der Titel im Katalog](#)