

SUSANNE KERSIG

Im Dialog mit dem Körper

Mit Focusing und Achtsamkeit
die Selbstheilungskräfte aktivieren

Arbor Verlag 
Freiburg im Breisgau *arbor*

Das Siegel der Wahrheit ist die Einfachheit.

HERRMANN BOERHAAVE (1668–1738)
Professor der Medizin und Chemie

Inhalt

	Vorwort zur Neuauflage	9
EINFÜHRUNG	Das innere Wissen um Gesundheit aktivieren	13
KAPITEL 1	Selbstverantwortung und Patientenkompetenz	25
KAPITEL 2	Grundlage des Körperdialogs: Das Focusing	31
	Unser Körper: Maschine oder wissender Organismus?	35
KAPITEL 3	Placebo-Effekt, Selbstheilungskräfte und die Macht der inneren Bilder	39
KAPITEL 4	Einstieg in die Körperdialoge	45
	Wir beginnen mit dem Ziel	46
KAPITEL 5	Die Grundhaltung der inneren Achtsamkeit	55
	Absichtslos zum Ziel der Heilung	55
	Dem Körper zuhören, statt ihn zu kontrollieren	58
	Körper-Präsenz	59
	Mit Nicht-Wissen zum Aha-Effekt	60
	Heilende Freundlichkeit	63
	Selbstmitgefühl kultivieren	68
	Body Scan: die Körper-Meditation	71
KAPITEL 6	Den inneren Arzt oder die innere Heilerin aktivieren	79

KAPITEL 7	Freiraum und Gesundheit	85
	Freiraum schaffen: Der Gute Ort im Körper	86
	Das Päckchen-Packen	89
KAPITEL 8	Der Dialog mit einem Symptom	95
	Mit Berührung arbeiten	107
KAPITEL 9	Focusing mit verschiedenen Aspekten des Krankheitsgeschehens	119
	Mit Gefühlen heilsam umgehen	120
	Stimmige Therapieentscheidungen mit dem inneren Körperwissen treffen	134
	Den Lebensstil verändern	140
	Die Bedürfnisse hinter einer Erkrankung entdecken und ernst nehmen	154
	Unterstützung erhalten	159
	Übersicht über die Übungen	165
	Gesundheitsplan	168
	Und was sagt die Forschung?	173
KAPITEL 10	Körperdialoge aus der Perspektive der Therapeutin/ des Therapeuten	175
	Ein achtsames Beziehungsmodell für die Mind-Body-Medizin	178
	Freiraum, schöpferisches Zuhören und Intuition	182
ANHANG	Downloads	201
	Empfehlungen für die eigene Praxis	201
	Über die Autorin	203
	Literatur	205

Vorwort zur Neuauflage

Dieses Buch handelt davon, wie man zu stimmigen und kreativen Erkenntnissen über den ganz eigenen Weg zur Gesundheit findet. Einsichten, die nicht nur im Geist, sondern auch im Körper etwas verändern, die man nicht nur denkt, sondern auch spürt. Wir alle kennen solche Momente als »Aha-Erlebnisse«. Danach fühlen wir uns wohl, in Übereinstimmung mit uns selbst und haben Klarheit darüber, wie wir uns verhalten wollen. Ich möchte Ihnen im Folgenden einen systematischen Weg zu solchen Einsichten zeigen und dabei die Themen behandeln, die ich für die Aktivierung der Selbstheilungskräfte und einen ganzheitlichen Weg zur Genesung für wesentlich halte.

Seitdem dieses Buch zum ersten Mal erschienen ist, sind weitere spannende Forschungsergebnisse über die Wirksamkeit unserer Gedanken, Gefühle und unseres Verhaltens auf unseren Körper und unsere Gesundheit erschienen. So hat Dr. Lissa Rankin in ihrem lesenswerten Buch *Warum Gedanken stärker sind als Medizin* (Rankin, 2014) hierzu viele wissenschaftliche Erkenntnisse zusammengetragen. Lange Zeit waren dies Aspekte, die ja eng mit unseren Selbstheilungskräften verbunden sind, durch die Erfolge der modernen Medizin in den Hintergrund der Aufmerksamkeit getreten. Nun führt uns aber die Wissenschaft immer

mehr vor Augen, wie groß der Einfluss unserer Gedanken, Gefühle und Beziehungen auf unseren Körper ist, häufig sogar stärker als der von Medikamenten.

Auch die amerikanische Psycho-Onkologin Kelly Turner forscht zu diesen Fragestellungen. Sie hat 200 Personen interviewt, die entgegen aller Prognosen und oft ohne schulmedizinische Behandlung von ihrem Krebs nachhaltig geheilt wurden. In Ihrem Buch *9 Wege in ein krebsfreies Leben* fasst sie die neun wichtigsten Faktoren, die nach Meinung der Betroffenen die unerwartete Krebsheilung unterstützt haben, zusammen. Interessant und für sie selbst auch überraschend war dabei, dass mit Ernährungsumstellung und Nahrungsergänzungs- bzw. Naturheilmitteln nur zwei der Faktoren physische Maßnahmen betrafen. Alle anderen waren psychologischer Natur: der eigenen Intuition folgen, Verantwortung für die eigene Gesundheit übernehmen, unterdrückte Emotionen zulassen, positive Emotionen verstärken, soziale Unterstützung zulassen, die spirituelle Verbindung vertiefen und starke Gründe für das Leben haben.

Was Lissa Rankin und Kelly Turner herausgefunden haben, können Sie anhand dieses Buches in die Praxis umsetzen. Ich habe diese Neuausgabe um die entsprechenden neueren wissenschaftliche Erkenntnisse ergänzt.

Seit dem ersten Erscheinen des Buches haben zahlreiche SeminarteilnehmerInnen, PsychotherapeutInnen, KörpertherapeutInnen, ÄrztInnen und PatientInnen das Buch gelesen, die Methoden angewendet und mir dazu Rückmeldungen gegeben. Das äußerst positive Echo hat mich sehr berührt.

In Vorträgen, die ich in Kliniken dazu gehalten habe, kam mir besonders von Seiten des therapeutischen Teams aber auch immer wieder eine Kritik oder Frage entgegen: »Verstärken Sie mit Ihrem Ansatz nicht auch die Schuldgefühle von Betroffenen?« Die Kehrseite davon, dass der Einfluss der Psyche auf unsere Gesundheit immer bekannter wird und wir zunehmend zur Selbstverantwortung aufgerufen werden, sind nämlich Schuld- und Versagensgefühle, besonders im Zusammenhang mit chronischen Erkrankungen. Nicht selten müssen sich Betroffene von ihrer

Umgebung anhören, ihre Erkrankung sei wohl »psychisch« bedingt. Häufig ist eine solche Stigmatisierung durch das Umfeld belastender als die Symptomatik selbst. Kaum jemand wird aber freiwillig krank. Und nur weil Psyche und Lebensstil einen großen Einfluss auf unsere Gesundheit haben, sind nicht alle Symptomatiken auch psychisch bedingt. Es spielen fast immer mehrere Faktoren bei der Entstehung von Krankheiten eine Rolle, wie zum Beispiel Umwelteinflüsse, Viren, Bakterien, genetische und soziale Faktoren, die allesamt nur bedingt unter unserer Kontrolle stehen. Dieses Buch möchte, auch wenn es Mut macht, Verantwortung zu übernehmen und eigene Wege zu gehen, nicht zu einer omnipotenten Kontrollvorstellung von Gesundheit beitragen. Wir können viel für dafür tun, haben aber letzten Endes nicht alles im Griff. Die Corona-Pandemie ist dafür ein anschauliches Beispiel.

Wenn wir das implizite Körperwissen für unsere Genesung mit ins Boot holen, werden wir zurückhaltender darin, die Symptome anderer zu interpretieren. Die Beispiele in diesem Buch demonstrieren immer wieder, wie überraschend die tiefere Bedeutung ist, die ein Symptom für die betreffende Person hat. Von außen können wir dies fast nie nachvollziehen. Wir sollten uns daher lieber auf das Zuhören konzentrieren, statt andere zu interpretieren oder gar zu stigmatisieren.

Neben den bereits erwähnten neueren wissenschaftlichen Erkenntnissen in der Mind-Body-Medizin habe ich diese Neuauflage meines Buches von 2014 ergänzt um:

- ein Kapitel über das Thema »Unterstützung erhalten«
- gesprochene Meditationsanleitungen zum Download
- und einen Gesundheitsplan aus der Sicht des idealen *Inneren Arztes*, der idealen *Inneren Heilerin*, ebenfalls zum Download.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen und Ausprobieren!

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.

Wie können wir dieses durch die Placebo-Forschung wieder entdeckte Potenzial zur Selbstheilung nun ganz systematisch fördern und nutzen? Wie entschlüsseln wir die Sprache unserer Symptome? Wie aktivieren wir die *Innere Ärztin* oder den *Inneren Arzt* und wie verstehen wir, was sie oder 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 stärkt man die Lebensfreude, so dass dies die Genesung fördert? Wie geht man mit schwierigen Gefühlen wie Angst oder Wut, die eine Erkrankung häufig auslöst, 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 kommen noch von unserem Verstand gewusst werden. Die Antworten des *Inneren Arztes*, wie Albert Schweitzer dieses Wissen genannt hat, befinden sich in unserem Körper, manchmal sogar mitten in der Körper-Symptomatik selbst. Wir können lernen, darauf zu hören und seine Sprache zu verstehen.

Lassen Sie mich dies an einem Beispiel einer Klientin 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 ist festgehackt. Ich fühle mich wie angeschossen ... irgendwie verletzt«. Sie weint. »Es fühlt sich 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 spreche, 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 hinein sinken. 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 sie stehen (dem Gefühl von Verrat durch die eigenen Eltern) und sie weiß jetzt auch, was 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 Informationen über den Weg zur Genesung entgangen. Der Heilungsprozess wäre unvollständig geblieben oder sogar ganz ausgeblieben.

Eigentlich geht es bei den achtsamen Körperdialogen um nichts Besonderes oder Spektakuläres. Es handelt sich nicht um eine neue oder esoterische Methode auf dem Markt der Heilungsangebote. Es geht um das Einfachste, Offensichtlichste und Kostengünstigste, das wir tun können, wenn wir erkranken: Unsere freundliche Aufmerksamkeit nach innen zu richten und den Körper sanft zu erforschen. Eigentlich ist es 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 unsere Lebendigkeit und unsere Fähigkeit zur Selbstheilung. Der äußere Arzt kann eine Diagnose stellen und uns Informationen über unseren Körper geben, die messbar sind, zum Beispiel 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, 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 fachlich-medizinischen Behandlung gedacht. Es geht 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.

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 immer noch in den Kinderschuhen steckt. Die Grundlage der Mind-Body-Medizin ist die achtsame Wahrnehmung des eigenen Körpers. Darauf basierend lernen PatientInnen, wie sie ergänzend zu medizinischen Maßnahmen eigene Gesundheitsressourcen positiv nutzen und die eigenen Selbst-Heilungskräfte gezielt anregen können.

Im Dialog mit dem Körper versteht sich als ein Praxisbuch in Mind-Body-Medizin und richtet sich sowohl an jede und jeden, die oder der an körperlichen Beschwerden leidet, als auch an TherapeutInnen. Geschieht dieses achtsame Wahrnehmen des Körpers auf eine bestimmte Weise, die ich in diesem Buch darstellen möchte, dann entspringen dem Körper-

empfinden Antworten, die uns in der Regel verblüffen und zutiefst Sinn ergeben. Wir haben dann ein wirkliches Aha-Erlebnis. Die überraschende Bedeutung unserer Symptome erweitert unser Lebensgefühl und wir erfahren körperlich spürbar, was der nächste stimmige Schritt zur Heilung oder Krankheitsbewältigung sein kann. Am Ende eines Körperdialoges fühlen wir uns in der Regel mehr mit uns selbst und unserer Umgebung im Einklang und schauen entspannter und akzeptierender auf unsere Beschwerden. Das Frappierende: Die Symptome haben in aller Regel auch eine Linderung erfahren, wenn sie nicht sogar ganz verschwunden sind.

Voraussetzung dafür, dass dieses innere Heilungswissen sich entfalten kann, ist eine freundliche, vorurteilsfreie und vollkommen offene Aufmerksamkeit für unsere Empfindungen im Körper.

Einen achtsamen Körperdialog können wir mit kleineren Symptomen wie zum Beispiel einem Schnupfen oder eine Sehnenscheidenentzündung durchführen, aber auch bei schwereren Erkrankungen wie Krebs oder Rheuma.

Ein achtsamer Dialog mit dem eigenen Körper

- bringt uns in einen fühlbaren Kontakt mit unseren Selbstheilungskräften. Diese können direkt erfahren werden und bleiben keine bloßen Vorstellungen.
- verursacht keine Schmerzen, sondern führt in der Regel zu mehr Wohlbefinden und zu einer Linderung der Symptomatik.
- ist fast immer überraschend und kreativ. Das, was unser Körper selbst zu unserer Gesundheit sagen möchte, können wir weder allein mit unserem Verstand vorausdenken noch mithilfe vorgefertigter psychosomatischer Hypothesen vorwegnehmen.
- führt dazu, dass Krankheiten oder Symptome, die zunächst als lästig oder unangenehm abgewehrt wurden, plötzlich in ihrem Zusammenhang zum eigenen Leben erkannt werden und Sinn ergeben.

Das wiederum steigert die Akzeptanz und bringt meist Linderung oder gar Heilung.

- ist vom Ergebnis her präzise und wird von einem tiefen Gefühl von innerer Stimmigkeit begleitet.
- kostet nichts, wenn man ihn selbst durchführt.
- stärkt das Vertrauen in die Weisheit des eigenen Körpers, das durch die Erkrankung möglicherweise in Mitleidenschaft gezogen wurde.
- ist eigentlich gar nichts »Besonderes« – sondern das aller Einfachste, Nächstliegende und Selbstverständlichste!

Hier zwei weitere Beispiele aus meiner Praxis:

Chronische Müdigkeit

Die Arzthelferin Marianne leidet seit vielen Jahren unter chronischer Müdigkeit. Die Schulmedizin konnte ihr nicht weiterhelfen. Im Rahmen eines achtsamen Körperdialoges tauchen relativ rasch Bilder aus ihrer Kindheit auf, die ihr unangenehm sind und die sie zunächst wegschieben möchte, da sie für ihren Verstand nichts mit der Symptomatik zu tun haben. Nachdem sich die Bilder aber immer wieder vor ihr inneres Auge drängen, gibt sie ihnen wohl oder übel Raum. »Es sind Erinnerungen aus meiner Kindheit. Für meine Mutter war ich eine Last. Sie wollte immer ihre Ruhe haben. Für sie war es am angenehmsten, wenn ich mich nicht bewegte, schön still war oder besser noch schlief. Wenn ich das noch einmal auf mich wirken lasse, spürte ich eine enorme, mich erschütternde, bis jetzt unterdrückte Wut. Jetzt wird mir ganz klar: Wenn ich nicht bereit bin, diese Aggressionen zu fühlen, sacke ich in mich zusammen und werde schläfrig. Jetzt, wo ich mir erlaube, dorthin zu spüren, setzt das ungeahnte Energien in mir frei, die mich aber auch noch ein wenig beängstigen. Neben dieser Angst empfinde ich jetzt aber auch eine große Lust, weiter zu forschen und diese Energien ins Leben zu bringen!«

Schmerzen im Schultergelenk

Konstanze pflegt seit Jahren ihren Mann, der nach einem Schlaganfall viel Zuwendung von ihr verlangt. Sie ist 63 Jahre alt und leidet seit ein paar Wochen unter Schmerzen im rechten Schultergelenk. Diese ziehen sich über den Oberarm bis in den Unterarm hinein. Krankengymnastische Behandlungen blieben bisher ohne Erfolg. Ich lade sie ein, ihre Augen zu schließen und bei der schmerzenden Symptomatik in ihrem Schultergelenk zu verweilen, ohne etwas zu tun. »Es fühlt sich an, als würde ich einen viel zu schweren Rucksack tragen.« Sie seufzt. »Das passt sehr genau zu meiner Situation mit meinem kranken Mann. Ich will sie tragen und ertragen, aber sie ist zu schwer.« Auf meine Frage hin, ob die Schulter etwas dazu sagen möchte, spürt sie in sich hinein. »Die sagt: schultere dir nicht mehr so viel auf, gönn' dir mehr Freizeit. Fang an, Nein zu sagen. Denk erst mal an dich.« Sie schweigt. Dann äußert sie: »Wenn ich jetzt in die Schulter fühle, merke ich, dass das Ziehen fast verschwunden ist.«

Unsere Symptome enthalten meistens, wenn wir ihnen zuhören, einen Bezug zu unserem Leben. Sie sind häufig so etwas wie verschlossene Briefe, die eine wichtige, lebensförderliche Botschaft für uns haben. Nur wir selbst können ihre Botschaft empfangen. Das Problem ist, dass wir die Sprache dieser »Briefe« nicht unmittelbar verstehen. Die Symptome teilen sich uns nicht in Worten mit, sondern in Empfindungen. Der Druck im Bauch, die Schmerzen im Rücken, die Entzündung im Schultergelenk, das Brennen, Ziehen oder Stechen – wir haben erstmal keine Ahnung von deren Bedeutung. Wir brauchen etwas, um diese Empfindungen in Worte oder Bilder zu übersetzen, die wir verstehen und die für uns Sinn ergeben.

Für mich hat sich das Focusing dabei als besonders hilfreich erwiesen.

Körperwissen systematisch Entschlüsseln: Das Focusing

Die von dem Philosophen und Psychotherapeuten Eugene Gendlin entwickelte Selbsthilfe- und Therapiemethode Focusing bietet uns einen systematischen und pragmatischen Weg, um körperliche Empfindungen in Sprache zu übersetzen und damit unser inneres Heilungswissen zu entschlüsseln. Dabei ist es einfacher als man denkt, die Sprache der Symptome zu verstehen. Das Focusing entspricht in vielerlei Hinsicht dem natürlichen Prozess von Selbstheilung. Es sagt uns aber nicht wie ein psychologischer Ratgeber, dass zum Beispiel unser niedriger Blutdruck dafür spricht, dass wir Konflikte vermeiden, sondern es bringt uns Zuhören bei, das achtsame Lauschen, bei dem wir über den Körper den nächsten Schritt in Richtung Gesundheit finden.

Benutzen wir Focusing auf dem Weg zur Genesung, so wird uns kein vorgefertigter Plan für unseren Weg mitgegeben. Es sagt uns keiner »Tu dies oder lass jenes, und du wirst gesund.« Stattdessen zeigt uns unser Körperwissen wie ein Kompass den nächsten Schritt.

Das Focusing stellt uns die Haltungen und Methoden zur Verfügung, die wir brauchen, um unser inneres Wissen um Heilung und Gesundheit in Sprache oder Bilder zu übersetzen und damit zu aktivieren.

Vorschau auf den weiteren Verlauf des Buches

Bevor ich darstelle, wie Sie mithilfe von Focusing achtsame Körperdialoge durchführen können, möchte ich zunächst darauf eingehen, wie wichtig es ist, dass wir selbst die Verantwortung für unsere Gesundheit übernehmen (Kapitel 2). Nach einer kurzen Erläuterung, was Focusing ist, gehe ich auf die Macht des Geistes und der inneren Bilder, auch anhand des Placebo-Effekts ein (Kapitel 3). Sie können daraus ersehen, wie wichtig die Körperdialoge für die Aktivierung der Selbstheilungskräfte sind. Die konkreten Körperdialoge beginnen wir damit, ein Ziel zu formulieren (Kapitel 4). Danach beschreibe ich in Kapitel 5 die Grundhaltung der inneren Achtsamkeit mit ihren heilenden Qualitäten vor. In der Praxis

hat es sich bewährt, vor der konkreten Symptomerforschung ein Symbol für den *Inneren Arzt* oder die *Innere Ärztin* zu finden (Kapitel 6). Anschließend wird in Kapitel 7 das Prinzip Freiraum, das die Voraussetzung für einen Körperdialog ist, mit Übungen dargestellt. Lesen Sie in Kapitel 8, wie die eigentliche Auseinandersetzung mit Symptomen und deren Entschlüsselung verlaufen kann, auch mithilfe der Kunst der achtsamen Berührung. Im Kapitel 9 stelle ich dar, wie Sie mithilfe von achtsamen Körperdialogen alle Aspekte einer Erkrankung beleuchten und Antworten nachstehende Fragen erhalten:

- Wie kann ich mit den Gefühlen, die mit dem Krankheitsprozess verbunden sind, heilsam umgehen?
- Welche Gedanken und Einstellungen über meine Erkrankung sind wirklich heilsam?
- Wie treffe ich im Dschungel der Heilungsangebote gute, für mich stimmige Therapieentscheidungen?
- Wie erkenne ich mögliche, die Krankheit aufrechterhaltende Faktoren? Wie kann ich diese ggf. loslassen und die Bedürfnisse, die sich durch diese Symptomatik ausdrücken, besser befriedigen?
- Wie möchte ich mich bezüglich meiner Krankheit verhalten, sodass meine Handlungen mit meinen Empfindungen und mit meiner inneren Stimme übereinstimmen?
- Wie finde ich die soziale Unterstützung, die ich für meine Gesundheit brauche?

Kapitel 10 richtet sich in erster Linie an TherapeutInnen und ÄrztInnen. Dort stelle ich zunächst ein achtsames Beziehungsmodell vor und ergänze einige Aspekte der achtsamen Grundhaltung für TherapeutInnen. Focusing und Achtsamkeit in die eigene Arbeit zu integrieren bedeutet nicht zwangsläufig, andere in Körperdialogen anzuleiten. Wesentlicher ist das Handeln aus dem eigenen *Felt Sense*, aus der eigenen Mitte. Das Buch schließt mit Aussagen von MedizinerInnen über die Erfahrungen mit Focusing in ihrer Praxis und mit weiteren Informationen.

Über die Autorin

Susanne Kersig, geb. 1958, lebt in Hamburg und Schleswig-Holstein als Psychologische Psychotherapeutin, Trainerin und Ausbilderin in Focusing beim Deutschen Ausbilderforum Focusing (DAF). Sie ist eine der PionierInnen in Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR) in Deutschland. Als klinische Psychologin in verschiedenen Rehabilitationskliniken konnte sie jahrzehntelang Erfahrungen in der Begleitung körperlich kranker Menschen sammeln, zuletzt mit dem Schwerpunkt Psychoonkologie. Aus diesen Erfahrungen hat sie das Konzept der heilsamen Körperdialoge entwickelt, das sie sowohl an Betroffene als auch an MedizinerInnen und TherapeuInnen weitergibt, jahrelang auch im Master-Studiengang Komplementärmedizin an der Europa-Universität Viadrina. Sie ist auch Autorin des Buches »Freiraum finden bei Stress und Belastung« im Arbor Verlag und hat das InnerLeadership-Konzept, Führung und Selbstführung von innen, mitentwickelt. Mehr auf ihrer Homepage www.achtsamkeit.info.

Online

Umfangreiche Informationen zu unseren Themen, ausführliche Leseproben aller unserer Bücher, einen versandkostenfreien Bestellservice und unseren kostenlosen Newsletter. All das und mehr finden Sie auf unserer Website.

www.arbor-verlag.de

Mehr über Susanne Kersig

www.arbor-verlag.de/susanne-kersig

Seminare

Die gemeinnützige *Arbor-Seminare gGmbH* organisiert regelmäßig Seminare und Weiterbildungen mit führenden Vertretern achtsamkeitsbasierter Verfahren. Nähere Informationen finden Sie unter:

www.arbor-seminare.de

Arbor Online-Center

Mit dieser Plattform hat Arbor einen virtuellen Ort der Inspiration und des Lernens rund um das Thema Achtsamkeit geschaffen. Lernen Sie die AutorInnen unserer Bücher und die ReferentInnen unserer Veranstaltungen kennen: in Interviews, Vorträgen, Meditationsübungen, Webinaren, Podcasts sowie Online-Kursen und zahlreichen weiteren Ressourcen.

www.arbor-online-center.de