

Es ist eine Binsenweisheit: Unsere Krankheitssymptome stecken voller Informationen, und jede (gute) Ärztin, jeder Therapeut wird versuchen, diese zu entschlüsseln. Wie auch wir selbst als Betroffene unsere Gesundheit durch eine Haltung der Achtsamkeit uns selbst gegenüber günstig beeinflussen können, beschreibt Susanne Kersig in ihrem neuen Buch. Die erfahrene Psychotherapeutin und Osterberg-Trainerin erläutert leicht verständlich und gut strukturiert die Praxis des achtsamen Körperdialogs, bei dem das innere Körperwissen genutzt wird, um Wohlbefinden zu befördern. Anders ausgedrückt: Indem wir

REZENSION: Im Dialog mit dem Körper sein

Verantwortung für unsere Gesundheit übernehmen, können wir unsere Selbstheilungskräfte besser aktivieren.

Die Grundlage dieses Körperdialogs, so die Autorin, ist das Focusing. Es umfasst sechs Schritte: 1. Sich Freiraum für den Dialog schaffen. 2. Den „Felt Sense“ (etwa: die gefühlte Bedeutung) erkunden, z. B. ein mulmiges Gefühl im Bauch, wenn wir das fragliche Thema auf uns wirken lassen. 3. Das Wahrgenommene benennen. 4. Auftauchende Bilder oder Gefühle mit dem inneren Erleben abgleichen; dabei kann – als Beispiel – ein Druckgefühl z. B. mit dem inneren Bild einer Steinplatte korrespondieren, die erdrückend wirkt. 5. Durch Fragen vertiefen, etwa: Gibt es etwas in meinem Leben, das sich so erdrückend wie diese Steinplatte anfühlt? Erkenntnisse können zu einer Erleichterung führen – dem „Felt Shift“ (ein körperlich gefühltes Aha-Erlebnis), woraufhin sich auch der „Felt Sense“ verändert. 6. Die neuen Erkenntnisse annehmen und vor möglichen kritischen Stimmen schützen.

Die Methode, die Susanne Kersig u. a. in vielen Übungen beschreibt, soll keinen Arzt ersetzen. Es geht vielmehr um eine Ergänzung zwischen der Außenperspektive einer Erkrankung und deren Behandlungsmöglichkeiten, und unserer Innenperspektive, dem Körperwissen. Im achtsamen Körperdialog werden körperliche Symptome in ihrem Zusammenhang mit dem eigenen Leben erkannt. Aus diesem Blickwinkel ergeben sie Sinn. Und durch die Akzeptanz kann Gesundheit entstehen. *Corinna Hübner-Velten*

Susanne Kersig: Im Dialog mit dem Körper. Wie Sie mit Achtsamkeit Krankheitssymptome entschlüsseln und heilen. Kösel-Verlag München, 2014. € 15,99