MethodenSchatz

Der König und sein Reich

Methoden-schatz www.frauke-niehues.net

Von Dorothea Thomaßen

Mit unserem Körper arbeiten, nicht gegen ihn

Wir haben fast alle Bilder im Kopf, wie wir sein möchten. Wollen wir diese Ideale verwirklichen, stoßen wir nicht selten auf körperliche Grenzen. Doch die Vorstellungen und angestrebten Ideale können so stark sein, dass sie die Signale des Körpers, sein mitunter sehr deutliches Feedback übertönen. Oft kann selbst eine Krankheit dieses Idealbild nicht korrigieren. Die meisten Kranken wünschen sich lediglich, dass ihr Körper wieder gesund wird, er soll das Wunschbild erfüllen. Auf die Frage, was gesund sei, antworten viele: „Mein Körper soll einfach da sein und funktionieren. Er soll wieder tun, was ich will." Das ist verständlich, wirft aber eine Frage auf: Wie soll der kranke Körper Ziele erfüllen können, die schon für den gesunden mitunter nur Wunschdenken waren?

Ich habe dieses Dilemma am eigenen Leibe erfahren, denn ich war mehrere Jahre lang ernsthaft krank. Da ich damals schon verschiedene Visualisierungstechniken kennengelernt hatte, imaginierte ich sehr hoffnungsvoll Mechanismen, die meinen Körper wieder in die gewünschte Form bringen sollten.
Doch zu meiner Überraschung verschlechterte sich mein Zustand hierbei. Ähnliches habe ich seither auch bei Klienten beobachtet, wenn die Auftragsklärung ausschließlich das Bild eines optimal funktionierenden Körpers herausarbeitete. So begann bei einer Frau mit Gesichtskrämpfen das ganze Gesicht zu zucken, als sie mir beschrieb, was sie alles wieder können wollte, ein Mann mit Analspasmus klagte: „Jetzt ist der Schmerz plötzlich ganz stark geworden."
Ich erkläre es mir heute so, dass diese Bilder Stress verursachen: Ihretwegen wurde in der Vergangenheit das körperliche Feedback übergangen, sodass der Körper nun seine Signale verstärkt.

Für mich ist es daher zentral geworden, den Behandlungsauftrag als eine kinästhetische Erfahrung zu entwickeln, wie sich nämlich ein gesunder Körper anfühlen würde. Wie der Auftrag im salutogenen Ideolekt des Klienten herausgearbeitet werden kann, habe ich an anderer Stelle beschrieben.*

Es empfiehlt sich, nicht gegen unseren Körper zu arbeiten, sondern mit ihm, denn wir erreichen unsere Ziele oft viel besser, wenn wir unsere Bedürfnisse, Rhythmen und individuellen Besonderheiten berücksichtigen. Daher schließe ich an die Auftragsklärung oft eine Trance an, die ich „Der König und sein Reich" genannt habe und bei der es darum geht, einen Zugang zum Körper zu schaffen, mit ihm vertraut zu werden. Im Zentrum steht der Bodyscan der buddhistischen Achtsamkeitsmeditation, wie er beispielsweise in der Vipassana- Tradition des Theravada-Buddhismus gelehrt wird. Auch die von mir entwickelte Trance arbeitet mit Bildern, aber sie dreht die Wirkrichtung um. Während Wunschbilder den Körper krank machen können, wenn sie dazu verleiten, Körpersignale zu übergehen, geht es hier um Vorstellungen, die auf der Basis achtsame Selbstexploration gewonnen werden.
Hierzu hat mich ein Zitat inspiriert, das Buddha zugeschrieben wird: „Der Geist ist wie ein König und der Körper ist sein Königreich." Da es Menschen gibt, die auf Zitate aus dem religiösen Bereich mit Abneigung reagieren, spreche ich einleitend oft nur von einem klugen Mann oder einem Weisen.

Ein kluger Mann hat einmal gesagt: „Der Geist ist wie ein König und der Körper ist sein Königreich." Zweifelsohne spielt der Geist eine sehr wichtige Rolle, aber wie ein König

sein Reich von seinen Vorfahren geerbt hat, so hat der Geist den Körper nicht gemacht, sondern vorgefunden. Es gibt Länder mit fruchtbaren Ebenen in gemäßigten Zonen, aber auch Wüstenstaaten oder Reiche in der Kälte. Manche Länder sind gebirgig, andere liegen am Meer. Jedes Land hat seine Gefahren, aber auch seine Schönheit und seine Schätze. In der Wüste ist es heiß und trocken, sie hat aber auch Oasen, wunderschöne Sonnenauf- und -untergänge und manchmal Erdöl. In arktischen Zonen ist es kalt, doch es gibt dort Fische und Bodenschätze, in der Dunkelheit einen traumhaften Sternenhimmel sowie Polarlichter und Sommertage rund um die Uhr. Im rauen Gebirge kann es schlagende Wetter geben, aber auch Erze und Edelsteine. Und selbst in den fruchtbaren, von Flüssen durchzogenen Ebenen ist es wichtig, die Jahreszeiten zu kennen und zu wissen, wann man säen, wann man ernten und wie man sich vor Überschwemmungen schützen muss.

Es gibt Könige, die gehen am liebsten auf Konferenzen und treffen andere Könige, reisen hierhin und dorthin und schauen sich die Welt an. Doch wer sein Land gut regieren möchte, sollte dieses Land gut kennen, denn wo Wald ist, ist Wald, wo Meer ist, ist Meer, wo Gebirge ist, ist Gebirge. Und in den Märchen aus Tausendundeiner Nacht gibt es sogar Könige, die kleiden sich wie einer aus dem Volke, um zur Abendessenszeit, wenn die Menschen zusammensitzen und reden, durch die Straßen zu gehen und zuzuhören: Sind die Straßen sicher oder gefährlich, sind die Beamten gerecht oder korrupt, leiden die Menschen oder sind sie zufrieden?

Ich möchte den König / die Königin [Name] einladen, zuerst eine Haltung einzunehmen, die sich so wohl wie möglich anfühlt … denn es ist leichter, ein Land zu bereisen, in dem man sich wohlfühlt … Vielleicht gibt es Stellen im Körper, da ist es nicht leicht, sich wirklich wohlzufühlen … einfach nur so wohl wie möglich, und so wie es geht, ist gut genug … Und wenn irgendwann ein Impuls entsteht, die Haltung zu ändern … das ist jederzeit möglich.

Wenn der Körper nun seine Haltung gefunden hat … wie fühlen sich gerade jetzt die Fußsohlen an … und wie die Schädeldecke … und zwischen Schädeldecke und Fußsohlen liegt das eigene Land … da ist also jetzt das eigene Land … in dieser Haltung.

Und es geht nicht darum, an einer Stelle ein bestimmtes Gefühl zu haben … sondern einfach nur sehr achtsam, sehr respektvoll zu spüren … was ist da jetzt? Und wenn man spürt … da fühle ich gerade nichts … oder nur sehr wenig … das ist gut genug. Genauso kann es sein, dass es irgendwo unangenehm ist. … Das Gefühl in Ruhe lassen … nur achtsam und respektvoll wahrnehmen, … wie das Wetter an einem bestimmten Tag ist … Man spürt mehr, wenn man spürt: … da ist vielleicht kein Gefühl … oder ein unerwünschtes … als wenn man sich ständig sagt, was man fühlen sollte … aber nicht fühlt … So wie es geht, ist gut genug.

Jedes Land hat seine Rhythmen … Tag und Nacht … wann ist Frühjahr, Sommer, Herbst … wann ist Winter … vielleicht Ebbe, vielleicht Flut … einatmen und ausatmen … wie weit kommt jetzt der Atem bis in den Bauch … wenn der Atem einfach so fließt, wie er jetzt fließt … wie hebt und senkt sich dabei die Brust … und was ist dabei unterhalb der Nase, oberhalb der Oberlippe zu spüren … einfach nur beobachten, kennenlernen … und so wie es geht, ist gut genug … Um dann wieder die Fußsohlen zu spüren … dann die Handinnenflächen … die Schädeldecke … den ganzen Körper in dieser Haltung … das eigene Land in seinem Rhythmus … und so wie es geht, ist gut genug.

Und so, wie man manchen Weg öfter gehen muss, um eine Landschaft besser zu verstehen … sich dadurch überhaupt erst Wege ins eigene Landesinnere bilden … beim nächsten Mal an der gleichen Stelle sich vielleicht etwas ganz Anderes tut … wie fühlt sich die Schädeldecke jetzt an … in Ruhe weitergehen zum Gesicht, …von dort zu den seitlichen Kopfpartien … zum Hinterkopf … und dann den ganzen Kopf als Einheit … einfach so … so einfach.

Von hier aus zu den Schultern … was da ist, in Ruhe lassen … sich nur vertraut machen … dann weiter zu den Oberarmen … Ellbogen … Unterarmen … bis in die Hände mit Handrücken, Daumen und Fingern … und dann diesen ganzen Landstrich von den Schultern bis in die Hände … und so wie es geht, ist gut genug.

Um sich dann einfach mal in den Handinnenflächen auszuruhen … rasten, indem die Wahrnehmung dort ruht … in Ruhe gelassen wird, was da ist … einfach so … so einfach … eins sein mit den Händen.

Und nach einer kleinen Pause … wie fühlt sich gerade die Brust an … was ist da noch, außer dem Gefühl des eigenen Rhythmus … der Oberbauch … der Bauch … die ganze Front als Einheit? Und wie ist der Nacken jetzt, genau jetzt? … Von dort zum oberen Rücken … zum mittleren Rücken … zum tiefen Rücken … den ganzen Rücken als Einheit … sich einfach nur vertraut machen … sehr achtsam … sehr respektvoll.

Und wie ist der Nacken jetzt? … Um dann in Ruhe … und

so wie es geht, ist gut genug … durch die Wirbelsäule … Wirbel für Wirbel … Halswirbelsäule … Brustwirbelsäule … Lendenwirbelsäule … Kreuzbein und Steiß.

Von hier aus zum Gesäß … wie fühlen sich jetzt die Hüften an … was da ist, in Ruhe lassen, … die Oberschenkel … Knie … Unterschenkel … Waden … Füße mit Zehen und Fußsohle … die ganze Region vom Gesäß bis zu den Fußsohlen als Einheit … und so wie es geht, ist gut genug. Und die Aufmerksamkeit in den Fußsohlen zur Ruhe kommen lassen, … sich dort ausruhen wie an einem vertrauten Rastplatz … einfach so … dort ganz bei sich sein … einfach so … so einfach … eins sein mit den Fußsohlen.

Von dort in Ruhe wieder zu den Handinnenflächen … wie ist es nun hier … dann zur Schädeldecke … jetzt … um dann den ganzen Körper wahrzunehmen … das eigene Land … in dieser Haltung … mit seinem Rhythmus … mit allem, was hier jetzt zu spüren ist … sich einfühlen in sich selbst.

Denn das … was da jetzt im Zentrum der Wahrnehmung ruht … ist das eigene Sosein im gegenwärtigen Moment … das Selbst, wie es gerade jetzt bewusst ist … jetzt sich seiner selbst bewusst seiend … genau das ist … eine Form des Selbst-bewusst-Seins … sich so selbst bewusst fühlend … mit sich fühlend … im Mitgefühl mit sich selbst … und was da jetzt in Form des Körpers bewusst wird … ist gleichzeitig eine wichtige Information … über das eigene Land … das eigene Leben … das eigene Sein eine wichtige Information … in Form des Körpers. Erlaube deinem Körper, deinem Geist ein Lehrer zu sein … So wie man von Sonne, Wind und Regen lernen kann … von Pflanzen und Tieren … von Bergen und Seen … Wie kluge Könige von ihren Untertanen lernen, wenn sie zur Abendessenszeit verkleidet durch die Straßen gehen, um zu hören, wie es um das Land steht … Oder ihnen auch offen und aufmerksam zuhören, sich in sie einfühlen.

Wie reagiert das Land darauf, wenn es Aufmerksamkeit geschenkt bekommt? … Was macht es mit dem König, sein Land kennenzulernen … was lernt er gerade? Was wird da gerade bewusst … wenn man einfach so sein darf … wie man ist? Wie ist es, sich mit seinem Land verbunden zu fühlen … um sich schließlich auf eine Art nach außen zu orientieren, die in einer spürbar guten Verbindung bleibt … und so wie es geht, ist gut genug. ■

*Dorothea Thomaßen: „Wie fühlt sich gesund an“, in: Deutsche Zeitschrift für zahnärztliche Hypnose 2/2017, S. 9–11;
Dorothea Thomaßen: „Es geht auch anders – Wie Zustandsveränderungen neue Lösungsmöglichkeiten erschließen“, in: Deutsche Zeitschrift für zahnärztliche Hypnose 2/2019, S.26–30.

Diese Artikel sind online auf der Website der Deutschen Gesellschaft für zahnärztliche Hypnose in den Heften 2/2017 und 2/2019 einsehbar:
https://dgzh.de/verein/deutsche-zeitschrift-fuer-zahnaerztliche-hypnose/dzzhuebersicht.html

Das Spendenprojekt **MethodenSchatz** umfasst vielfältige Materialien und eine hochkarätige Vortragsreihe zu psychologischen Themen.
Sie sind herzlich eingeladen, mehr zu entdecken unter ***www.frauke-niehues.net → MethodenSchatz***.