



Kersig, S.  
**Im Dialog mit dem Körper:  
Wie Sie mit Achtsamkeit  
Krankheitssymptome  
entschlüsseln und heilen**

München, Kösel, 2014, 192 S.,  
15,99 EUR/ca. 24,90 CHF  
ISBN 978-3-466-31000-5

Ich sollte vielleicht zuerst meine Befangenheit kundtun: Ich kenne Susanne Kersig schon seit dem Ende der 1990er-Jahre. Damals kam sie auf uns zu und animierte uns, genauer gesagt einen Diplomanden von mir, zu einer der ersten Evaluationsstudien im deutschen Sprachraum zu Achtsamkeitsbasierter Stressbewältigung, MBSR, was nun in aller Munde ist [1, 2]. Das war 1998. Seither ist viel geschehen. Meditation hat als Verfahren Einzug in die klinische Praxis gehalten. Alle möglichen Therapieformen schmücken sich mit dem Präfix «achtsamkeitsbasiert», und die Zahl der Publikationen ist nicht mehr zu übersehen. Konnten wir damals noch mit 20 von insgesamt 64 vorhandenen Studien eine Meta-Analyse über das gesamte Gebiet der publizierten MBSR-Forschung erstellen [3], so ist heute schon bald die Zahl der Meta-Analysen, systematischen Reviews und Zusammenfassungen unüberschaubar. Susanne Kersig hat sich mittlerweile mit dem Focusing, das schon immer zu ihren Schwerpunkten gehört hat, eine neue klinische Richtung gegeben. Im Rah-

men unseres Masterstudiengangs «Kulturwissenschaften und Komplementäre Medizin» erteilt sie auch einen Focusing-Kurs im Rahmen des Moduls «Kultur des Bewusstseins», der gleichermassen von Studierenden, professionellen Ärzten und Apothekern sehr gelobt wird.

Ihr neues Buch ist entsprechend praxisorientiert. Wer eine Abhandlung über die Theorie und Forschung zu Focusing sucht, sollte zu einem anderen Buch greifen oder gleich zu den Originalpublikationen von Eugene Gendlin [4, 5]. Und, offen gestanden: Eine gute Mischung aus Praxisorientierung und vielleicht einem Kapitel zu Theorie, Forschung und den entsprechenden neuropsychologischen Hintergründen zum Thema wäre noch besser gewesen als das hier vorliegende sehr nützliche Praxisbuch. Aber ich nehme an, dass dieser Ausgriff in Forschung und Theorie weder die Absicht von Susanne Kersig noch die des Kösel-Verlags war, der als Publikumsverlag nicht daran interessiert sein dürfte, das Vermarktungspotenzial von Büchern durch Komplexität zu reduzieren. Ich glaube, mit dieser Entdifferenzierung muss der Kunde in Zeiten der postmodernen Buchvermarktung ganz einfach leben.

Abgesehen von der Fokussierung auf die Focusing-Praxis ist es ein sehr gut zu lesendes und sehr nützliches Buch. Auch Einsteigern wird rasch klar, was es mit Focusing auf sich hat, wie der Prozess konkret funktioniert, und über einige eingestreute theoretische Reflexionen und Referenzen zu Forschung macht Susanne Kersig auch plausibel, warum diese Prozesse funktionieren können und nützlich sind. So kann sich der Leser gut auf die Entwicklung des Gedankens einlassen. Focusing ist eine Methode, mit der man sich zu einer beliebigen Frage

– z.B. nach dem Sinn eines Symptoms oder einer Krankheit; ob eine bestimmte Veränderung im Leben, ein neuer Job, eine neue Lebensgewohnheit nützlich sind – an den Körper wendet und dessen Antwort in Symbolform, meistens mithilfe innerer Bilder, zur Kenntnis nimmt und weiter verarbeitet.

In insgesamt zehn Kapiteln entwickelt die Autorin ihre Sicht auf Focusing. Sie beginnt mit drei Einstiegskapiteln, in denen sie die Bedeutung der Selbstverantwortung, die Möglichkeit, über innere Bilder Selbstheilung anzustossen, und die Unzulänglichkeit des derzeit herrschenden Maschine-Modells vom Organismus diskutiert. Das Angenehme an diesen drei Einstiegskapiteln für die praxisorientierten Leser ist, dass sie mit 38 Seiten kurz sind, gleichwohl aber die Grundlagen für das Folgende vermitteln, nämlich sechs praktisch orientierte Kapitel. Hierbei wird jeweils die Basis für die Übungen vermittelt, also warum man etwas macht, mit ein paar Referenzen zu wissenschaftlichen Befunden und zur Praxis. Diese wird als Mischung aus Übungen und Fallbeispielen vermittelt. Didaktisch ist das sehr klug, denn wer wirklich selbst üben will, hat gleich Anhaltspunkte; wer sich nur informieren will, hat über die Fallbeispiele anschauliche Anker zum Verständnis und zum Einprägen. Die Übungen dürften auch für «alte Hasen» im Geschäft noch ein paar neue Impulse enthalten, sodass auch Ärzte und Therapeuten das Buch in weiten Teilen nützlich finden werden, obwohl es wohl vornehmlich als Selbsthilfebuch für Menschen geschrieben ist, die durch Focusing Hilfen für ihre Krankheit oder Lebensfragen suchen. Speziell für Therapeuten ist das letzte Kapitel gedacht, welches Focusing und das sich daraus ergebende Bezie-

hungsmodell bzw. die spezifische Art des therapeutischen Umgangs mit Fragen und Problemen diskutiert. Ganz richtig bemerkt die Autorin, dass Achtsamkeit in der Therapie und in der Anwendung auf den Körper mehr ist als die einhundertundzehnte Technik, die sich der gestresste Therapeut aneignet, um noch effizienter zu sein. Vielmehr handelt es sich um eine eigene Art des therapeutischen Präsentseins, in dem aus einer Haltung der Neugier, der Offenheit, ja der Nativität heraus gemeinsam mit dem Hilfesuchenden Lösungen entwickelt werden, die aus der Weisheit des Körpers kommen. Dies ist wohl als Chiffre zu verstehen für ein tieferliegendes, über den Einzelnen hinausreichendes Wissen. Carl Rogers, der Lehrer von Gendlin, nannte dies die «organismische Weisheit». Mittlerweile wissen wir mehr über den Reichtum impliziter Repräsentationen, um dieses neurowissenschaftliche Paradigma zum Verständnis zu bemühen, wie das auch die Autorin an manchen Stellen tut. Aber sie ist weise genug zu sehen, dass dies nicht alles ist, und theoretisch enthalten genug, um sich nicht in Spekulationen zu verlieren, wie man sich das dann vorzustellen hat. Stattdessen begnügt sie sich mit der pragmatisch durchaus ausreichenden Erläuterung, dass, praktisch gesehen, über den offenen, neugierigen, nicht festgelegten Dialog mit dem Körper oft erstaunliche Perspektiven entstehen – ganz

neue Lösungen, an die selbst die Begleiterin nicht gedacht hat und die aus der Retrospektive eine tiefe Weisheit am Werke erkennen lassen.

Wohin das führen kann, können wir ansatzweise ermessen, wenn wir uns vergegenwärtigen, dass Susanne Kersig im Rahmen des Focusing die häufige Frage nach dem «Warum» der Krankheit umdeutet in ein «Wozu». Unterstellt man der Krankheit und ihren Symptomen eine latente Sinnstruktur, dann gibt man dem Patienten zukunfts- und lösungsorientiert die Möglichkeit der Veränderung. Ob nun wirklich im Hintergrund eine Weisheit das Leben so orchestriert, dass diese Veränderung dabei herauskommt, oder aber der Mensch dies in seiner Sinnerzeugungskraft rekonstruiert, ist letztlich praktisch gesehen einerlei. Therapeutisch sind solche Schritte sehr hilfreich. Und so ist dieses Buch ein Zeugnis praktisch relevanten Denkens, das gleichzeitig auch eine Binsenweisheit illustriert: Mindestens im klinischen Sektor ist das Handeln, das Problemlösen und die Praxis der Theorie und der Forschung immer schon meilenweit voraus. Während der Forscher sich noch abmüht zu verstehen, ob und wie man finale Strukturen, wie die Frage nach dem Sinn einer Krankheit, wissenschaftlich fassen kann, macht es sich der Praktiker einfach und freut sich seines Erfolgs. Und noch bevor wir verstehen, wie so manche therapeu-

tisch relevanten Interventionen wirken, werden sie einfach eingesetzt. Daraus rekonstruieren dann die wissenschaftlichen Theoretiker Hierarchien, Abfolgen und Sequenzierungen, die in der Anarchie der Praxis schon längst hinfällig sind. Und auf diese Weise kann ein Praxisbuch wie dieses, vornehmlich aus der Praxis und für die Praxis geschrieben, demjenigen, der therapeutische Prozesse zu verstehen sucht, eine ganze Menge Material zum Nachsinnen liefern.

Man sieht: Ich bin der Meinung, Susanne Kersig hat ein wichtiges Buch geschrieben, dem ich weitere Auflagen wünsche und bei einer der weiteren Auflagen ein solides Forschungs- und Theoriekapitel.

*Harald Walach, Frankfurt/O.*

## Literatur

- 1 Majumdar M: Meditation und Gesundheit: Eine Beobachtungsstudie. Essen, KVC, 2000.
- 2 Majumdar M, Grossman P, Dietz-Waschkowski B, Kersig S, Walach H: Does mindfulness meditation contribute to health? Outcome evaluation of a German sample. *J Altern Complement Med* 2002;8:719–730.
- 3 Grossman P, Niemann L, Schmidt S, Walach H: Mindfulness-based stress reduction and health benefits. A meta-analysis. *J Psychosom Res* 2004;57:35–43.
- 4 Gendlin ET: *Focusing*. New York, Everest House, 1978.
- 5 Gendlin ET: *Experiencing and the Creation of Meaning: A Philosophical and Psychological Approach to the Subjective*. Evanston, Northwestern University Press, 1997.