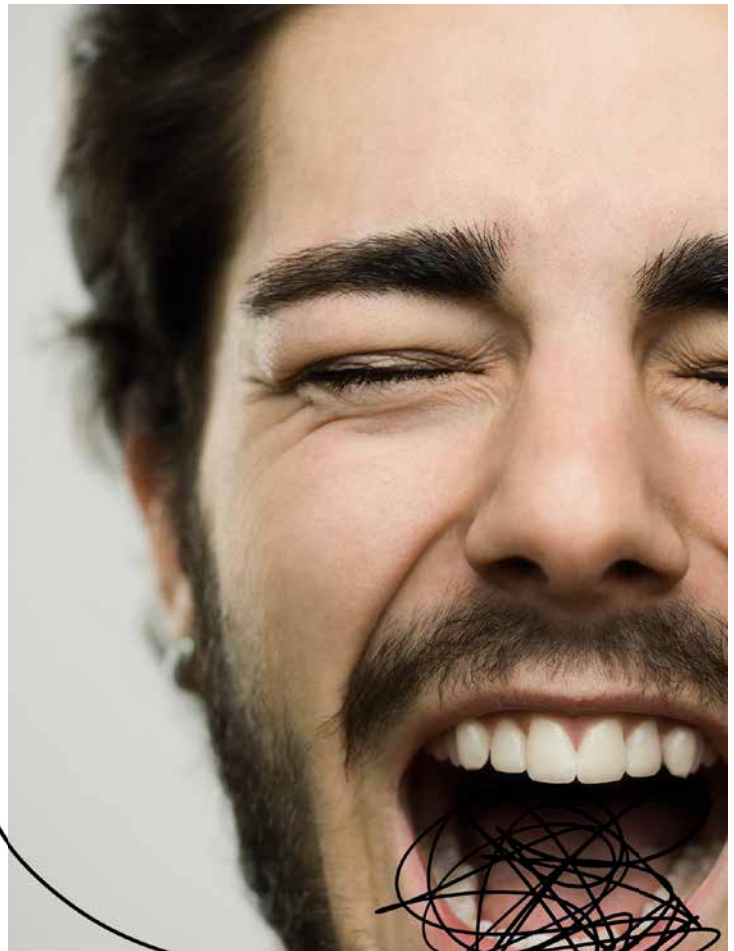
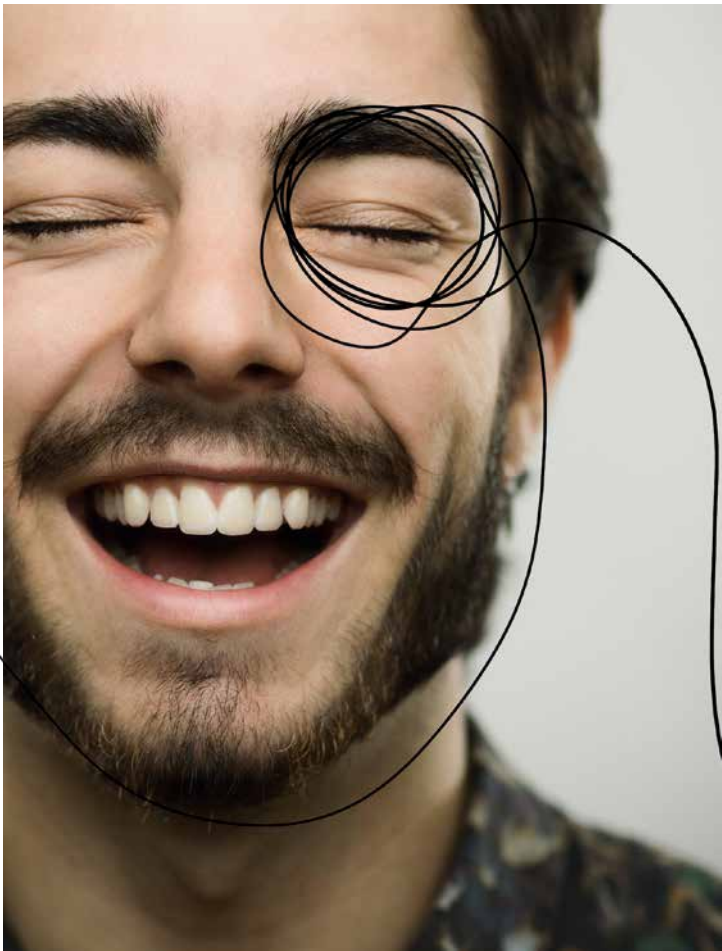


DER

FEHLENDE LINK

ZWISCHEN
BAUCH
UND HIRN



Fotos: SensorSpote/Agenturimages.de

Wie ich über meinen **Körper** einen Zugang zu meinen Gefühlen fand und nebenbei lebendiger wurde

Wie fühlst du dich jetzt?“, fragte der Therapeut auf einem Paarseminar, das ich vor vielen Jahren besuchte. Ich, wie blockiert, stammelte: „... Äh... Weiß nicht, ganz okay?“ „Warum nimmst du dich da jetzt heraus?“, konfrontierte er mich prompt. Hat nicht viel geholfen. Ich steckte damals in einer heftigen Beziehungskrise. Ein verkopfter junger Ingenieur, entfremdet von seinen Gefühlen, könnte man sagen. Aber, wait a minute, stimmt das? Dieser alte Vorwurf, dass viele Männer keinen Zugang zu ihren Gefühlen haben? Ich fühlte sehr wohl und sehr intensiv, schon immer. Als junger Erwachsener hatte ich meine „Playlist“, damals noch auf Lieblingskassetten im Autoradio. So fuhr ich in meinem roten Ford Fiesta liebeskummernd durch die oberbayrische Landschaft. Meine Songs weckten in mir starke Melancholie, bittersüßen Schmerz. Ist mir übrigens erst neulich wieder passiert, als ich den 2. Satz von Beethovens 7. Sinfonie hörte.

THE MISSING LINK

Wovon war ich also entfremdet? Nicht von meinen Gefühlen. Mein Körper funktionierte schon. Aber irgendwie fehlte ein Link. Ich habe als Junge nicht gelernt, meine Stimmungen bewusst wahrzunehmen, stehen zu lassen, ja sogar willkommen zu heißen und sie gegenüber mir selbst, anderen oder Gott auszudrücken. Diese Grundlektion in emotionaler Intelligenz sollte ich als 30-Jähriger nachholen. The missing link war also irgendetwas zwischen meinem fühlenden Torso und dem Sprachzentrum ein Stück weiter oben.

>

Dieser Link begann sich bei mir in einem Kloster zu bilden. Eine Schwester leitete mich an, einen Bibeltext in Stille auf mich wirken zu lassen: „Wenn dich ein Wort oder ein Bild aus dem Text anrührt, dann halte dort an und verweile ...“ Hört sich vielleicht kitschig an, aber diese Übung veränderte mein Leben. Ich war so übertoll von Büchern und Predigten, aber mit dieser Haltung öffnete sich mir eine Tür: Ich

brauche jetzt über nichts nachdenken oder es theologisch einordnen. Ich darf einfach nur hinsehen und hinspüren, wo mich etwas berührt. Wenn sich eine Berührung ereignet – was ich selbst null in der Hand habe –, geschieht etwas Geheimnisvolles und Wesentliches. Lass es geschehen. Genieße oder durchleide es. Und danach, nach den fünf Minuten Verweilen, darfst du nachdenken, was diese Erfahrung jetzt mit deinem Leben oder Glauben zu tun hat. Die Weisheit dieser Haltung formulierte Jahrhunderte vorher Ignatius von Loyola so schön: „Nicht das viele Wissen sättigt und nährt deine Seele, sondern das Verspüren und Verkosten der Dinge von innen her.“ Innerlich Verspüren und Verkosten also. Das krieg ich hin.

Mit dieser Übung lernte ich also, meine Aufmerksamkeit auf die körperlichen Phänomene in meinem Brustkorb zu lenken: „Da wird etwas schwer in mir ...“, „Da fühle ich ein Kribbeln, eine unruhige Energie, weiter unten im Bauchraum.“, „Oh, jetzt passiert das wieder: In meinem Brustkorb wird es eng, wie wenn jemand ein inneres Band zusammenzieht.“, „Hier ist so etwas wie ein sehnsüchtiger Schmerz in meiner Mitte.“... The missing link war für mich dieses wertneutrale, ja sogar wohlwollende Wahrnehmen einer körperlichen Stimmung: Wo sie im Körper sitzt, wie sie kommt, wie sie sich verändert, wie sie geht. Später lernte ich noch den Focusing-Ansatz kennen, der genau diese Haltung kultiviert. Dass ich mir Zeit nehme, um bei etwas zu bleiben, was ich in meinem Körper fühle, ohne schon zu wissen, was es ist (nach Eugene Gendlin).

SENSIBEL UND WACH SEIN ERLERNEN

In der christlichen Spiritualität wird so eine Haltung „kontemplativ“ genannt. Ich bin kontemplativ im Alltag unterwegs, wenn ich in gutem Kontakt zu meinem Innenleben arbeite und Dinge erledige. Ich bin sensibel und wach für die körperlich wahrnehmbaren Resonanzen, die Personen oder Situationen in mir auslösen. So bin ich für andere Menschen (und auch für Gott, der mich manchmal innerlich berührt) präsent. Das gelingt mir nicht immer, aber immer öfter.

Heute darf ich selbst Menschen begleiten, die in die Stille gehen. Es ist geheimnisvoll und wesentlich, was geschieht, wenn jemand kurz anhält und seine Stimmungen bewusst wahrnimmt. Ich würde sagen, es macht lebendiger. Im Glauben sehe ich hier Gott am Werk, der Freude hat am lebendigen Menschen. Eine Klosterschwester und Ausbilderin in geistlicher Begleitung fasste am Ende des Kurses ihre Lebensweisheit zusammen: „Stay with the feelings and God shows up.“

Stay with the feelings. Wie könnte das in deinem Alltag aussehen? Kurz anhalten und nach innen spüren: Das gute Gefühl nach dem Sport, wo und wie steckt es in meinem Körper?

Oder wo und wie lässt meine Anspannung in der Mittagspause ein wenig nach? Wo fühle ich meinen Zorn kommen und gehen? Und vieles andere. Du beginnst mit einer kleinen Übung und wirst sehen, wie sie guttut und mit

der Zeit etwas verändert in dir. Du wirst langsam sensibler und präsenter. Dir selbst gegenüber und anderen.

Wie du siehst, sind „Wo?“ und „Wie?“ die Leitfragen. „Warum?“ hilft weniger, denn damit löst man sich von der Wahrnehmung der körperlichen Ebene und geht in den Kopf. Wenn meine Tochter Angst hat, frage ich sie manchmal, wo die Angst jetzt in ihr steckt. Dann antwortet sie: „Da, beim Herz.“ „Ist es okay, wenn wir da mal unsere Hand drauflegen?“ Ja, das sei okay. Und nach ein paar Minuten werden die Angstwellen kleiner und dann können wir reden – vielleicht auch über das Warum. Wenn meine Frau und ich uns heute fragen, wie es uns geht, sitzen wir meist nach einem langen Tag auf dem Sofa. Wir teilen, was nach dem Tag noch in uns ist, fühlen mit und fühlen uns schließlich verstanden. Meistens. ■

Andreas Rosenwink hat einen Master in christlicher Spiritualität (www.rosenwink.de). Wenn er mal nicht seinen Gefühlen auf der Spur ist, dann fährt er mit seiner Familie im roten Caddy an schöne Orte in die Natur oder bietet als geistlicher Begleiter Einzelgespräche und Einkehrzeiten an. Zusammen mit dem Psychologen Jörg Berger hat er das Buch „DER HERZENSKOMPASS“ (Francke) herausgegeben.



VERTIEFENDE FRAGEN FÜR KLEINGRUPPEN ODER DIE PARTNERSCHAFT:

- Der Autor beschreibt, dass es zwischen der fühlenden Körpermitte (Brustkorb und Bauchraum) und dem Sprachzentrum bzw. der Ausdrucksfähigkeit der Gefühle einen fehlenden Link geben kann. Wie steht es da bei mir? Wie nehme ich gewöhnlich meine Gefühle/Stimmungen in meinem Alltag wahr? Wie geht es mir damit, sie einer Vertrauensperson gegenüber angemessen auszudrücken?
- Der Autor beschreibt, dass es Beziehungen belebt, wenn Gefühle verbal ausgedrückt und vom Gegenüber empathisch verstanden werden. Wir teilen uns eigene Erfahrungen von geglückerter und missglückter emotionaler Kommunikation mit. Wie ist es mir jeweils danach gegangen?
- In der Übung zur Vertiefung (siehe Link unten) erlebt man, wie manche Themen oder Sorgen, die uns beschäftigen, körperlich spürbar werden. Nachdem jeder für sich die Übung gemacht hat, erzählen wir uns von einem Thema oder einer Sorge, die gerade aktuell ist, und teilen uns mit, wo und wie wir sie im eigenen Körper wahrnehmen. Dabei halten sich die Gruppenmitglieder zurück, Ratschläge oder Lösungsversuche anzubieten.

ÜBUNG ZUR VERTIEFUNG:

www.derherzenskompass.de/movo