

## Und wenn ich nichts fühle?

Karl Oberhauser / Januar 2022

Ich arbeite in meinen Therapien mit den Gedanken und Gefühlen meiner Kunden. Immer wieder haben daher Kunden in der ersten Sitzung die Befürchtung, sie könnten vielleicht nichts fühlen und manche sind sogar davon überzeugt, dass sie nichts fühlen werden, weil sie sich als rational betrachten.

Woher kommen diese Befürchtungen mancher Kunden?

Ein Grund ist, dass sie in ihrem Alltagsleben tatsächlich ihren Fokus v.a. auf das Denken legen und versuchen, ihr Thema oder Problem mit ihrer Vernunft zu lösen. Diese Verschiebung des Fokus auf das Denken hat automatisch zur Folge, dass sie Körper- und Gefühlswahrnehmungen wenig Bedeutung schenken und daher zur Überzeugung gelangen, dass sie eigentlich nichts fühlen oder fühlen können. Ein zweiter Grund ist, dass manche Kunden zwar Gefühle und Empfindungen haben, diese aber nicht klar benennen können (z.B. Wut, Trauer, Scham, Schuld usw.). Dies führt sie in eine Art innere Verwirrung, weil sie mit ihrem Denken verzweifelt versuchen, diesem Gefühl oder dieser Empfindung einen Namen zu geben und keinen finden. Wenn dies öfters vorkommt, entsteht bei ihnen irgendwann die Überzeugung, sie seien nicht fähig zu fühlen.

Die Befürchtung nichts fühlen zu können, stellt sich in der Therapie als unbegründet heraus und sehr rasch finden alle Kunden einen Zugang zu den Gefühlen und Empfindungen, die mit ihrem Thema, Problem oder ihrer Blockade im Leben verbunden sind.

Der Weg dazu ist, den Kunden zuerst sein Problem ausführlich beschreiben zu lassen und wie ihn dieses Problem blockiert bzw. welche Auswirkungen es auf sein Leben hat. Im nächsten Schritt nehme ich das geschilderte Problem und bitte den Kunden sich eine Situation vorzustellen, in der er dieses Problem hatte. Dann sage ich zum Kunden: „Wenn du an dein Problem denkst, dann fühlst du ...“ und fordere ihn auf, einfach darauf zu achten, was er am oder im Körper wahrnimmt / empfindet und dies zu schildern.

Manche Kunden nennen direkt ein Gefühl (z.B. ich fühle Wut, Trauer, Schuld usw.), andere wiederum schildern einfach ihre Körperempfindung (z.B. Druck oder Enge auf der Brust, Last und Schwere auf den Schultern, Druck im Bauch, Leere im Kopf usw.).

Im nächsten Schritt nehme ich das vom Kunden geschilderte Gefühl bzw. seine wahrgenommene Körperempfindung und stelle ihm wiederum folgende Frage: „Wenn du an deine Wut bzw. an deine Enge in der Brust denkst, dann fühlst du ...“ und fordere ihn wiederum auf, darauf zu achten, was er am oder im Körper wahrnimmt. Diesen Schritt wiederhole ich insgesamt 4 oder 5 Mal und erstelle daraus einen sogenannten Problem-Gefühlskreislauf.

Dieser Problem-Gefühlskreislauf erfüllt zwei Funktionen. Erstens zeigt er dem Kunden auf, dass er fühlen und empfinden kann und zweitens offenbart dieser Kreislauf das ungünstige Verhaltensmuster, welches dem Kunden in seinem Leben immer wieder zum Verhängnis wird. Kombiniert mit seiner Lebensgeschichte lassen sich daraus erste Hinweise auf die Ursache seines Problems ableiten. Daraus ergeben sich für die Kunden immer erste wichtige Aha-Erlebnisse und Erkenntnisse zu ihrem Problem und sie beginnen zu verstehen, wie und warum ihr Problem sie in ihrem Leben derart blockiert.

Auf der folgenden Seite ein Beispiel der Arbeit mit dem Problem-Gefühlskreislauf.

Klientin, 45 Jahre alt

Thema / Problem:

- nicht „nein“ sagen können; sich nicht abgrenzen können; die Wünsche und Bedürfnisse der anderen sind wichtiger als die eigenen Bedürfnisse; immer nur für andere da sein und sich selbst vergessen.

Problem-Gefühlskreislauf:

Wenn ich an mein Problem denke, fühle ich **Druck auf der Brust**.

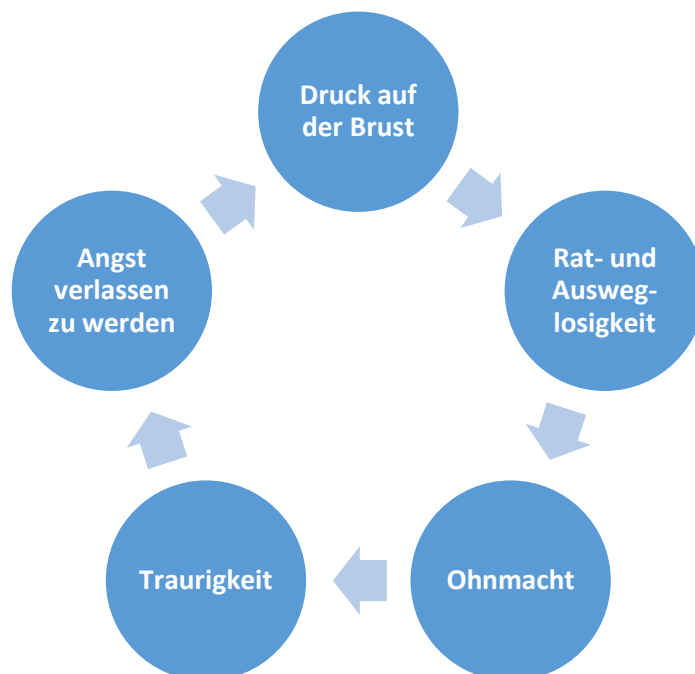
Wenn ich an meinen Druck auf der Brust denke, fühle ich **mich rat- und ausweglos**.

Wenn ich an meine Rat- und Ausweglosigkeit denke, fühle ich **mich ohnmächtig**.

Wenn ich an meine Ohnmacht denke, fühle ich **Traurigkeit**.

Wenn ich an meine Angst verlassen zu werden, fühle ich **Angst verlassen zu werden**.

Der erarbeitete Problem-Gefühlskreislauf sah bei dieser Klientin wie folgt aus:



Durch die Erarbeitung dieses Problem-Gefühlskreislauf ist der Klientin klar geworden, dass die Angst verlassen zu werden die Ursache für ihr Thema ist, was sie vorher nicht wusste und spürte. Sie konnte sofort Lebenssituationen erkennen, in denen sie aus dieser Angst heraus ihre Bedürfnisse verdrängt hatte und sich gegenüber anderen nicht abgrenzte.

Aufgrund dieses Problem-Gefühlskreislaufs wurde dann die Therapie geplant. Es fanden sich in ihrem Leben verschiedene Ereignisse in der Kindheit und Jugend, die zu diesem ungünstigen Verhaltensmuster geführt hatten und in der Therapie aufgelöst werden konnten.

Dieses Beispiel soll zeigen, dass es keinen Menschen gibt, der nicht fühlt oder wahrnimmt. Der Körper ist unser Resonanzsystem und wenn wir an etwas denken, dann führt dies automatisch zu einer Empfindung und Wahrnehmung in unserem Körper und das ist dann nichts anderes als ein Gefühl.