

# „Gefühle können sich im Körper abbilden“

Immer wieder entziehen sich Emotionen dem Bewusstsein, lassen sich nicht in Worte fassen. Hochschulprofessor Ulrich Siegrist kennt die Wege, über die man sich den diffusen Regungen annähern kann

Interview: Thomas Saum-Aldehoff

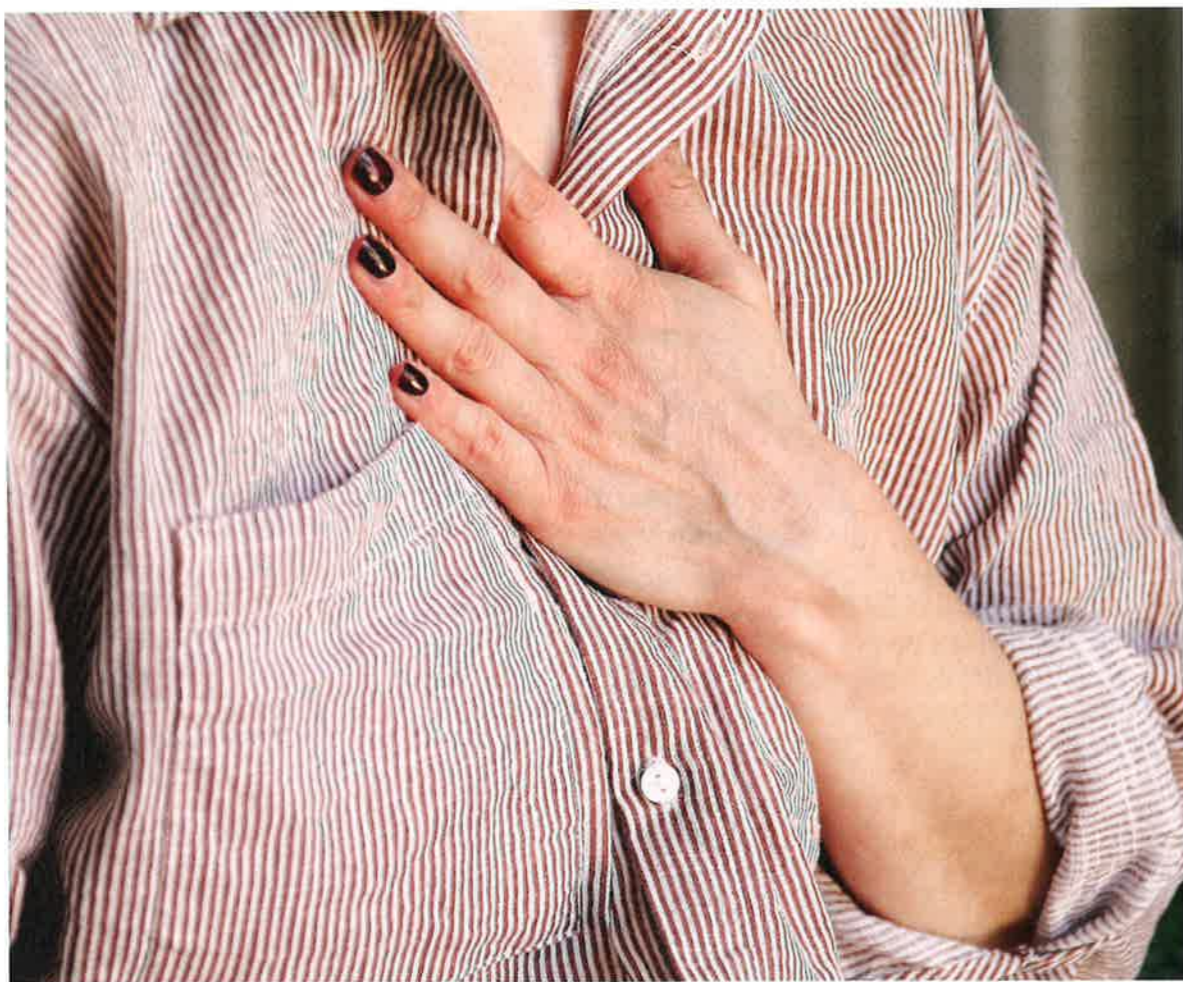


Foto: Kinga Krzeminska/Getty Images

**Herr Professor Siegrist, Gefühle wie Angst oder Ärger fallen oft heftig über uns her. Kommt es auch vor, dass wir etwas fühlen, ohne diese Empfindung richtig wahrzunehmen?**

Ja, unsere Sprache kennt viele Ausdrücke für solche meist unangenehmen Regungen. Wir sprechen von „zittrigen Knien“ oder „Herzklopfen“ – obwohl der Puls oft nicht schneller ist als vorher. Solche Redewendungen signalisieren: Irgendetwas passiert da in uns, was wir nicht zu fassen bekommen.

**In Ihrem Buch haben Sie das „gefühltes Unbehagen“ genannt. Könnten Sie an einem Beispiel verdeutlichen, was damit gemeint ist?**

Ich nenne eines aus meinem Berufsalltag: Ich erhielt eine Anfrage zu einem Auftrag, der sehr attraktiv für mich war. Wir trafen am Telefon eine vorläufige Absprache. Dann legte ich auf und merkte: Irgendetwas passt nicht. Etwas arbeitete in mir, doch ich konnte es nicht in Worte fassen. Ich versuchte, diesem Unbehagen auf den Grund zu gehen, und stellte fest: Ich hatte übersehen, dass ich in diesem Fall zu befangen war, um Neutralität zu wahren. Ich musste den Auftrag ablehnen.

**Was sind typische Alltagssituationen, in denen wir ein unterschwelliges Unbehagen spüren?**

Etwa wenn wir unter Zeitdruck einen Entschluss fassen müssen. Oder in zwischenmenschlichen Situationen: Irgendetwas, das meine Partnerin gesagt hat, beschäftigt mich, aber ich kann nicht benennen, was es ist.

**Ist es ratsam, einem diffusen Unbehagen in dem Moment nachzuspüren, in dem man es bemerkt? Etwa während eines Meetings?**

Ja, aber in der genannten Situation ist das schwer umzusetzen. Nachspüren braucht Zeit. Bis ich mir Klarheit verschafft habe, ist das Meeting wahr-

Foto: Hochschule Freiburg

scheinlich beendet und der Zug abgefahren.

**Man kann sich die Situation später nochmal vor Augen führen. Was wäre ein guter Rahmen dafür?**

Nötig ist ein Rahmen, in dem wir in einen Zustand entspannter Aufmerksamkeit kommen können. Oft taucht das Thema in einer Alltagssituation auf, etwa beim Joggen. Plötzlich steht mir die Situation wieder vor Augen, mit samt diesem diffusen Gefühl. Dann habe ich gute Bedingungen, dem nachzugehen.

**Sie beschreiben auch, dass man Bilder befragen kann, die einem in den Sinn kommen.**

Das Ziel ist, einen Zugang zu bekommen zu dem, was sich in mir abspielt. Ein Beispiel: In einer Beratung erzählt mir eine Teamleiterin von einer schwierigen Konstellation in ihrem Team, verbunden mit einer hohen Fluktuation. Ich bitte sie, sich diese belastende Situation vor Augen zu führen und dabei die Aufmerksamkeit nach innen zu richten: Wie geht es ihr damit? Und dann entwickelt sie im Gespräch ein Bild: das eines Raumanzugs. Sie sagt: „Ich muss diesen Raumanzug immer zum Selbstschutz anziehen.“ Mit diesem Bild kann sie weiterarbeiten: Was sind die Vorteile dieses Schutzanzugs, was die Probleme? Dieses Bild hat ihr geholfen, ganz konkret in ihrer Konfliktsituation.

**Ein weiterer Zugang zum unterschwellig Gefühlten ist der „affektiv-emotionale Kanal“. Was meinen Sie damit?**

Unterschwellige Emotionen können nicht gleich in Worte gefasst werden. Oft weiß man zwar: „Da war ich total glücklich“, oder: „Das hat mich maßlos geärgert.“ Aber das beschreibt nur den Teil des Gefühls, der dem Bewusstsein zugänglich ist. Jetzt geht es darum, sich schrittweise mehr Zugang zu verschaffen, indem man dieses Gefühl weiter



Ulrich Siegrist lehrt Kommunikation und Beratung an der Katholischen Hochschule Freiburg. Außerdem arbeitet er als Coach und Organisationsberater

## Spüre ich eine Enge? Habe ich Herzklopfen? In Brust und Bauch machen sich Emotionen besonders häufig bemerkbar

exploriert. Ich kann mich fragen: Was ist noch mit diesem Glücksgefühl, diesem Ärger verbunden? Indem ich diesen Emotionen nachspüre, ergibt sich ein klareres Bild von dem, was in mir arbeitet. Bei jedem bewusst empfundenen Gefühlszustand ist immer auch ein nicht sofort zugänglicher Anteil dabei. **Der vielleicht wichtigste Kanal, um einem diffusen Unbehagen nachzuspüren, ist der Körper. Auf welche Empfindungen sollte man achten?**

Der Körper ist ein Resonanzraum für unsere Emotionen. Gefühle können sich im Körper abbilden. Erfahrungsgemäß ist gerade der Brust-Bauch-Raum empfänglich dafür. Es lohnt sich, dieser Körperregion Aufmerksamkeit zu schenken: Habe ich ein Engegefühl? Habe ich Herzklopfen? Und empfinde ich diese Art von Körperresonanz vielleicht immer in bestimmten Situationen?

**Ich habe das auf der Fahrt zu diesem Interview im ICE exerziert. Vor mir saßen zwei dauertelefonierende Männer, mich ärgerte deren Gehabe. Als ich diesem Ärger in meinem Körper nachspürte, bemerkte ich tatsächlich eine Spannung im Bauchraum, die nach oben ausstrahlte. Was hätte ich tun können, um diese Empfindung auszuloten?**

Zum Beispiel einen Dialog mit diesem Körpergefühl führen. Klingt abgefahren, ist aber ein Weg, um eine Verbindung zwischen dem Kognitiven und dem unterschwellig Gefühlten herzustellen. Sie könnten die Empfindung fragen: Was willst du mir sagen? Diese große Frage kann man in handlichere Fragen herunterbrechen, etwa: Was brauchst du gerade? In Ihrem Beispiel: Die Richtung weist nach oben, vielleicht will da etwas „oben heraus“. Indem Sie nun gedanklich immer hin- und herpendeln zwischen dem Körperempfin-

den und der Situation, die es ausgelöst hat, bekommen Sie seine Bedeutung klarer zu fassen. „Einen Griff finden“ nennen wir das im Coaching. Dieser Griff kann ein Symbol sein. Jemand sagt zum Beispiel: „Was ich da spüre, fühlt sich an wie eine rote Kugel.“ Damit können Außenstehende nichts anfangen, aber für die Person selbst ist es ein Begriff, mit dem sie beschreiben und „greifen“ kann, was in ihr vorgeht.

**Der Körper als Hinweisgeber spielt eine zentrale Rolle im Focusing, einer Therapie- und Selbsterfahrungsmethode. Könnten Sie die Grundzüge kurz skizzieren?**

Alles, worüber wir eben gesprochen haben, ist bereits Focusing. Laut dem Begründer dieser Methode, Eugene Gendlin, heißt Focusing schlicht, Zeit mit etwas körperlich Empfundenes zu verbringen, das zunächst unklar ist – bis es näher in den Fokus rückt und ich etwas damit anfangen kann. Dazu hat Gendlin ein umfangreiches Programm entwickelt, in dessen Verlauf dieses Körpergefühl schrittweise klarer wird und eine Bedeutung bekommt.

**Diese „gefühlte Bedeutung“, der felt sense, ist ein Schlüsselbegriff im Focusing. Was ist damit gemeint?**

Um wieder ein Beispiel zu nennen: Eine Frau berichtet von schwierigen Gesprächen mit Vorgesetzten und sagt dann: „Jetzt, wo ich das erzähle, merke ich immer noch, wie es in mir pocht.“ Obwohl die Situation lange zurückliegt, signalisiert ihr das Pochen: Da arbeitet noch etwas in mir. Als die Frau der Empfindung nachspürt, entfährt ihr nach einer Weile: „Ich will mir das nicht mehr bieten lassen!“ Sie spürt, dass sie die vermeintlich abgeschlossene Sache nicht auf sich beruhen lassen will. Dieser Felt Sense ist noch nicht die Lösung des Konflikts, aber er gibt die Richtung

vor, und entlang dieser Empfindung werden die weiteren Schritte erarbeitet.

**In welchen Alltagsmomenten macht sich diese Stimme des Körpers besonders bemerkbar?**

Oft sind das Situationen, in denen ein wunder Punkt getroffen wird. Ich glaube etwa, ich sei ein ausgeglichener Mensch, doch plötzlich beginnt das Herz zu rasen, und ich spüre, wie ich die Contenance verliere.

**Nach dem Felt Sense folgt im Focusing idealerweise ein Felt Shift. Was versteht man darunter?**

Um auf das Beispiel von eben zurückzukommen: Aus dem „Ich will mir das nicht mehr bieten lassen“ erwuchs in der Beratung ein konkreter Plan für den Berufsalltag: „Ich werde solche Termine nicht mehr wahrnehmen.“ Dieser Schritt war wie ein Aha-Erlebnis, das mit einer wahrnehmbaren Veränderung einherging: Die Sitzposition der Frau veränderte sich, es ging ein Lächeln über ihr Gesicht. Das meinen wir mit Felt Shift: ein gefühltes Umschalten, eine Wendung zum Positiven. ●



### ZUM WEITERLESEN

Ulrich Siegrist: *Experienzielles Coaching. Körper und Emotionen konstruktiv nutzen.* Reinhardt 2022

## Impressum

### Redaktion

Werderstraße 10, 69469 Weinheim  
Postfach 100154, 69441 Weinheim  
Telefon: 06201/6007-0

### psychologie-heute.de

### Herausgeber und Verlag

Beltz Verlagsgruppe GmbH & Co. KG, Weinheim  
Geschäftsführerin der Beltz GmbH: Marianne Rübemann

### Chefredakteurin Dorothea Siegle

### Verantwortliche Compact-Redakteurin Anke Bruder

### Redaktionsassistentin Johanna D'Alessandro, Kerstin Panter

### Layout, Herstellung Eva Fischer, Gisela Jetter, Johannes Kranz

### Anzeigen Claudia Klinger

c/o Psychologie Heute  
Postfach 100154, 69441 Weinheim, Telefon: 06201/6007-386  
anzeigen@beltz.de

### Fragen zu Abonnement und Einzelheftbestellung

Beltz Kundenservice, Postfach 100565, 69445 Weinheim  
Telefon: 06201/6007-330  
service@beltz.de  
psychologie-heute.de

### Druck appl druck GmbH, 86650 Wemding

### Vertrieb Zeitschriftenhandel

DMV Der Medienvertrieb GmbH & Co KG  
Meßberg 1, 20086 Hamburg, Telefon 040/30191800

Copyright: Alle Rechte vorbehalten. © Beltz Verlag, Weinheim. Alle Rechte für den deutschsprachigen Raum bei Psychologie Heute. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung der Redaktion. Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben nicht in jedem Fall die Meinung der Redaktion wieder. Für unverlangt eingesandtes Material übernimmt die Redaktion keine Gewähr. „Die in dieser Zeitschrift veröffentlichten Beiträge sind urheberrechtlich geschützt. Übersetzung, Nachdruck – auch von Abbildungen –, Vervielfältigungen auf fotomechanischem oder ähnlichem Wege oder im Magnettonverfahren, Vortrag, Funk- und Fernsehsendung sowie Speicherung in Datenverarbeitungsanlagen – auch auszugsweise – bleiben vorbehalten. Von einzelnen Beiträgen oder Teilen von ihnen dürfen nur einzelne Kopien für den persönlichen und sonstigen Gebrauch hergestellt werden.“ Gerichtsstand: Weinheim a. d. B.

Die Verlagsgruppe Beltz behält sich die Nutzung ihrer Inhalte für Text und Data Mining im Sinne von § 44b UrhG ausdrücklich vor.

Best.-Nr.: 47329  
ISBN 978-3-407-47329-5

