Nachlese zum Workshop „... und dann ist die Tafel alle. Mit Focusing Essverhalten verstehen und wandeln" mit Eva Gregor
Focusing Impuls Konferenz 2021

Mein Ziel mit diesem Workshop war es darzustellen und erlebbar zu machen, wie Focusing hilfreich sein kann, wenn Essen ein (schwieriges) Thema im Leben ist.

Nach einem Gruppenfocusing mit FreiRaum schaffen und dem inneren Anfragen des Themas (was ist meine Motivation hier teilzunehmen, was wünsche ich mir von diesen zwei Stunden, womit möchte ich gerne aus dem Workshop rausgehen) und einer Vorstellungsrunde gab es einen Impuls-Vortrag dazu, warum Focusing so geeignet ist, wenn es um die Auseinandersetzung mit Essverhalten geht und welche Ansätze es dabei gibt.

Hier mein Versuch, meinen Vortrag möglichst gut lesbar bereit zu stellen.

Wir alle wünschen uns eine gute Beziehung zu unserer Nahrung und zum Essen. Für viele Menschen ist die Alltagsrealität jedoch eine gänzlich andere: alles oder zumindest vieles rund um Essen und Nahrungsaufnahme gleicht eher einem Kriegsschauplatz, auf dem immer wieder die Erfahrung von Kontrollverlust, Scheitern, Machtlosigkeit, Scham, Schuld, Resignation, Selbstablehnung, Wut und Traurigkeit gemacht wird. Dabei muss das Ganze nicht mit Übergewicht einhergehen, letzteres trägt allerdings oft zu einem zusätzlich erhöhten (Leidens)Druck bei.

Wie kann Focusing helfen, sich aus dem Teufelskreis aus „guten Vorsätzen", neuen Anläufen, immer kleiner werdenden „Erfolgen" und Rückschlägen, Hoffnung und Frust zu lösen?

Menschen, in deren Leben Essen schwierig ist, tragen häufig die Überzeugung in sich, dass alles gut wird, wenn sie nur endlich diszipliniert und stark genug sind, dem inneren Drang nach Essen oder Essen und Erbrechen zu widerstehen und das erwünschte Gewicht X, die erwünschte Konfektionsgröße, den erwünschten Körper zu erreichen. Dies verbunden mit der Hoffnung, dass der nächste Tag bestimmt besser läuft führt jedoch unweigerlich zu Erfahrungen des Scheiterns und durch den Jojo-Effekt zu langfristig eher steigendem Gewicht und weiter wachsendem Unwohlsein.

Was nämlich nicht beachtet wird, wenn wir uns auf das Essen konzentrieren - also darauf, wie viel wir wann, wie, womit essen - ist: Das Essen ist nicht das eigentliche Problem. Wenn Essen „problematisch" wird deutet das lediglich darauf hin, dass „etwas" in uns nach Aufmerksamkeit und heilsamer Bezugnahme verlangt. Wenn Essen ein Thema wird, ist das ein Hinweis darauf, dass etwas in uns aus dem Gleichgewicht gekommen ist, ungelöst und unverarbeitet ist. Und der Versuch, über (viel) Essen oder Nicht-Essen oder Essen und Erbrechen eine Regulation herbei zu führen ist zunächst einmal der bestmögliche Lösungsversuch, der gerade zur Verfügung steht.

In der Regel wird dann (vergeblich) versucht, das als problematisch empfundene Essverhalten wieder irgendwie „unter Kontrolle" oder „in den Griff" zu kriegen. Das kann zu einer Art Stellvertreterkrieg auf einem Nebenschauplatz werden, der zusätzlich von dem ablenkt, worum es eigentlich geht, der sehr viel Energie, Zeit und oft auch Geld kostet, und in dessen Verlauf Selbstwert und Gesundheit großen Schaden nehmen können. Wenn wir auf der Ebene des Essens

nach der Lösung suchen und nicht dem Beachtung schenken, was das „Essproblem“ hervorbringt, wird sich keine nachhaltige ErLösung einstellen.

Focusing als achtsamkeitsbasierte, körperorientierte Methode stellt genau die Haltung und Techniken bereit, die für einen heilsamen Umgang mit einem „unheilvollen“ Essverhalten hilfreich sind.

Focusing als universeller Prozess gehört zur seelischen Grundausstattung des Menschen und ist daher prinzipiell für jede und jeden erlernbar bzw. erinnerbar. Focusing ermöglicht gleichzeitig Selbsterkenntnis und lebensfördernde Veränderungsprozesse hin zu Stimmigkeit und Ganzheit.

Die **Haltung der inneren Achtsamkeit** bildet die Basis, für Focusing ebenso wie für ein natürlich ausgewogenes, intuitives Essverhalten.
Die 4 A’s sind die Zutaten, aus der sie sich zusammen setzt.

Anwesenheit Mit der Aufmerksamkeit im Körper verankert zu sein ist die Voraussetzung dafür, mitzukriegen, was gerade los ist: Habe ich Hunger oder Durst? Worauf habe ich Appetit? Bin ich satt? Bin ich unruhig oder entspannt? Fühle ich mich geerdet oder irgendwie wuschig oder „nur im Kopf“? Bin ich gestresst? Zu lernen, die Aufmerksamkeit in den Körper zu bringen, seine Signale wahrzunehmen und ernst zu nehmen ist ein wichtiger erster Schritt.

Akzeptanz Akzeptanz zu üben heißt, die Waffen niederzulegen und Schluss zu machen mit dem Kämpfen. Die Situation so annehmen, wie sie ist, mit all dem was schwierig ist, ist oft nicht leicht, und gleichzeitig nötig, um Veränderung möglich zu machen. Besonders das in uns, was sich „unangenehm“ anfühlt: die Scham, die Schuld, die Selbstablehnung und -kritik, der Ekel, braucht es mehr als alles andere, da sein und angenommen sein zu dürfen.

Absichtslosigkeit Zugegeben: Absichtslosigkeit will geübt sein. Zu sehr sind wir darauf getrimmt, etwas zu wollen (was nicht da ist) oder etwas nicht haben zu wollen (was da ist). Wir haben in der Regel jede Menge Vorstellungen und Erwartungen davon, wie sich die Dinge bzw. wir selbst uns doch bitte schnellstmöglich ändern sollen. Absichtslosigkeit wirkt entschleunigend und nimmt den Druck, den wir in uns mit unserem Wollen und Müssen erzeugen. Absichtlosigkeit schafft ein inneres Klima von Sein-Lassen und Los-Lassen, das Gegenteil von Verkrampfung, Enge und Verhärtung. Absichtslosigkeit braucht unsere Wachheit und Wahrhaftigkeit: Leicht kann es geschehen, dass ich klammheimlich den Veränderungsanspruch zur Bedingung für meine Akzeptanz mache. Mit anderen Worten: Ich nehme an, was ist, dann soll es sich bitteschön aber auch schnellstmöglich ändern. Auch diese „hidden agenda“ wirkt und kann Veränderungsprozesse behindern.

Anfängergeist Focusing tun heißt, Zeit mit dem zu verbringen, was noch nicht bewusst und gewusst ist. Und es ist hilfreich, sich dies immer wieder zu vergegenwärtigen und sich bewusst dafür zu öffnen, überrascht zu werden. Der Anfängergeist ermöglicht uns frisches Interesse an uns selbst und ist die Voraussetzung für neue Möglichkeiten, für das Betreten von neuem Terrain, für neue Denk-, Fühl- und Handlungsweisen.

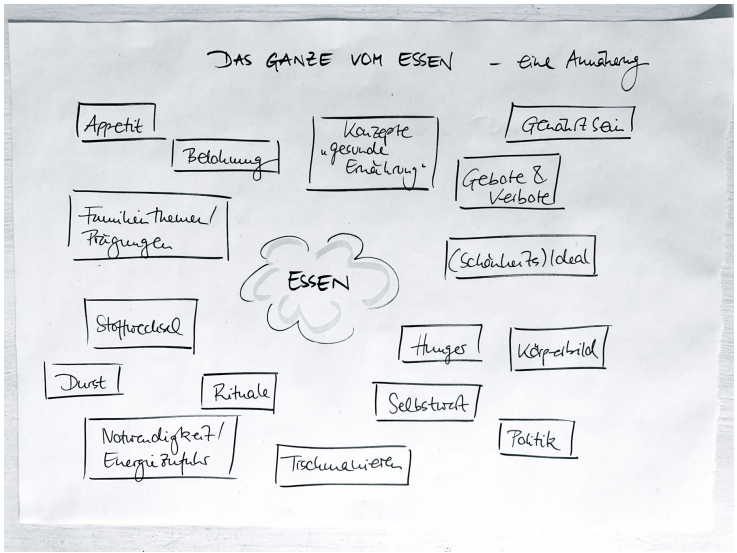
Die Haltung der inneren Achtsamkeit etabliert die **Instanz des inneren Beobachters/der inneren Beobachterin**. Wenn diese Instanz in uns erwacht, ist die Erfahrung von FreiRaum möglich.

FreiRaum heißt: Ich bin da als ganzer Mensch, und da sind auch meine Themen, und ich kann mit ihnen auf eine Art und Weise sein, die ein prozesshaftes sich Auseinandersetzen mit ihnen ermöglicht. Besonders die FreiRaum-Technik des **Partialisierens** unterstützt die **Disidentifikation** von dem, was gerade in uns schwierig ist und damit einen wohltuenden Abstand: Hier bin ich, und da ist das Gierige; das, was immer alles verschlingen will; das, was nach Süßem verlangt; das, was nicht aufhören kann zu essen; das, was essen und erbrechen will usw.. Das Partialisieren ist auch eine große Hilfe beim Identifizieren der Stimmen im Kopf, die oft vernichtend urteilen und abwerten können und dabei, von diesen Stimmen Abstand zu nehmen. Wenn ich wahrnehmen kann: „Ah, da ist wieder diese kritische Stimme" habe ich irgendwann auch die Möglichkeit, mich für sie zu interessieren und mit ihr in Prozess zu gehen, anstatt mich nur von ihr klein machen zu lassen. Dasselbe geht auch mit den Stimmen der Scham und der Schuld, die nicht weniger quälend sind. Hieran anknüpfend haben wir dann die Möglichkeit der **Erforschung und Beziehungsarbeit mit diesen inneren Anteilen** (Arbeit mit der kritischen Instanz, dem inneren Kindlichen etc.).

Auch die FreiRaum Methode **„Der gute Ort"** kann überraschend und sehr wohltuend sein, vor allem dann, wenn der eigene Körper eher als Ort des Unwohlseins erlebt wird. Zu entdecken, dass Qualitäten wie Ruhe, Weite, Entspannung, Frieden IM eigenen Körper erfahrbar sind, kann enorm tröstlich sein und die Grundlage für die schrittweise Versöhnung mit dem Körper bilden.

Beziehung Im Focusing geht es stets um Beziehung: Die Beziehung zu mir selbst, zu meinem Körper, zu meinen Themen, zu meinem Umfeld und meinen Mitmenschen. Focusing ist Beziehungsarbeit, auch und gerade mit dem Schwierigen in meinem Leben, und ein Weg der Versöhnung.

Ganzheitlichkeit Im Focusing haben wir es immer mit Erlebensganzheiten zu tun. Wir interessieren uns nicht für all die Details eines Problems (die kennen wir ja schon), sondern für das GANZE von dem Thema, wie es in uns wirkt. Das Ganze vom „Essen" - wenn wir beginnen zu entdecken, was das für uns ganz persönlich bedeutet, also mit welchen - eigenen und geerbten - Erfahrungen und Überzeugungen „Essen" in uns verknüpft ist werden uns Aspekte bewusst, die wir vorher niemals in Betracht gezogen hätten. Mit Focusing können uns Zusammenhänge klar werden, die über das Thema Essen hinaus in unserem Leben wirken.



Übungen

Um einen Eindruck davon zu erhalten, mit welchen Bedeutungen „Essen“ individuell verknüft ist, haben die Teilnehmenden Paare gebildet und sich gegenseitig in einem Tiefenprozess begleitet. Die Übungsanleitung war: eine Person ist Focussierende (F), die andere Begleitung (B).
F geht in die innere Achtsamkeit
B sagt den Vornamen von F und schließt die Frage an: „... was entsteht in dir wenn du hörst: Essen ist...“
F lässt die Worte wirken und antwortet, was auch immer entsteht (Wort, inneres Bild, körperliches Empfinden, Stimmung/Emotion...)
B lässt eine kleine Pause und wiederholt Namen und Frage
F lässt wieder wirken, verbalisiert was zum Vorschein kommt
.....

Pro Person waren 10 Minuten Zeit, anschließend 5 Minuten zum Austausch zu zweit über die Übung.

Bereits diese kurze Übung brachte Überraschendes, Erstaunliches und Hilfreiches hervor. Diese Erfahrung begegnet uns häufig im Focusing: dass schon 10 Minuten ausreichen können, um eine tiefe Erkenntnis und ein deutlich verändertes inneres Erleben mit einem Thema zu bewirken.

Welche weiteren Möglichkeiten gibt es, sich „focusing-mäßig“ mit seinem Essverhalten zu befassen?

Zum Beispiel können einzelne Lebens- oder auch Genussmittel zum Thema eines Focusingprozesses hergenommen und erforscht werden, um ans Licht zu bringen, was genau ihr Verzehr innerlich bewirkt. Oft sind es auch spezielle Situationen im Alltag, in denen Essen als schwierig empfunden wird, z.B. bei Übergängen zwischen Arbeit und Freizeit, in Stress-Situationen oder in speziellen Kontexten. Es lohnt sich, diese Situationen zum einen als Ganzes zum Focusing Thema zu machen, und sie zum anderen hinsichtlich dessen zu erforschen, was vorher, während und nach dem Essen im innerlichen Erleben geschieht.

Der Focusingprozess ist Erkenntnis- und Wandlungsprozess gleichzeitig. Wir können herausfinden, welche Funktionen das Essen übernimmt, was es bewirkt - und was es eigentlich braucht. Stück für Stück kommen wir uns näher und nähren uns dabei auf eine gewisse Weise selbst. Die inneren Veränderungsschritte entspringen unserer eigenen Körperintelligenz und der Kraft, die in uns danach strebt, das Leben fortzusetzen.