

# Das mulmige Gefühl im Magen mit Fragen besiegt

TT-Redaktor Marco Zysset ist bekennender Fan der Hängebrücken am Thunersee. Das Problem: Er hat Höhenangst. Zusammen mit dem Sigriswiler Mentaltrainer Roger Fuchs hat er die Hängebrücke über den Guntenbach dann aber doch überraschend entspannt überqueren können.



Die Höhenangst wird auf der Hängebrücke in Sigriswil therapiert: TT-Redaktor Marco Zysset (l.) fühlte sich anfangs klein und verloren; fand aber mit Therapeut Roger Fuchs am Spaziergang auf der Brücke doch noch Gefallen. *Patric Spahn*

**W**ir gehen am Friedhof vorbei. «Der Friedhof am Weg zur Hängebrücke. Deftig», denke ich. So schnell, wie der Gedanke da war, ist er wieder weg. Auf dem Weg zur Hängebrücke in Sigriswil plaudern mein Begleiter Roger Fuchs und ich angeregt. Ob ich aufgeregt sei, will der Therapeut wissen. «Erstaunlich wenig.» Noch ein paar Schritte, und dann kommt der Pylon ins Blickfeld, die Brücke läuft rechts ins Nichts hinaus. Vielleicht noch 150 Meter trennen mich von diesem Ungetüm. Was ich denke, will Roger wissen. «Wahnsinns-Bauwerk.» Was ich fühle? «Faszination.»

**Die Brücke über den Spissibach in Leissigen habe ich ohne Hilfe überquert.** Die eine Hand fest am Geländer, in der anderen die Ka-

mera, den Blick fix geradeaus gerichtet zum anderen Ende der Brücke, strammen Schrittes, mit schnellem Atem. «Am Spissibach hab ichs auch geschafft», sage ich. «Aber ein Genuss wars nicht.» Jetzt soll ich Kopf und Faszination für das Bauwerk ausschalten und nur auf mein Gefühl achten.

**Was ich fühle, will der Therapeut wissen.** «Keine Ahnung.» Wir stehen jetzt an der Schwelle zur Brücke. Es trennt mich noch ein Schritt davon, den festen Boden unter meinen Füssen zu verlassen. «Vielleicht gehen wir einfach mal. Ich denke, die nächste grosse Schwierigkeit wird sein, über die Stütze hinauszugehen, wirklich ins Leere.» Ich will zwar vorwärts machen. Aber ich will nicht. Mir ist mulmig.

**Ich soll den Kopf ausklammern, den Pylon vergessen, fordert Ro-**

**ger Fuchs mit Nachdruck** – und fragt erneut, was ich fühle. «Einen Klumpen.» Wo? «Oberhalb des Magens, links. Unter dem Herzen.» Schritt eins wäre also gemacht: Ich schenke dem ungu- ten Gefühl meine volle Aufmerksamkeit. Worum es wirklich gehe, fragt Roger, was das Gefühl mit mir zu tun habe. Ich soll mich nur auf das Gefühl konzentrieren. Kindheitserinnerungen kommen hoch. Aber das sind Gedanken, die im Kopf passieren, und den soll ich ja nicht brauchen. «Konzentrier dich aufs Gefühl», sage ich in Gedanken zu mir selber, während der Mentaltrainer erklärt, er gehe jetzt in Resonanz zu mir. Um mich besser zu spüren – und weiter fragt, was das Gefühl wirklich mit mir zu tun habe und was ich wirklich wolle.

**«Was will ich wirklich? Eine gute Frage. Aber nein. Nicht den-**

**ken. Fühlen.»** Die Gedanken beginnen, in meinem Kopf Kapriolen zu machen. «Konzentrier dich auf das Gefühl», befehle ich mir – und plötzlich fühlt es sich an, als würde der Klumpen in mir hochsteigen. Jetzt sitzt er in der Mitte des Brustkastens, oberhalb des Solarplexus. Und steigt weiter. Wie ich mich fühle, will Roger Fuchs wissen. «Das Gefühl bewegt sich, der Klumpen steigt.» Ob das besser sei als vorher. «Definitiv.» Was ich tun könne, um dieses positive Gefühl Realität werden zu lassen, will er wissen. Mittlerweile weiss ich nicht mehr, ob diese Frage als eine Art innere Stimme von mir selber kommt oder ob er mir diese Frage als Therapeut stellt. Und eine Antwort habe ich sowieso keine. Aber ich stelle fest: Jetzt will ich nicht nur über die Brücke gehen – jetzt habe ich Lust dazu. Wir gehen los.

**Bei der Stütze angelangt, fragt Trainer Fuchs abermals nach meinem Gefühl.** «Ich fühle mich gut. Etwas unsicher, aber gut.» Ich gehe frei, beide Hände in den Hosentaschen, blicke nach rechts, wo Nebelschwaden im Wald über der Schlucht aufsteigen, ich blicke nach links über den See und geniesse die Aussicht. Wir gehen, und ich erhasche sogar einen Blick durch die Löcher im Boden in die Tiefe. Dabei hasse ich Gitter, und ich weiss: Der Blick nach unten war bisher noch immer verheerend. Wir bleiben ein paar Schritte weiter in Richtung Brückenmitte stehen, fast am höchsten Punkt, rund 180 Meter über Grund! Ob ich nach unten sehen möchte? Klar – demonstrativ neige ich den Oberkörper über das Brückengeländer, behalte die Hände in den Hosentaschen. Wie ich mich fühle? «Ich habe weiche

Knie.» Und wieder fordert Roger Fuchs mich auf, mich auf eben- dieses Gefühl zu konzentrieren. Der Fragenreigen beginnt von vorne.

**Dieses Mal ist es kein Klumpen im Magen. Es ist vielmehr eine Blase, die in mir aufsteigt.** Wie ein Rülps. Oder wie eine Luftblase im Tauchanzug. Und plötzlich ist sie weg. «Jetzt möchte ich schweben. Oder mich hier auf die Brücke legen und schlafen», sage ich zu meinem Begleiter. «Und glaub mir: Ich leg mich nur zum Schlafen hin, wo mir wirklich wohl ist.» Wir gehen weiter und unterhalten uns über alles Mögliche. Eine Hand am Geländer? Fehlanzeige. Unwohlsein? Keine Spur. Wie ich mich fühle, fragt Roger am anderen Ende der Brücke, auf festem Aeschler Boden. «Stolz!» Dann spazieren wir ganz entspannt zurück... *Marco Zysset*

## INFO

### Das TT tuts

**Neue Serie** Mit dem heutigen Beitrag des Redaktors Marco Zysset startet das Thuner Tagblatt eine neue Serie unter dem Titel «Das TT tuts». In unregelmässigen Abständen werden sich die TT-Mitarbeiter an ihre Grenzen wagen oder schlicht etwas tun, was sie normalerweise nicht tun würden. Die Erfahrungen werden sie festhalten und unter der neuen Rubrik publizieren. Redaktor Marco Zysset hat sich seiner Höhenangst gestellt und die neue Hängebrücke in Sigriswil bezwungen. Der anfängliche Klumpen in Zyssets Magengegend hat sich aufgelöst und ist einem stolzen Gefühl gewichen (vgl. Haupttext). TT

## DIE MENTALE RESONANZTHERAPIE

**Roger Fuchs lebt und praktiziert in Sigriswil. Seit knapp einem Jahr arbeitet er nach der Bihlmaier- oder mentalen Resonanzmethode. Diese verspricht, mit geschickten Fragen Blockaden zu lösen.**



Roger Fuchs, Mentaltrainer und Masseur *psf*

«Nicht die Angst an sich – vor Spinnen, dem Chef oder eben der Höhe – ist das eigentliche Problem», sagt Roger Fuchs. «Die hohe Brücke, die Spinne oder das Verhalten des Chefs steuern beim einzelnen Menschen abgespeicherte Ereignisse und Erinnerungen aus der Vergangenheit an», sagt Fuchs.

Der 42-jährige medizinische Masseur und Mentaltrainer ist in Liestal BL aufgewachsen und lebt seit Anfang 2012 in Sigriswil. Neben seiner Praxis arbeitet er Teilzeit als Cheftherapeut im Migros-Wellnesscenter Oberhofen. Anfang 2012 stiess er auf die mentale Resonanzmethode, von Ralf Bihlmaier postuliert. Die Methode, mit der Fuchs nach eigenen Angaben als erster Therapeut in der Schweiz arbeitet, basiert auf dem Ansatz, dass ungu- te Gefühle oder Schmerzen von Ängsten ausgelöst werden, welche wiederum in Erlebnissen in der Vergangenheit beziehungsweise der Kindheit verwurzelt sind. «Wenn jemand ein Potenzial nicht ausschöpfen kann, kann der Frust darüber in eine Angst münden», sagt Fuchs.

### «Angst ist nicht das Problem»

Auf seiner Homepage schreibt er: «Die Phobie selbst ist für den Betroffenen zwar problematisch, aber nicht das eigentliche Problem.» Vielmehr sei sie das Symptom

für ein dahinterliegendes grösseres Thema. «So kann zum Beispiel die Angst vor Hunden in Verbindung damit stehen, nicht akzeptiert zu werden; die Angst vor Spinnen geht mit einem Kontrollverlust einher, und die Angst vor Flugzeugen, Rolltreppen und Aufzügen hat ihre Entstehung oft in der fehlenden Mitbestimmungsmöglichkeit des Betroffenen.» Und weiter ist zu lesen: «Mit der mentalen Resonanzmethode ist das anders. Oft gelingt es schon mit einer einzelnen Sitzung, die Verknüpfung der Angst und des emotionalen Zustands zu trennen und die Angst für immer zu löschen.»

### «Angst nicht verdrängen»

Zentral ist gemäss Roger Fuchs, beziehungsweise Ralf Bihlmaier, Ängste nicht zu verdrängen, sondern sich ihnen und den Gefühlen, die sie auslösen, zu stellen. «Durch diesen Verdrängungsmodus fühlen wir uns in einer Scheinharmonie», sagt Fuchs. «Die falsch installierten

Hauptprogramme werden aber durch dieses Verhalten nicht gelöscht; wir ziehen so immer wieder die gleichen Situationen im Leben an und müssen immer wieder ausweichen.» Als schulmedizinisch ausgebildeter Therapeut habe er oft die Erfahrung gemacht, dass Krankheiten und Beschwerden besser zu beheben seien, «wenn die darunterliegenden mentalen Verursacher gelöscht werden können».

### Nächster Vortrag im Januar

Am Samstag, 26. Januar 2013, hält Roger Fuchs im Hotel Bellevue au Lac in Hilterfingen seinen nächsten Vortrag. Thema: «Mit neuem Schwung ins neue Jahr.» Er behandelt dabei Fragen wie «Wie machen wir aus Alltagssituationen stets das Beste?», «Was möchten uns Krankheiten und unerwünschte Situationen mitteilen?». Zudem erörtert er die Relevanz der Prägungsphase in der Kindheit. *maz*

[www.meinLebensfluss.ch](http://www.meinLebensfluss.ch)