

Ulrich Esser, Klaus Sander,
Beatrix Terjung (Hrsg.)

Die Kraft des
Personzentrierten Ansatzes

Erlebnisaktivierende Methoden



Inhaltsverzeichnis

Dankeswort des GwG-VorstandesV

Die Kraft des Personzentrierten Ansatzes Erlebnisaktivierende Methoden

Vorwort der Herausgeber 1

Klaus Heinerth

Indikation für Körperkontakt in der Klientenzentrierten Psychotherapie 5

René Maas

Focusing und Streß - Der mühsame Weg vom Felt tense zum Felt sense 25

Wolfgang Neumann

Über den kreativen Umgang mit Wörtern in Beratung und Therapie

oder Auf der Suche nach frischem Sinn 57

Rudolf Schmitt

Metaphorische Modelle des psychosozialen Helfens 73

Autorenverzeichnis89

Focusing und Streß

Der mühsame Weg vom Felt tense zum Felt sense

René Maas

Zusammenfassung

Wer unter Streß leidet, kann auch gutgemeinte Ratschläge und Hinweise aller Art als streßstärkend und ich-schwächend empfinden. Geht man auf diese naheliegende Art und Weise auf den Appell des Gestreßten ein, wird er Hilfe als zusätzliche Aufgabe, als erneute Bestätigung dafür empfinden, daß er der Situation nicht gewachsen ist.

Aufmerksames Zuhören ist eine andere Art des Reagierens.

In einer respektvollen, empathischen und focusierenden Haltung schafft der Therapeut die Voraussetzungen, die erforderlich sind, um mit dem unter der schweren Last gebückten Ich Kontakt aufnehmen zu können. Zunächst wird der Träger der Last aufgespürt, wonach der Klient erst in der Lage ist, sich der eigenen Erlebnisqualität der verschiedenen Arten von Belastung, der inneren Befindlichkeit, bewußt zu werden und ihr Ausdruck zu verleihen.

Ein Ich-Gefühl wird wieder möglich, wenn jemand erstens wieder Verbindung zu seinen Wurzeln herstellen kann, zweitens sich seiner eigenen Art, seiner Grundstimmung, seiner eigenen Atmosphäre, Ausstrahlung und Spiritualität bewußt wird, drittens die aktuellen Empfindungen, die ihre eigene Färbung, ihre eigene Vibration und Tonhöhe, ihre eigene gefühlte Bedeutung haben, besser differenzieren kann.

Solange jemand zu diesen Aspekten seines Selbst keinen Kontakt herstellen kann, ist auch die Fähigkeit, Entscheidungen zu treffen, blockiert.

Die Focusing-Methode hat mich gelehrt, daß die Kraft der Präsenz und des Focusierens vor allem darin liegt, daß dem Klienten die Gelegenheit geboten wird, auf sich selbst zu hören, um die manchmal noch kaum erfahrbaren Spuren von Eigenheit zu entdecken.

Abstract

A person who suffers from stress can also perceive well-meaning suggestions and recommendations of any kind as stress-intensifying and a weakening of the Self. Although it can seem that an appeal for help is occurring, giving help in response to a person's stress can be perceived by that person to be an additional burden and a renewed confirmation of the fact that he is not capable of handling the situation.

Attentive listening is another way of reacting.

The therapist uses a respectful, empathetic, focusing approach to create the conditions which are necessary in order to allow the opening up of contact with the Self which is under a heavy burden. First the agency of the stress is located, and it is only after this that the client will be in a position to be aware of and to express his own quality of experience relating to the various types of stress and his inner feelings.

Feeling the Self becomes possible again when someone first is able to create a connection with the foundation of his basic nature, secondly become aware of his own general approach to the situation, his basic mood, his own internal atmosphere, projections and spirituality, and thirdly to be able to better distinguish between his present feelings, which have their own colouring, their own vibrations and pitch, and their own perceived meaning.

As long as one is not able to come in contact with these aspects of his Self, the ability to make decisions is blocked.

The focusing method has taught me that the simple power of presence and focusing especially consist of the client being offered the opportunity to listen to himself in order to discover traces of uniqueness which are sometimes only scarcely able to still be experienced.

Focusing ist eine Therapieform, die von Fachkollegen sehr unterschiedlicher therapeutischer Herkunft in ihren eigenen Arbeitsstil integriert werden kann. Hierfür sprechen mehrere Gründe, auf die ich in meinen Ausführungen über Streß und Focusing näher eingehen werde. In den meisten therapeutischen Schulen sind eine oder mehrere der im weiteren genannten therapeutischen Fertigkeiten und Instrumente, wenn auch unter einer anderen Bezeichnung, von Belang. In meinem Focusing-Werkzeugkasten finde ich folgendes vor:

Ein Abhörgerät oder Stethoskop, um aufmerksam den anderen, aber auch mich selbst und meine eigenen Körpersignale hören zu können. Die Haltung des aufmerksamen Zuhörens kann jeweils so verändert werden, daß der andere an sich selbst Interesse findet und insbesondere auch die Bereitschaft zeigt, sich seiner selbst gewahr zu werden. Es handelt sich hier um ein feines Instrument, das den eigenen *sound of silence* auffangen kann und Zugang zum eigenen Ruhezentrum verschafft, um einen Detektor, der es

erlaubt, Verstopfungen, Stagnationen und Fixierungen und dem innerlichen Erlebnisstrom auf die Spur zu kommen. Er fungiert gleichzeitig als Stimulator, der den Prozeß in Gang setzt und in Gang hält.

Beim Focusing werden auch Instrumente eingesetzt, die es erlauben, in der Architektur des innerlichen Rohrsystems Querverbindungen und Befestigungen zu entdecken, anzubringen und zu entfernen.

Um die Schwellen bei sich selbst fühlbar und damit die inneren Lebensräume zugänglich und bewohnbar zu machen, braucht man auch einen Blindenstock. Die Schwellen markieren die Ein-, Aus- und Durchgänge, die häufig als blinde Mauer angesehen werden.

Auch das Fundament, die Verwurzelung in der Erde ist Gegenstand des „Untersuchens“, und Focusing bietet die Möglichkeit, zu den unteren Schichten vorzudringen und die Verankerung zu festigen.

Auch die Wünschelrute liegt griffbereit in meiner Nähe: sie hilft mir, die Quelle oder Wasserader aufzuspüren, die von Natur aus auf jedermanns Terrain liegt. Diese Aufgabe stellt sich häufig, wobei das Wasser, das einem oft schon lang bis zum Halse steht, gleichzeitig eine Quelle neuen Lebens ist, weil die Vitalität und Energie, mit der man sich nach unten drückt, auch in eine Aufwärtsbewegung umgesetzt werden kann.

Ferner ist es wichtig, Instrumente griffbereit zu haben, die einem Zugang zum Kernkraftwerk, zur Wärmequelle, die manchmal aus Angst vor Explosionsgefahr unzugänglich gemacht worden ist, zu verschaffen. Was als Energiequelle dienen sollte, ist so zu einer hauseigenen Bedrohung geworden. Das Instrument, das dem Bewohner helfen kann, freier über seine Kräfte zu verfügen, besteht aus Sorgsamkeit, Respekt und Akzeptanz und vor allem auch aus der Fähigkeit, die eigenen Signale für Kraft und Stärke zu erkennen, die ihren Ausdruck in der Intensität verschiedener Gefühle finden.

Focusing stellt auch ein Vergrößerungsglas bereit, das den Fokus auf einen bestimmten Teilbereich richten kann, ihn vergrößert, so daß Details besser sichtbar und aussagekräftiger werden, das im Handumdrehen auch dafür eingesetzt werden kann, innerlich Abstand zu nehmen und Platz zu schaffen. Dieses Focusing-Instrument hilft immer wieder, die wahre Größe zu erkennen, verhilft aber auch zu der Einsicht, daß aus der Identifikation mit einem Problem heraus auch eine Desidentifikation möglich ist.

Für mich ist das Attraktive und Faszinierende an der von Gendlin entwickelten Focusingmethode, daß sie alle diese Möglichkeiten in kompakter Form anbietet: zuhören, verwurzelt sein bzw. es zu lernen, bekräftigen, respektvoll, empathisch und sorgsam sein, es wagen, mehr in die Tiefe zu gehen, Abstand zu nehmen, die Nähe zu suchen, Bindungen einzugehen und Bindungen loszulassen, den inneren Dialog und Dialoge mit anderen aufzunehmen, Verbindung zur eigenen verborgenen Ursprünglichkeit und inneren Ruhe zu suchen. Für mich ist Focusing ein so einfaches und brauchbares Werkzeug geworden wie das kompakte Schweizer Offiziersmesser, mit

dem man die unterschiedlichsten Eingriffe und Arbeiten erledigen kann. Wenn ich alle Möglichkeiten dieses Messers gleichzeitig nutzen wollte, würde es nutzlos werden und mir keinen Dienst erweisen. Jedes Teil hat eine bestimmte Funktion. Durch ständiges Üben lernt man seine Fähigkeiten kennen und wird man immer erfinderischer und schöpferischer damit umgehen. Man muß sich jedoch selbst die Frage beantworten, ob man mit dem Schraubenzieher etwas festschrauben oder losmachen will. Auch hier wird der Handwerker durch Schaden klug, und das ist, meine ich, keine Schande. Übung macht den Meister: so lernt man, daß man einen Splitter besser mit einer Pinzette aus dem Finger ziehen kann als mit einem Korkenzieher und daß die Drehbewegung desselben Korkenziehers besser geeignet ist, an den Inhalt einer Flasche Wein heranzukommen.

Je geschickter ein Fachmann mit seinem Werkzeug umgeht, desto selbstverständlicher und eleganter werden seine Eingriffe und desto natürlicher kann er sich auch selbst als Instrument einsetzen. Vielleicht ist daher auch nicht so sehr der Werkzeugkasten, den ich mit mir herumschleppe, entscheidend, sondern vor allem die Beziehung, die ich anbiete, weil in diesem Angebot alles enthalten ist, um die Arbeit zu verrichten. Aber jede Beziehung, die ich zu jemandem herstelle, spiegelt das Verhältnis wieder, das ich zu mir selbst habe. Was da nicht stimmt oder unausgegoren ist, ist an der Außenseite nicht anders oder besser. Dies gilt ebenso sehr für den anderen: die Beziehung, die er/sie mit mir aufnimmt, ist ein Spiegelbild der Beziehung, die er/sie zu sich selber hat.

Zum besseren Verständnis meiner Ausführungen sei vorausgeschickt, daß ich mich für einen Handwerker halte, der sich in seiner Arbeitskluft zwischendurch Notizen macht und keinen Anspruch auf Wissenschaftlichkeit erhebt. Ich weiß auch nicht, ob ich Worte finden kann, die ein deutliches Bild von diesen handwerklichen Fertigkeiten vermitteln können. Wie kann ich Schritt für Schritt beschreiben, wie ich etwas festmache oder löse oder wie es ist, Zeuge und Helfer desjenigen zu sein, der die Intensität der inneren Gewalt wieder als Kraft und Vitalität erfahren lernt.

Ich denke hier an die Gebrauchsanweisungen, die bei allerlei Küchen- und Bürobedarf mitgeliefert werden. Die einfachsten Handgriffe, die nötig sind, um etwas zusammenzusetzen, sind oft nur in schwerverständlichen Sätzen wiederzugeben.

Obwohl ich es für unmöglich halte, renommierten Therapeuten, die klug, gebildet, kritisch und erfahren sind, ein handwerkliches Verfahren zu erläutern und ich mich manchmal als Außenseiter fühle, will ich versuchen, Ihnen etwas über meine Arbeit zu erzählen. Ich möchte gern so reden oder schreiben, daß aufmerksame Leser oder Zuhörer sich aufgerufen fühlen, in einer Zickzackbewegung zwischen dem Text und dem aktuellen Erleben selbst herauszufinden, ob das, was angeboten wird, Resonanz im eigenen Inneren findet. Wenn ich also das Wort „fokussieren“ gebrauche, denke ich nicht nur an mögliche Klienten, sondern ich will alle, die ich hier und jetzt anspreche, zu einer eigenen Abwägung aufrufen. Das bedeutet, daß der Leser/Zuhörer selbst den Text anpassen,

für sich selbst maßschneidern kann. Auch in Therapiegesprächen geschieht es häufig, daß meine Interventionen oder Griffworte nicht ganz passend sind. Oft sind sie aber gerade dann besonders fruchtbar, denn sie geben zu einer Korrektur in Form einer eigenen passenden Formulierung Anlaß, einer Formulierung, die von innen kommt, genau paßt, erleichternd wirkt und den innerlichen Prozeß in Gang setzt.

Gendlin spricht nicht nur von einer fokussierenden Grundhaltung, sondern er hat auch eine spezielle Methode entwickelt, mit deren Hilfe man schrittweise Zugang zu diesem vorbegrifflichen, unauffallenden inneren Bedeutungsplatz erhält, von dem aus sich Worte oder Bilder formen können. Diese Methode hat er etwas anspruchsvoll als „Method of Methods“ bezeichnet. Ich will Ihnen einen Einblick in diese Methode verschaffen, wobei ich die einzelnen Phasen des Focusingprozesses mit Beispielen illustrieren werde, die sich, wenn möglich, auf die Hier-und-Jetzt-Situation beziehen. Dann werde ich näher auf das Erleben von Spannung als therapeutisches Mittel eingehen. Erst werde ich noch einige Bemerkungen zum Thema Zuhören machen und insbesondere zum Hören auf die eigenen Körperempfindungen; ich werde auf die folgenden Punkte der Reihenfolge nach eingehen:

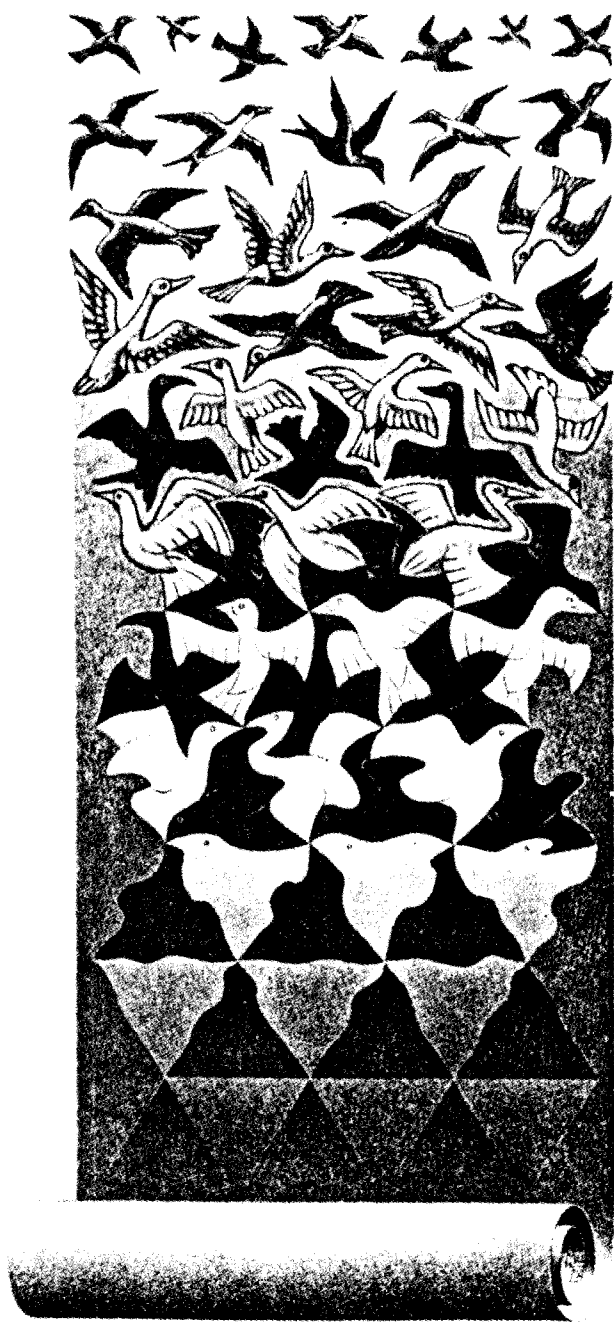
1. Zuhören
2. Auf den Körper hören lernen
3. Streß verstehen lernen
4. Focusing als Methode, Körpersignale zu erkennen und ihre Bedeutung verstehen zu lernen
5. Das Erleben von Spannung als therapeutisches Mittel beim Focusing

1. Zuhören

In seinem Roman „Siddharta“ erzählt Hermann Hesse die folgende Geschichte vom Fährmann:

„Vasudeva hörte mit großer Aufmerksamkeit zu. Alles nahm er lauschend in sich auf, Herkunft und Kindheit, all das Lernen, all das Suchen, alle Freude, alle Not. Dies war unter des Fährmanns Tugenden eine der größten: er verstand wie wenige das Zuhören. Ohne daß er ein Wort gesprochen hätte, empfand der Sprechende, wie Vasudeva seine Worte in sich einließ, still, offen, wartend, wie er keines verlor, keines mit Ungeduld erwartete, nicht Lob noch Tadel daneben stellte, nur zuhörte. Siddharta empfand, welches Glück es ist, einem solchen Zuhörer sich zu bekennen, in sein Herz das eigene Leben zu versenken, das eigene Suchen, das eigene Leiden.“

Jeder Kommentar erübrigt sich. Diese Fährbootsituation ist eine eindrucksvolle



Metapher für eine therapeutische Beziehung, deren Zweck es ebenfalls ist, jemanden ans andere Ufer zu bringen.

Auch hier handelt es sich um eine Arbeit, die offenbar keine hohen Anforderungen stellt, bei der das Schweigen mehr ausrichtet als das Sprechen und die Anwesenheit entscheidender ist als die Tat. Ich finde, daß auch die Lithographien von Escher eine transparente Metapher für die hin- und herschaukelnde Bewegung sind, die sich beim Zuhören zwischen beiden Gesprächspartnern ent- und abwickelt. Sie sind auch eine Metapher für die Loslösung und Entfaltung des Ungewissen, des Ungewußten, das sich bis dahin in einem embryonalen Zustand befand. Wenn man die prägnante Darstellung der „Befreiung“ betrachtet, sieht man wie fast aus dem Nichts in ein paar hin- und herschaukelnden Bewegungen in einer fast fühlbar natürlich fließenden Art und Weise Vögel geboren werden, sich loslösen und ihren eigenen Weg verfolgen.

Zuhören kann gelernt werden und Focusing ist eine Art es zu lernen. Einen höheren Anspruch hat es eigentlich nicht. Focusing ist eine Art zu lauschen, wobei die Worte sich nicht aufdrängen, oder Erleben nicht ohne weiteres in Worte gefaßt werden kann. Man versucht erst dem Erleben mehr Raum zu lassen, indem man bei der körperlichen Wahrnehmung, die mit dem Erleben einhergeht, verharrt. Echtes Erleben hat eine wahrnehmbare körperliche Komponente. Es kann auffällig gemacht werden, auch wenn es sich anfänglich um unauffällige Signale handelt. Aufmerksam lauschend verweilen zu können ist die Haltung, die uns mit unseren Empfindungen in Kontakt bringen kann, bevor wir sie zu früh in platten Worten ersticken, in Worten, die zu groß, zu leer oder zu allgemein sind.

Als ich mir vor kurzem einen Videofilm aus den siebziger Jahren anschaute, konnte ich mich wiederum davon überzeugen, wieviel Carl Rogers durch empathisches Zuhören und Wiedergeben zustande bringt. Innerhalb der Konditionen, die er anbietet, entwickelt sich beim Gesprächspartner ein Prozeß, der eine Eigendynamik entfaltet und sehr verletzte Gefühle bloßlegt, die gewissermaßen das Tageslicht scheuen, dem sie zum erstenmal ausgesetzt sind. Ich würde dem Gespräch nicht gerecht werden, wenn ich hier nur einen Teil des Wortlauts wiedergäbe. Zudem ist die Kraft, die er durch seine Präsenz, sein aufmerksames Zuhören ausstrahlt, nicht sichtbar zu machen.

2. Auf den Körper hören lernen

In südamerikanischen Surinam gibt es den Ausdruck: „Mein Körper gestattet mir das nicht.“ Das sind deutliche Worte. Das ist Körpersprache, um die man selbst nicht herumkommt und um die auch andere nicht herumkommen. Es wird nicht gesagt: „mein Körper läßt das nicht zu“, sondern „mein Körper gestattet mir das nicht“. Diese Körpersprache wird häufig von uns nicht mehr gehört. Wir drücken uns in allgemeineren Gefühlen bzw. in Standardemotionen aus: Ich bin down, ich bin aufgeregt, traurig, ich ärgere mich, ich bin gestreßt. Diese Gefühle und Emotionen stehen uns komplett mit Etikett abrufbereit zur Verfügung. Mit ihrer Hilfe können wir ein allgemeines Bild unserer Stimmung zeichnen. Andererseits bekommen diese Umschreibungen häufig die Oberhand, und wir verzichten darauf, sorgfältig zu prüfen, wie die Stimmung in unserem Körper wirklich ist. Worte spiegeln die Kraft oder Kraftlosigkeit unseres Körpers wider. Die innere Verankerung des Wortes ist in der verbalen Kommunikation oft verlorengegangen. Sobald Worte zum Begriff erstarren, verlieren sie ihre ursprüngliche Verbindung zur Innenwelt. Sie sind zu Haupt-Wörtern geworden, die unabhängig vom Rest ihren eigenen Platz einnehmen. Das Wort hat mehr oder weniger die Oberhand gewonnen, und wer oder was sich darunter versteckt, läßt sich höchstens erraten. Das Körpergefühl, um das es geht, und aus dem das Wort hervorgehen soll, verschwindet dann unter den Worten, von denen man nicht mehr weiß, was ihre eigentliche Bedeutung

ist. Worte können dominant sein, schreierisch, vage, ausweichend, verhüllend, verschleiern, schwülstig und irreführend. Ein erfahrungsorientierter Psychotherapeut ist ein Spurensucher, der nach dem Erleben unter dem Wort, vielleicht sogar nach dem Erleben vor dem Wort sucht. Er will wissen, wie es mit dem Körper steht, er will eine Verbindung zum inneren Wissen des Körpers legen, denn der Körper lügt nicht und hat große Aussagekraft, die sich in der gefühlten Bedeutung, im Felt sense, konzentriert, der manchmal klar und unzweideutig, manchmal dagegen unscheinbar, kaum merkbar ist. Wie das Wetteramt gut ausgerüstet ist, um das Epizentrum selbst eines kleinen Erdbebens zu registrieren und zu lokalisieren, so können sowohl der Klient als auch der Therapeut als aufmerksame Zuhörer, Erfahrungen registrieren, die nur eine geringe Erschütterung verursachen, aber auch andere, die als Schock erfahren werden. Das aufmerksame Zuhören ist das wichtigste Instrument, um Kontakt mit dem eigenen Epizentrum, dem inneren Gewahrsein, dem Felt sense aufzunehmen. Man braucht nicht auf ein Erdbeben zu warten, um Kontakt mit dem Felt sense aufzunehmen: Jede Situation impliziert ihre eigene gefühlte Bedeutung, die entfaltet, explizit gemacht werden kann. Wer gut auf die gefühlte Bedeutung hört, wird sich auch leichter dem Druck des Wortes entziehen können, so daß sich die ursprüngliche Empfindung kenntlich machen und möglicherweise mit geeigneten Worten ausgedrückt werden kann. Die gefühlte Bedeutung ist nicht nur ein Indikator für die Qualität des Erlebten, sondern auch für die Kraft des Erlebten, also für jemandens eigene Kraft.

Beispiel:

Bis jetzt haben Sie vielleicht nicht gemerkt, daß rechts von Ihnen jemand anders sitzt als links oder daß auf der einen Seite jemand neben Ihnen sitzt, auf der anderen jedoch niemand. Sie können bei sich selbst der Frage nachgehen, ob das etwas ausmacht: Entspricht die zu rechts gehörende Empfindung der Empfindung, die von der linken Seite her bei Ihnen hervorgerufen wird. Probieren Sie das herauszufinden und nehmen Sie an, ich würde Sie auffordern, dem Nachbarn die Hand zu geben oder den Rest des Tages mit dem einen oder anderen Nachbarn zu verbringen. Wäre das bei beiden gleich einfach und angenehm? Die Empfindungen, die darüber Aufschluß geben, verweisen auf den Felt sense gegenüber Ihrem Nachbarn und sagen möglicherweise mehr über Sie selbst aus als über denjenigen, der neben Ihnen sitzt, denn es handelt sich um Ihre eigene Empfindung, die in die Gesamtheit der in Ihrem Körper eingebetteten Empfindungen gespeichert sind.

Ich will Sie nicht länger mit Ihren Nachbarn behelligen und mich dem vertrauteren Terrain des Stresses widmen. Vielleicht ist das implizit vorhandene Gefühl über Ihre Nachbarn durch die Aufforderung, sich auf dieses Gefühl zu besinnen, expliziter, merkbarer geworden. Indem man bei sich selber verharrt, setzt man in sich selbst etwas in Bewegung.

3. Streß verstehen lernen

„Unter Streß stehen“ will ich vorläufig als Situation beschreiben, in der jemandem irgendwann alles zuviel ist. Aber meistens geht es um mehr: sehr häufig spielt die Vorgeschichte eine Rolle, in der sich eine ganze Menge aufgestapelt hat, was indirekt eine Rolle spielt, aber nicht erkannt oder zugänglich ist. Dadurch kann die Tragkraft schon seit längerem in Mitleidenschaft gezogen worden sein und die heutige Last daher nicht mehr bewältigen. Dann werden Lasten nicht mehr verarbeitet und häufen sich an; gleichzeitig wird der Untergrund immer brüchiger. Die inneren Verbindungen sind unterbrochen, wodurch die Bedeutung all dieser verschiedenen Lasten nicht mehr erkannt wird. Anstatt mit dem Felt sense in Kontakt zu kommen, fühlt man nur noch den Felt tense oder mit anderen Worten eine anonyme, allesumfassende Spannung: alles was von draußen kommt, wiegt gleich schwer, die im Inneren gefühlte Entmutigung ist total und global, nicht mehr zu identifizieren, nicht mehr mit spezifischen Personen, Situationen oder Erlebnissen in Verbindung zu bringen. Wenn dieser Prozeß bereits eine lange Vorgeschichte hat, wird auch die Suche nach spezifischeren Empfindungen und ihrer Bedeutung längere Zeit beanspruchen, weil ein stagnierender Prozeß wiederum in Gang gesetzt werden muß, der das Körpergefühl auf das Wahrnehmen von Spannung verengt hat. Hinzu kommt, daß sich die Spannung bei jeder Gelegenheit erhöht, weil neue Erfahrungen keine Lust, sondern nur noch Last bringen.

UNTER STRESS STEHEN

ALLES IST MIR SCHON

LANGE ZUVIEL

UND DAS GEHT

ENDLOS SO

WEITER

WO BIN

ICH

Das obige Dreieck kann dies noch verdeutlichen. Je mehr der Helfer durch sein Vorgehen etwas hinzufügt und aufstapelt, desto größer wird der Druck, desto kleiner und unscheinbarer wird das Ich. Diese zusätzliche Belastung kann sich durch Ratschläge, Hinzufügungen, Auslegungen, Erläuterungen etc. ergeben.

Das Ich hat unter einer großen Zahl von Verallgemeinerungen schwer zu tragen:
Alles ist zuviel, nichts ist mehr angenehm.

Der Druck dauert schon lange, die Vergangenheit ist dadurch belastet und die Zukunftsaussichten sind auch nicht besonders günstig.

Er wird als von draußen kommend empfunden, es ist zuviel geworden; man hat es selber nicht gewollt, und man fühlt sich auch nicht in der Lage, es abzuschütteln.

Es ist mit Umstehenden zu vergleichen, die einem kleinen Kind die Aussicht verstellen können, bevor es hilflos überrannt wird. So geschieht es, daß jemand eine Situation nicht mehr bewältigen kann, daß ihm die Probleme über den Kopf wachsen.

Mit den Worten „zu viel“ wird ausgedrückt, daß das zugrundeliegende Gefühl nicht mehr erreichbar und nicht mehr zu benennen ist. Ohnmacht überdeckt das „zu viel“. Dann ist es für die Umgebung sehr verlockend, jemanden der unter Streß steht und ohnmächtig ist, mit Rat und Tat zur Seite zu stehen. Damit wird der betreffenden oder besser der betroffenen Person eine weitere Last aufgebürdet; der andere weiß es besser, sieht einen Ausweg, ist der Situation gewachsen, hat eine Lösung für die Probleme, wodurch ein solches Hilfsangebot selten Entlastung bringt. Im Gegenteil, meistens fühlt der Betroffene sich noch kleiner und unfähiger und sein Ichgefühl schrumpft noch mehr zu einer Quantité négligeable. Hinzu kommt, daß er den anderen auch noch enttäuscht und seinen Erwartungen nicht entspricht, obwohl er es ja so gut gemeint hat und es nur zu seinem eigenen Nutzen ist. Nachstehend ein Beispiel zur Verdeutlichung.

Beispiel:

Eine 45jährige Frau ist nicht mehr dem Druck ihrer Schullaufbahn gewachsen. Sie fühlt sich gespannt, nervös, kann das Stimmengewirr in der Klasse nicht mehr vertragen, ist rasch beleidigt etc. Ich bringe sie zunächst in Kontakt mit ihrem eigenen Körper, damit sie sich den verschiedenen Empfindungen bewußt wird, das Gesäß auf dem Stuhl fühlt, die Füße auf dem Boden, den Rücken gegen die Lehne, die Hin-und-Herbewegung der Atmung, die gegenwärtige eigene Stimmung und die eigenen Empfindungen. Sie wird sich dadurch ihrer Anwesenheit und ihrer Umgebung direkter und ausdrücklicher bewußt.

Danach versuche ich, ihr mehr Einblick in die Vielzahl ihrer Aufgaben zu vermitteln. Um hier zu differenzieren, bitte ich sie, jede einzelne Aufgabe - davon ausgehend, daß alle Aufgaben zusammen 100 sind - zu gewichten. Sie macht eine Liste mit Aufgaben und erkennt jeder Aufgabe eine Zahl zu. Zu ihrem großen Erstaunen beträgt die Gesamtzahl 145. Dabei hat sie dasjenige nicht mitgerechnet, was die Kirche und ihre Familie von ihr fordern. Sie ist absolut nicht in der Lage, ihre eigenen Grenzen zu ziehen.

Als ich sie auffordere, bei dem Gefühl zu verharren, daß sie dem Druck und den Anforderungen der Umgebung nicht gewachsen ist, erweist sich das Körpergefühl als

sehr alt. Sie verbindet es sofort mit traumatischen grenzüberschreitenden Erfahrungen aus ihrer Kindheit. Ich werde später auf diesen Fall noch zurückkommen.

4. Focusing als Methode, Körpersignale zu erkennen und ihre Bedeutung verstehen zu lernen

Wie ich zu Beginn bereits gesagt habe, kann ich die Focusing-Haltung am besten mittels der Focusingschritte und ihrer Auswirkung erläutern. Die Implikationen dieser Schritte waren viel größer als ich zunächst angenommen hatte, und je mehr ich mich mit dem Fach beschäftige, desto wirksamer werden diese Schritte und desto differenzierter und freier mache ich von ihnen Gebrauch.

4.1. Die Möglichkeiten des Focusing

Focusing erlaubt es, Zugang zu demjenigen/derjenigen zu erhalten, der/die unter Streß leidet, und ihm/ihr Mittel anzubieten, die der Streßregulierung dienen können.

Focusing hilft:

- auf die Signale des Körpers im direkten Kontakt mit der Umgebung, dem Stuhl, der Bank, dem Untergrund etc. achten zu lernen. Man realisiert, daß man existiert und gleichzeitig auch präsent ist;
- auf die eigene Grundstimmung hören, den persönlichen Lebensbereich erkunden, sich den eigenen inneren Wetterbericht aufmerksam anhören zu lernen;
- auf die eigenen Gefühle hören und sie akzeptieren zu lernen;
- auf die Umstände achten zu lernen, die Streß verursachen;
- Gefühle ausdrücken zu lernen;
- Reaktionsmuster erkennen zu lernen, die sich sowohl auf die Beziehung zur Außenwelt (Verhalten) als auch auf die Beziehung zur eigenen Innenwelt beziehen: die Externalisierung ist häufig eine Widerspiegelung der Internalisierung: identifizieren versus desidentifizieren; problematisch sein versus ein Problem haben;
- Zugang zur eigenen Kreativität, Vitalität und Ausdruckskraft finden zu lernen und dadurch eine Ichverstärkung zustande zu bringen;
- differenzierter in bezug auf Reaktionsmuster zu werden, indem man mit einer vielseitigeren Palette von Interventionen reagiert;
- die Aufmerksamkeit für sich selbst nicht länger durch äußere Umstände bestimmen zu lassen, sondern sich selber als Ursprung und Richtung von Aufmerksamkeit und Initiative erfahren zu lernen;
- da das Zuhören im Mittelpunkt steht, dem eigenen Prozeß Vorrang zu geben und dem Gestreßten nicht noch einmal extra belastende Aufgaben aufzuerlegen. Der Klient

findet so Interesse an sich selber und am kreativen und spontanen Verlauf der eigenen Prozesse;

- da der Kontakt mit sich selber insbesondere über die eigenen Körperempfindungen realisiert wird, sich stärker der inneren Verankerung bewußt zu werden, mehr Kontakt mit der eigenen Art und Weise, wie man in der Welt steht zu erhalten und den Kontakt zur Eigenart des Gefühls oder der Empfindung zu verstärken, die Personen oder Situationen körperlich wahrnehmbar hervorrufen.

Das handwerkliche Können besteht darin, die oben angegebenen Interventionsmöglichkeiten so anzuwenden, daß für den Hilfesuchenden keine belastenden Aufgaben dazukommen, sondern daß mit den Fragen eine deutliche Perspektive geboten wird, die Belastung zu verringern z.B. schon alleine dadurch, daß man sich gehört, gesehen und respektiert weiß.

4.2. Die Focusingschritte

Ich möchte jetzt näher auf die Focusingschritte eingehen und dabei den Prozeßimpuls nennen, der zu einem solchen Schritt gehört und ferner mit einem kurzen Beispiel angeben, was mit jedem dieser Schritte bezweckt wird.

Focusingschritte:

1. Raum einnehmen: Erfahrung des eigenen Terrains bzw. der eigenen Basis;
Erfahrung der Verankerung
2. Raum schaffen: Erfahrung von Raum und Zeit, des Habens von Problemen anstatt des Problematischseins; sich der Fähigkeit bewußt werden, Raum und Zeit zu schaffen;
Erfahrung des Hintergrundgefühls;
Erfahrung der eigenen Art.
3. Aufmerksamkeit auf den Felt sense richten:
Erfahrung des eigenen Körpers, Erfahrung des nuancierten körperlichen Empfindens
Erfahrung der Eigenart des gegenwärtigen Erlebens.
4. Suche eines passenden Griffs:
Erfahrung der eigenen Kreativität in Wort und Bild, sich eigene Probleme vorstellen können.
5. Resonieren: Erfahrung der innerlichen Prüfbarkeit der eigenen Wahrheit; man ist sein eigener Prüfer und Prüfstein.

6. Explorieren: Erfahrung des eigenen Ich:
Erfahrung der Möglichkeit des Ichs im Dialog mit sich selber.
7. Integrieren: **Erfahrung der Möglichkeit der Akzeptierung seiner selbst.**

4.2.1. Raum einnehmen:

Ziel des ersten Schrittes ist es, daß Sie Kontakt mit sich selbst (= Focuser) machen, anwesend sind und willkommen geheißen werden. Es ist ein „acte de présence“, die Erfahrung des Daseins, des Einnehmens von Raum, des Anwesendseins. Dieser Moment der Selbsterfahrung ist sehr kostbar und bedeutungsvoll, weil die Aufmerksamkeit des Zuhörers (Helfers) einen einlädt, für sich selber Wertschätzung zu empfinden und sich selber Aufmerksamkeit zu schenken. In der zitierten Textstelle von Hesse ist das der Kern der Erfahrung. Das Sich-versinkenlassen im eigenen Leben, im eigenen Leiden und im eigenen Suchen. Die Kraft des Zuhörens liegt darin, daß man Wurzeln schlagen, landen, und sich einleben kann. Ein Baum, der keine Wurzeln schlagen kann, kann nicht blühen und wachsen, geschweige denn Früchte tragen.

Prozeßimpuls:

Als Prozeßimpuls lädt dieser Schritt ein, sich von dem loszulösen, das Sie umgibt, die Aufmerksamkeit nach innen zu richten und bei der Erkenntnis zu verweilen, daß Sie räumlich anwesend sind: loslösen vom **Tun** und Kontakt aufnehmen mit dem **Sein**. Um eine Verbindung mit sich selber aufnehmen zu können, müssen Sie erst anwesend sein. Dieser Augenblick des zunehmenden Erkennens, daß Sie anwesend sind, ist sehr kostbar und bedeutungsvoll, weil das Ich sich hier zum Ankerplatz all dessen macht, was danach nach oben treibt. Man kann es auch anders formulieren: Ich muß mich erst loslösen von meiner Umgebung, zu mir selber kommen, bevor ich die Dinge, die mich berühren, von mir selbst losmachen kann. Gleichzeitig bedeutet das Loslassen der Art und Weise, in der man sich an die Umgebung festgeklammert hat, daß man selbständiger wird in derselben Umgebung, sich stärker im eignen Dasein verwurzelt.

Die Erkenntnis, daß der andere aufmerksam zuhört, trägt dazu bei, daß man sich gegenüber dem aufmerksam anwesenden Zuhörer gegenwärtig macht.

Beispiel:

Konkret bedeutet dies, daß Sie, wenn Sie sich diese Geschichte anhören oder sie lesen, sich selber fragen können, ob Sie wohl anwesend sind. Sind sie bereits gelandet, haben Sie bereits festen Boden unter den Füßen? Ich will Sie einladen, hierbei zu verweilen und Zeit dafür zu nehmen. Eigentlich geht es darum, Verbindung mit sich selber zu machen und sich von dort aus mit der Umgebung und mit der Situation im Hier und Jetzt zu verbinden. Sie können sich fragen, ob Sie bereits anwesend sind.

Sie können auch nachforschen, ob Sie noch oder wieder da sind. (Wenn ein Kongreßtag beginnt, müssen Sie sich erst die Zeit nehmen, sich an all das Fremde um sich herum zu gewöhnen, und auch das, was Sie zurückgelassen haben, loslassen. Wenn der Kongreßtag zu Ende geht, können Sie der Frage nachgehen, ob sie noch anwesend sind, ob Sie noch in der Lage oder bereit sind, etwas aufzunehmen.) Der erste Focusingschritt hat also etwas mit der Verstärkung des Gefühls zu tun, daß Sie anwesend sind: einen innerlichen „acte de présence“ geben. Wer sich selber keinen Wert zuerkennt, nimmt sich selber die Möglichkeit, daß das was er hört, liest oder erfährt irgendeine Bestimmung findet.

4.2.2. Raum schaffen

Der zweite Focusingschritt besteht darin, daß Sie Raum in sich selbst und für sich selbst schaffen, indem Sie die Dinge, die Sie beschäftigen, der Reihe nach durchgehen.

Auch hier geht es darum, Ihre Aufmerksamkeit auf alles zu lenken, was jetzt eine Rolle spielt und Sie beschäftigt. Erfahrungen und Erinnerungen, Menschen und Situationen, die Sie besetzt halten, die Raum einnehmen, die vielleicht so bestimmend sind, daß Sie keinen innerlichen Raum mehr übrig haben für sich selber. Raum schafft man nicht, indem man all diese Dinge von sich wegschiebt, sondern indem man ihnen Aufmerksamkeit schenkt. Indem Sie auf das hören, was Sie besetzt hält, können Sie auch wieder Herr im eigenen Haus werden, und allem, was Ihnen da begegnet, einen Platz geben. Raum schaffen heißt sich losmachen von der Umgebung, sich markieren in der „Umgebung“, Raum schaffen ist mehr ein Losmachen von den „Eingebungen“, von der internalisierten Außenwelt, die sich in Ihrem inneren Raum eingenistet hat.

Raum schafft man nicht, indem man all diese Dinge von sich wegschiebt, sondern indem man ihnen Aufmerksamkeit schenkt. Indem Sie auf das hören, was Sie besetzt hält, können Sie auch wieder Herr im eigenen Haus werden, und allem, was Ihnen da begegnet, einen Platz geben. Raum schaffen heißt sich losmachen von der Umgebung, sich markieren in der „Umgebung“, Raum schaffen ist mehr ein Losmachen von den „Eingebungen“, von der internalisierten Außenwelt, die sich in Ihrem inneren Raum eingenistet hat.

Raum schaffen bedeutet nicht, daß man sich der Dinge erwehrt, sondern vielmehr, daß man den Dingen Aufmerksamkeit schenkt und sich dem zuwendet, was daherkommt. Man versucht, das Abgewiesene und Abgewehrte hervorzuholen und ihm einen Platz zu geben. In gewisser Weise ist diese Bewegung das Gegenteil von Abwehr und Widerstand, es ist ein Akzeptieren des eigenen Widerstands.

Wenn man inneren Raum geschaffen und den Dingen Aufmerksamkeit geschenkt hat, die in diesem Augenblick von Bedeutung sind, kann der Zuhörer den Focuser auffordern, dem Aufmerksamkeit zu schenken, was man Hintergrundgefühl, Tapete oder die eigene Grundstimmung nennen könnte. Es ist von Bedeutung, den Klienten damit Kontakt machen zu lassen, weil er dann Kontakt macht mit seiner eigenen Art, seiner

Selbsteinschätzung hinter den Dingen, die zu erleben sind.

Prozeßimpuls:

Die Aufforderung, Raum zu schaffen, trägt zu der Erkenntnis bei, daß man sein Problem nicht ist, sondern daß man ein Problem hat, von dem man sich distanzieren und dem man Platz einräumen kann.

Durch die judoartige Manier des Weiterführens einer vorhandenen Bewegung nutzt man die innere Dynamik, anstatt sich dagegen zu wehren. Gerade weil das Individualitätserleben, das sich selbst als Individuum erfahren oft in so weite Ferne gerückt ist, ist diese Kontaktaufnahme mit der eigenen Art ein deutlich ichverstärkender und somit prozeßfördernder Schritt.

Beispiel 1:

Sie könnten der Frage nachgehen wieviel Gedanken, Ihnen in den letzten zehn Minuten durch den Kopf gegangen sind und Sie können sich ein paar Minuten Zeit nehmen, um für diese Personen und Situationen Raum zu schaffen. Anstatt sie fortwährend im Hintergrund mitspielen zu lassen, können Sie sie in den Vordergrund holen und der Frage nachgehen, was jede dieser Personen oder Situationen in Ihrem Körper zuwege bringt.

Beispiel 2:

Nehmen Sie ein paar Notizzettel und machen Sie auf jedem davon eine Aufzeichnung über ein Thema, eine Situation, Erfahrung, Lust oder Last, wodurch Sie mehr oder weniger in Beschlag genommen werden, und legen Sie die Zettel Stück für Stück vor oder hinter sich oder an beiden Seiten von Ihnen auf den Boden: geben Sie jedem dieser Themen auf diese Weise einen Platz. Wie ist es, bei der Erfahrung zu verweilen, daß Sie selbst den Abstand zu all dem bestimmen, was Sie besetzt?

4.2.3. Aufmerksamkeit auf den Felt sense richten

Die vorhergehenden Schritte haben das Ziel, Raum zu schaffen für die gefühlte Bedeutung und Zugang zu ihr zu verschaffen. Das ist die anfangs häufig vernachlässigte Empfindung, die zunächst kaum merkbar ist und über die wir uns schnell hinwegsetzen, oder die wir allzu rasch und einfach in allgemeine Worte zu fassen versuchen.

4.2.3.1. Was ist unter Felt sense zu verstehen?

Der Kern Focusingprozesses, das, worum sich alles dreht, ist der Felt sense. Die Probleme oder Dinge, die jeder auf einen Zettel (s. o., Beispiel 2) geschrieben hat, haben jeweils ihren eigenen Felt sense. Indem man auf ein Thema fokussiert, kann das Spezifische dieses Themas bewußt werden. Der Felt sense ist eine prägnante (= schwan-

gere) körperliche Empfindung, reich an Informationen, einzigartig in ihrer Bedeutung, vital in ihrer inneren Dynamik, kreativ in ihren ursprünglichen, unerwarteten Assoziationen und Erkennungsmomenten. Wie bei der Schwangerschaft hat der Felt sense zunächst aber auch etwas Unscheinbares, ein noch nichts darstellendes auf nichts verweisendes, kaum wahrnehmbares Körperempfinden, das zu Bewußtsein führen kann. Um beim Bild von der Schwangerschaft zu bleiben: die Frucht kann einfach abgetrieben werden, zumindest scheint das so.

Beispiel:

Ein 42-jähriger fühlte noch ganz genau denselben stechenden Schmerz, den er als Kind fühlte, als sein Vater sich nicht einmal die Mühe machte, ihn ins Internat zu bringen, sondern ihn nur dorthin schickte und ihn abtransportieren ließ. Die Mischung von Schmerz, Entsetzen, etwas Stechendem und heftigem Kummer war noch völlig intakt in ihm vorhanden und zum Schutz ganz von etwas Hartem und Undurchdringlichem umgeben.

4.2.3.2. Wie wird die Verbindung zum Felt sense gelegt?

In Kontakt kommen mit dem Felt sense bedeutet, daß es um eine Bewegung nach innen, eine Identifikation (ich im Gefühl) und auch um eine Desidentifikation (ich als der Erfahrende dieses Gefühls, ich als Beschützer dieser verletzbaren Empfindung) geht. Will man mit der immer wieder anwesenden eigenen Ursprünglichkeit in Kontakt kommen, dann erweist sich Focusing als durchaus gangbarer und eigentlich logischer Weg. Dennoch wird die Zufahrt häufig verpaßt oder nicht erkannt. Die Vorbereitung auf das eigentliche Fokussieren in dem Sinne, daß man der gefühlten Bedeutung Aufmerksamkeit schenkt, besteht darin, daß man seinen Raum einnimmt und Raum schafft.

Die Kontaktaufnahme mit dem Felt sense regt zu genauerem Fühlen, zu genauerem Zuhören, aber auch zu einer stärker fokussierenden Haltung an, als ob man durch ein Vergrößerungsglas schaut. Durch genaues Hinschauen und Hinhören nehmen wir wieder Kontakt mit unserer Umgebung auf, mit unserer Erlebniswelt, mit unserer eigenen Vergangenheit und mit der Art und Weise, in der wir uns über dies alles äußern. Wenn wir es nämlich unterlassen, unsere Worte, Gefühle und Geschichten anhand des Felt sense zu prüfen, tritt eine Verallgemeinerung im Denken, Fühlen, Handeln und Sprechen auf, wodurch wir selbst als einzigartiges Wesen, das Verbindung mit seinen eigenen Gefühlen, seiner eigenen Umgebung, seiner eigenen Vergangenheit und seiner eigenen Sprache hat, verschwinden.

Verharren wir bei der gefühlten Bedeutung, dann können wir mit der Eigenart des Erlebens der jeweiligen Situation oder Person oder des jeweiligen Problems Kontakt machen.

Wenn man auf der Suche nach einem weggeschobenen Felt sense ist und man hat das

Gefühl, vor einer Schwelle zu stehen und nicht weiter zu können, ist das häufig ein Hinweis darauf, daß sich hier noch eine alte Erfahrung befindet, die nie zum Ausdruck gebracht, nie symbolisiert worden ist, also auch nie das volle Tageslicht gesehen hat. Auch Rationalisierungen, Verneinungen, das Umsetzen ins Gegenteil und andersartige Umgehungen sind ein Hinweis darauf, daß man in der Nähe eines geschützten Gebiets ist, das - manchmal bereits seit Jahren - nicht mehr betreten werden durfte.

Beim Felt sense ist es nicht nur wichtig, herauszufinden, **wie** sich etwas anfühlt, sondern auch, **daß** man es empfindet und wie es für das Ich ist, dies zu fühlen. Der Felt sense ist die Resultante des „Am-fühlen-seins“, das sich hier und jetzt vollzieht. Es ist das noch vage Signal aus einem noch unbetretenen, noch nicht urbar gemachten Gebiet. Dies lädt ein, ganz genau auf sich selbst zu hören und die unscheinbarsten, seltsamsten oder unerwartetsten Empfindungen sorgfältig und aufmerksam zu behandeln.

Das Hören, Verstehen und Ausdrücken dieser körperlichen Empfindungen kann einen dynamischen Prozeß in Gang setzen (self propelled proces, ein treffendes Griffwort Gendlins). Wenn diese Empfindungen nicht gehört und verstanden werden, können sie in ein alles fixierendes und alles beherrschendes unabwendbares, unverstandenes und auf die Dauer unerträgliches Spannungsgefühl entarten, das man als Streß bezeichnen könnte. Das Griffwort oder Stichwort „Streß“ ist ein Containerbegriff, d.h. ein Oberbegriff, der auf einen Felt sense verweist, der zum Felt tense geworden ist und damit auch zu einem „Containergefühl“ generalisiert worden ist. Wer unter Streß steht, ist auch kaum noch in der Lage, sich der Subtilität neuer Erfahrungen zu öffnen, weil die Übermacht, die Macht der Verhältnisse, der Situation etc. so unhandlich massiv geworden ist.

Der Grund, weshalb wir den Felt sense so leicht übersehen und vernachlässigen, hat mit der verbalen Gewalt zu tun, die uns eigen ist, wodurch es für uns leichter ist, nach Worten zu suchen, als bei einer noch kaum merkbaren Empfindung zu verweilen.

Immer wieder fällt es schwer, sich für das Signalisieren einer vagen, unscheinbaren Empfindung Zeit zu nehmen; wir sind geneigt, das was wir empfinden, sofort zu benennen und entfernen uns damit rasch vom Vorbegrifflichen, verstricken uns im Wort. Wenn wir ihm mit Worten zuvorkommen, kann sich der Felt sense nicht mehr offenbaren und ausdrücken. Dann wird er in Worte gekleidet, häufig in ein leeres „Containerwort“ und so frühzeitig zum Schweigen gebracht. Auch wollen wir manchmal mit Worten gleichzeitig enthüllen und verhüllen, und das ist bei einer unscheinbaren Empfindung sehr einfach. Ein Gemeinplatz ist zu diesem Zweck immer griffbereit.

Prozeßimpuls:

Indem man dem anderen hilft, dem Felt sense in sich selbst auf die Spur zu kommen, mit ihm in Kontakt zu treten und ihn zu durchleben, hilft man ihm/ihr auch, weiterzuleben. Was abgeschlossen war, wird wieder zugänglich. Die Schwelle markiert auch hier wieder eine Öffnung und ist kein Hinweis auf eine blinde Mauer. Wo nur noch tödliche

Langeweile und Gleichförmigkeit erfahren wurde, gibt es wieder etwas Farbe und Abwechslung. Es geht also darum, mit der Eigenart des aktuellen Erlebens Kontakt zu machen.

Beispiel:

Vielleicht bleibt eine Situation oder Erfahrung, von der Sie Abstand gewinnen wollten (indem Sie sie auf ein Blatt Papier setzten), quengelnd und läßt sich nicht so einfach zur Seite schieben. Wenn Sie sich jetzt die Zeit nehmen, zu realisieren, daß sie hierauf körperlich reagieren und sich eine Empfindung manifestiert, wenn Sie sich die Zeit nehmen, auf diese Signale zu hören, öffnen Sie sich für das Entstehen und die Bildung des Felt sense.

4.2.4. Ein passendes Griffwort aufkommen lassen:

Der Übergang vom Gefühlten zum Verbalisierten ist im Focusingprozeß sehr subtil und nicht einfach in Worte zu fassen, weil das Präverbale sich ins Verbale verwandelt. Das wiederum in Worte zu fassen, ist ziemlich paradox. Dennoch sind das Nochnicht-Verbalisierte und das Verbalisierte keine voneinander getrennten Bereiche, denn gerade das tastende Aufkommenlassen von Schlüssel- und Stichworten profiliert das Fühlen, das so den Weg von einem vagen Vor-gefühl zu einem schärferen körperlichen Wissen ablegen kann, das z.B. in die Aussage münden kann: „Mein Körper gestattet mir das nicht“.

Bei der Verbalisierung kann selbstverständlich einiges schiefgehen:

Worte können oberflächlich sein.

Worte können vage sein.

Worte können irreführend sein.

Worte können „begrifflich“ sein.

Worte können distanzierend sein.

Worte können ungenau sein.

Worte können unzureichend sein.

Worte können abgenutzt sein.

Das Wort, das nicht wirklich vom Erlebten getragen wird, damit verbunden und darauf ausgerichtet ist, kann unmöglich eine echte Verbindung zum Gesprächspartner schaffen. Es ist dann wie ein Botschafter ohne Akkreditierung, es hat weder Aussagekraft noch Tragweite. Je mehr man jedoch aus der gefühlten Bedeutung die Worte und Bilder hervorkommen läßt, desto weniger kann schiefgehen. Worte werden zu Kernworten, Kernetaphern, Stichworten, Griffwörtern. Es handelt sich um keine vorgegebene Tatsache. Das Ausdrücken ist der Geburtsprozeß, wobei der Name, das Wort sich von selbst präsentieren. Der Focuser selbst weiß immer genau, ob das was er sagt, auch innerlich stimmt. Der Mensch besitzt oder ist seine eigene immer wieder überprüfbare

Wahrheit. Indem man sie prüft, macht man innerlich Kontakt mit sich selbst, begreift und bestätigt man sich, und das gibt einem Halt. Selbstverständlich ist das ichverstärkend, ichbestätigend. Dem anderen dabei zuhörend zur Seite stehen, ist häufig ein sehr intimer Prozeß, weil man als Zeuge miterlebt, wie der andere in sich selbst Kontakt findet zum Unbenannten, noch nicht in Worte Gefaßten und den Mut aufbringt, das in Griffnähe zum Ausdruck kommen, lebendig werden zu lassen. Es ist ein besonderer Augenblick, jemandens „sound of silence“ zum erstenmal zu hören.

Beispiel:

Jeder hat in einem Gespräch wohl einen Augenblick mitgemacht, in dem er sich wirklich verstanden fühlte. Um einen solchen Augenblick geht es hier. Denn da gelingt es dem Sprecher, die richtigen, die treffenden Worte zu finden, während der Gesprächspartner mit seiner Reaktion angibt, daß er den Bedeutungsinhalt dieser Worte akzeptiert. Die Worte offerieren etwas, transportieren etwas und werden bei Empfang unversehrt gelassen.

Wer mit Streßbeschwerden kommt, wird zunächst mit seinen/ihren Worten noch nicht soviel vorbringen können und vielleicht nur etwas über die Beschwerden erzählen. Wenn der Zuhörer/die Zuhörerin erreichen will, daß der andere nicht nur seine Geschichte aufs neue erzählt, dann muß er/sie sozusagen mit einem Dedektor manche Worte befühlend, damit sie ihre ursprüngliche Last, ihren ursprünglichen Bedeutungsinhalt preisgeben; gleichzeitig muß er/sie sich darüber im klaren sein, daß die Worte, die jemand benutzt auch eine Tarnung sind, um die verborgene explosive Ladung zu verbergen, um sich selber zu schützen. Dabei kann Raum geschaffen werden, wenn deutlich wird, auf welchen Gebieten des Lebens oder der Arbeit die größte Ladung haftet, wie sie dahin gekommen ist und wo sich genau der explosive Kern befindet, wo die größte Verletzlichkeit liegt, wo die Haut am dünnsten, die Drohung am stärksten ist.

4.2.5. Resonieren:

Das Suchen nach einem geeigneten Griffwort nennen wir Resonieren. Ohne zu untersuchen, ob das Gesagte dasjenige widerspiegelt, was erfahren wird, kommt auch kein Prozeß zustande. Denn der äußere Dialog zwischen Zuhörer und Focuser im Focusingprozeß soll den inneren Dialog in Gang setzen. Die Anwesenheit des Zuhörers schafft die Voraussetzung dafür, daß der Focuser das Wort mit der größten Treffsicherheit sucht. Die Suche ist vor allem ein Erkundungszug nach innen, und darum ist schließlich der Focuser der einzige, der abwägen kann, welches Wort oder Bild am besten das wiedergibt, was er erlebt.

Er tut dies, indem er in seinem Inneren horcht, ob das was er sagt, mit der gefühlten Bedeutung übereinstimmt. Diese innerliche Abstimmung des produzierten Klangs mit der gefühlten Bewegung ähnelt der Arbeit eines guten Musikers, wenn er sein Instrument

stimmt und spielt. Der Kern des Therapieprozesses und eigentlich jedes guten Gesprächs ist die Suche nach und die Hilfe bei der innerlichen Abstimmung der gefühlten Bedeutung mit der Äußerung dieses Gefühls. Beim Resonieren tastet man innerlich ab, ob das was man sagt oder ausdrückt die innere Stimme/Stimmung, die sich im Felt sense offenbart, richtig wiedergibt.

Der Zuhörer hilft dem Focuser, sein eigenes Instrument aufmerksam und sorgfältig zu spielen und den typisch eigenen Ton hervorzubringen.

Prozeßimpuls:

Die Suche nach dem richtigen Griff mit Hilfe des Resonierens ist wohl der entscheidende Beitrag zum Veränderungsprozeß: Was in der schwer zugänglichen Erlebniswelt des Focusers verborgen war, tritt nach außen, kann in Worte gekleidet werden, macht sich kenntlich und wird langsam zum Ausdruck gebracht. Der Focuser kommt dadurch in die Zickzackbewegung zwischen erfahren, symbolisieren, erfahren, ohne sich darin zu verlieren. Er ist nämlich zugleich auch derjenige, der schaut, ob es stimmt. Neben dem intrapsychischen Prozeß, der hierdurch in Gang gesetzt wird, gibt es auch einen interpersönlichen Prozeß zwischen dem Zuhörer und dem Focuser. Der Zuhörer resoniert auch zurück, gibt das Wort zurück, das der andere spricht. Gerade dieser Zickzackkurs, dieses Zurückgeben des von Focuser präsentierten Wortes, bringt sowohl Bewegung ins Erleben als auch in die Verbalisierung und die Beziehung innerhalb derer dies stattfindet. Eigentlich geht es hier um nichts anderes als um aufmerksames Zuhören und die sorgfältige Wiedergabe dessen was der Focuser präsentiert. Prozeßmäßig erweist sich diese einfache, fast selbstlose Reaktion als sehr wirkungsvoll.

Beispiel:

Um nicht allzu rasch nach Worten zu greifen, hilft es manchmal, zum Focuser zu sagen: „Tue als ob ich taubstumm wäre!“ Probier vor allem zuerst selbst Kontakt zu machen mit dem was Du empfindest und wie Du es körperlich fühlst und schau dann, ob dann eine Farbe, eine Gebärde, eine Landschaft oder eine Melodie bei Dir aufkommt, die wiedergibt, was Du empfindest. Indem man den Wortzwang aufhebt, schafft man für das Erleben mehr Raum, um von innen heraus einen Ausweg zu finden und so auf ein Wort zu kommen.

4.2.6 Explorieren:

Wenn der Focuser mit der körperlich gefühlten Bedeutung der Situation Kontakt gemacht hat und wenn sich ein Symbol in Wort oder Gebärde, in Farbe oder Musik gebildet hat, dann kann die Exploration fortgesetzt werden. Dies geschieht meist mit Hilfe verschiedener Arten von Fragen, auf die ich noch näher eingehen werde. Die Fragen können eine noch genauere Abstimmung der Symbolisierung des Erlebten bezwecken oder eine weitere Erforschung des Kernproblems zum Ziel haben. Ausgangs-

punkt im Focusingprozeß ist häufig ein unentwirrbares Problem (Realitätsbereich: Was mache ich mit?) oder schwer zugängliche bzw. vage Gefühle (Erlebnisbereich: Wie mache ich es mit?) oder allgemeine, verhüllende oder nichtssagende Worte (Symbolisierungsbereich: Wie mache ich deutlich, was ich mitmache und was ich dabei empfinde?). Ziel der Fragestellung ist es unter anderem, die gegenseitige Verbindung und Beziehung zwischen diesen Ebenen zu vertiefen und zu verdeutlichen. Aber sie sollen auch Klarheit darüber verschaffen, wie die betreffende Person selbst sich zu diesen verschiedenen Aspekten verhält und sich mit ihnen verbindet. Es gibt Fragen, die ein Mindestmaß an Inhalt und ein Höchstmaß an Appellwert beinhalten, d.h. daß sie den Focuser nicht von sich selbst ablenken, sondern vielmehr seine inneren Nachforschungen erleichtern. Andere Fragen oder Interventionen haben einen mehr evozierenden Appell, weil sie durch die Welt, die sie hervorbringen oder die unerwarteten Verbindungen, die deutlich gemacht oder bloßgeleitet werden, überraschen.

Es gibt keine Standardfragen. Meist handelt es sich um sehr einfache, wenig anspruchsvolle, wenig Ballast mitführende Fragen, die von den oben genannten Gebieten eine Brücke zu anderen Gebieten schlagen können. Es kann zwischen der Empfindung, ihrer Verbalisierung und der Realität, auf die sich die Empfindung bezieht, eine Art Trialog zustande kommen. Wenn diese Verbindung zustande kommt, fühlt man sich nicht mehr in einer Situation gefangen, verschmilzt man nicht mehr mit dem Gefühl und steht man nicht mehr unter dem dunklen Schirm eines alles verhüllenden Wortes wie Streß, Depression oder Angst. Bestätigen, Verbinden, Integrieren steht so gegenüber Abspalten, Isolieren, was Überlebensstrategien sind, die häufig länger eingesetzt werden, als sie fürs Überleben nötig wären.

Fragen, die dem Wissen des Zuhörers entspringen, haben oft etwas Voreingenommenes, sind oft versteckte Behauptungen. Fragen, die aus dem Zuhören hervorgehen, sind häufig überraschend (und dennoch) treffsicher. Sie entstehen nicht aus einer Voreingenommenheit, sondern eröffnen eine Suchrichtung, die der Focuser noch kaum kennt. So können Fragen auch nach der gegenseitigen „Be-kraftigung“ von jemandens Ursprung, seiner/ihrer Eigenart und der spezifischen Eigenartigkeit, dem „flavour“ seines/ihrer aktuellen Erlebens suchen. Wie Fragen zur Aufnahme einer innerlichen Verbindung aufrufen können, so können sie auch die interpersönliche Verbindung, die hier und jetzt vorhanden ist, explizit machen und ins Bewußtsein heben. Um ein konkreteres Bild von der Art der explorierenden Interventionen zu geben, die Obenstehendes zum Ziel haben, möchte ich hier einige Beispiele nennen.

Prozeßimpuls:

Der Trialog zwischen der Wirklichkeit (der Problemsituation), der gefühlten Bedeutung und deren Symbolisierung ermöglicht verschiedene Prozesse:

1. Der Focuser erfährt, daß er nicht mehr mit dem Problem verschmilzt: Er ist nicht länger das Problem, sondern er hat ein Problem; die Lösung liegt nicht darin, daß das

- Problem verschwindet, sondern daß es sich auflösen, in Bewegung kommen kann.
2. Der Focuser hat sich selbst die Erlaubnis gegeben, das Körpergefühl - das häufig aus Angst betäubt wird - zuzulassen und wahr-zu-nehmen. Wie schmerzhaft es möglicherweise auch ist, es vermittelt die Erfahrung, daß es erträglich ist, wodurch er das Gefühl gleichzeitig auch übersteigt. Er ist selbst der Träger dieses Schmerzes oder dieses Kammers, das Erfahren der Intensität dieses Schmerzes oder dieses Kammers bringt ihn auch mit der Intensität und der Kraft seiner Empfindungen in Kontakt. Wer einen schweren Stein tragen kann, kann auch einen Korb Äpfel hochheben.
 3. Das Finden der richtigen Symbolisierung macht die Situation, den Schmerz (oder das Fühlen) in bezug auf die Situation vorstellbar. Wenn etwas vor-zu-stellen ist, ist es auch mit weniger Angst und Unsicherheit beladen und nicht mehr größer als man selbst.
 4. Das Stellen von Fragen vermittelt das Bewußtsein von Abstand, des Nicht-mehr-Verschmelzens. Es ist ein Zickzackkurs zwischen Identifikation und Desidentifikation. Sich mit etwas identifizieren und davon wieder Abstand nehmen können, ist ein Prozeß der ichverstärkend wirkt.
 5. Wenn man beim Stellen von Fragen auch bildentfaltend arbeitet, bedeutet dies, daß man den Focuser von der schöpferischen Ausdruckskraft der eigenen Bilder Gebrauch machen läßt, wodurch das was ausgedrückt wird - u.a. mit Hilfe des Zuhörers - in etwas umgewandelt wird, das seinerseits anregend ist. Dies ist ein Aspekt des „selfpropelled proces“.
 6. Die Fragen bieten auch die Möglichkeit, viel stärker auf die beziehungsmäßige als auf die inhaltliche Seite des Problems oder der gefühlten Bedeutung einzugehen. Jemand kann durch die inhaltliche Seite absorbiert werden. Die Beziehungsseite verstärkt die Erkenntnis, daß es mehr darauf ankommt, in welcher Beziehung man zu sich selbst, zu Problemen, zu den eigenen Gefühlen und zu anderen steht.

Gendlin spricht hier von „interaction first“, von der Vorrangigkeit der Interaktion: der Mensch ist nicht denkbar, ohne mit anderen, aber auch mit sich selbst in Interaktion zu stehen. Wenn man aus diesem Blickwinkel heraus Menschen befragt und behandelt, so wirkt sich das selbstverständlich prozeßfördernd und daher veränderungsfördernd aus, denn Interaktion = Prozeß.

Fragen als Prozeßimpuls

Beispiel:

Offene und öffnende Fragen:

Was bringt das bei Dir zuwege?

Wie reagiert Dein Körper darauf?

Was tut sich jetzt, was kommt Dir in den Sinn?

Was befindet sich darunter?

Wie würde sich das anfühlen, wenn Du es in die Hand nehmen könntest?

Was braucht es?

Was will es Dir sagen?

Was berührt Dich dabei so?

Wie ist es, wenn Du mit diesem Gefühl in Verbindung trittst?

Wie ist es, wenn dieses Gefühl sich in Dir niederläßt?

Wie sähe dieses Gefühl aus, wenn es sich Dir erschließen würde?

Differenzierende Fragen:

Was bzw. wer steht Dir am meisten im Weg? Wie liegt er/sie/es quer?

Was ist von alledem am ärgsten für Dich?

Was ist der Kern hiervon?

Hat dieses Gefühl auch noch eine andere Seite, eine Innenseite, eine Unterseite?

Was berührt Dich hiervon am stärksten?

Was von dem allen drängt sich am meisten auf?

Assoziative Fragen:

Was für ein(e) Musik/Landschaft/Bild/Witterung/Farbe kommt Dir dabei in den Sinn?

Wie würdest Du dem Form geben, wenn Du gut modellieren oder schnitzen könntest?

In welche Art von Bewegung würde dieses Gefühl münden wollen?

Kannst Du Dir ein Tier, einen Vogel, einen Fisch, einen Tiger oder ein anderes Tier vorstellen, das dieses Gefühl verkörpern könnte?

Schau mal, was geschieht, wenn dieses Gefühl seiner eigenen Phantasie freien Lauf läßt.

Bildentfaltende oder evozierende Fragen:

Was geschieht, wenn Du mit der Härte dieses Steins, der Kraft dieses Baums, der Stille, dem Majestätischen dieser Landschaft, der Wärme der Sonne, der Kraft, der Ursprünglichkeit dieses Bildes Kontakt machst?

Hypothetische Fragen:

Wenn dies Dein Kind wäre, was würde es dann brauchen?

Wenn ein guter Freund/eine gute Freundin sich so fühlte, wie würdest Du ihm/ihr gegenüberreten?

Wie würde es für Dich aussehen, wenn Du in der Lage wärst, mehr aus diesem Gefühl heraus zu leben?

Integrierende Fragen:

Wie ist es, dies willkommen zu heißen, in die Arme zu schließen?

Wie ist es, die verschiedenen Teile von Dir selbst miteinander zu verbinden?

Wie ist es, sich dies wiederum zu erinnern und es wiederum willkommen zu heißen?

Du erfährst dies als etwas Neues von Dir selbst, merkst Du auch, daß Du ganz natürlich damit umgehst, als ob es bereits jahrhundertlang zu Dir gehörte, Du es jedoch nicht erkannt hast.

Wie ist es, von diesem Gefühl nicht besetzt zu werden, sondern Dich selber als dessen Besitzer zu erfahren, der ihm einen Platz zuweisen kann? Wie könntest Du ihm einen Platz geben?

Wie ist es, dies alles mit mir zu teilen. Weißt Du noch, wie Du darauf gekommen bist, weißt Du noch, welche Schritte Du getan hast, um dies bei Dir selbst vorzufinden?

Wie ist es, um diese Schritte noch einmal zu nennen und dabei zu erfahren, das nichts Geheimnisvolles geschehen ist, sondern daß Du selbst vom einen auf das andere gekommen bist?

Wie ist es für Dich, daß Du diese Schritte selbst, aber nicht alleine getan hast?

Wie ist es, dies alles bei Dir selbst vorzufinden?

Wie ist es, diesem Gefühl eine Bestätigung zu geben, so daß es seine Existenzberechtigung fühlt?

Wo liegt der Ursprung dieses Gefühls, wo in Deiner Vergangenheit - mehr bei Deinem Vater oder ist es eher ein Gefühl, das eine Verbindung zu Deiner Mutter hat oder herstellt?

Bist Du diesem Körpergefühl schon einmal begegnet?

Wie möchte sich dieses Gefühl weiter entfalten?

Gib ihm den Platz, damit es sich öffnen kann.

Wenn Du unter diesem Gefühl suchst, es untersuchst, was findest Du dann vor, worauf ruht es, wovon ist es die Oberseite, was hat es in Dir geschützt?

Was hat Dir dies jetzt zu sagen?

Wie ist es, die Elternschaft über dieses Gefühl zu übernehmen?

Wenn Deine Zwillingsschwester/Dein Zwilling Bruder sich so fühlten, mit welcher Gebärde würdest Du ihnen entgegentreten?

Wie ist es, um dieses Gefühl so mit Dir selbst zu verbinden, so daß es ein fester Bestandteil Deines Wesens wird?

4.2.7. Integrieren

In der letzten Phase des Focusingprozesses soll sich der Focuser noch einmal vor Augen führen, welche Schritte er getan hat, um zu realisieren, welcher Weg ihn aus dem Problem geführt hat. Dabei wird er aufgefordert, alle alten Dinge, von denen er Abstand genommen hat, wieder an sich zu nehmen und in sich selbst ein Platz zu geben und auch die neuen Erfahrungen an sich zu nehmen und sich zum Eigentum des Alten und Neuen zu bekennen.

Wenn jemand eine Focusingsitzung in Anwesenheit einer Gruppe hinter sich hat, fordere ich schließlich auch die Gruppenmitglieder auf, etwas über die Empfindungen zu sagen, die die Sitzung bei ihnen geweckt hat. Das Mitgefühl, die Ergriffenheit, die manchmal gezeigt werden, und die Wertschätzung, die dann ausgesprochen wird, sind eine wertvolle Zugabe für den Focuser, der sich im Prozeß so verwundbar verhalten hat.

Prozeßimpuls:

Ein anderer Prozeß, der durch diese Art des Zuhörens eingeleitet wird, besteht darin, das die Selbstakzeptanz und das Vertrauen des Focusers zunehmen und daß er der Aussagekraft seines eigenen Körpers und der Entstehung eines ursprünglichen ihm eigenen Sprachgebrauchs vertraut. Die Wiederholung der Schritte impliziert eine Aneignung des Prozesses und einen Beitrag zu der Erkenntnis, daß man die Schritte selbst, wenn auch nicht allein, sondern vielmehr mit Hilfe des Zuhörers getan hat.

Häufig verstärkt dies die Erfahrung, daß um Hilfe bitten, sich anderen mitteilen, einen Dialog aufnehmen, sich verwundbar zeigen sehr angenehm ist und keinen Ausverkauf der persönlichen Eigenart impliziert. Die Selbsterkenntnis wird durch das Sharing des Therapeuten und ggf. der anderen Anwesenden verstärkt.

Beispiel:

Obenstehende integrierende Fragen kann der Leser ggf. selbst anpassen und konkretisieren, eventuell sogar indem er die Fragen auf die Lektüre dieses Artikels bezieht und auf die Empfindungen, die dies hervorruft. Wie ist es, Eigentümer dieser Empfindungen zu sein? Wie ist es, wenn man sie ernst nimmt? Was sagen sie über Sie und was sagen sie Ihnen? Sind sie neu und anders als sonst oder läuft es so wie immer ab? Und wie ist es, das zu akzeptieren, das sehen zu lassen, darüber nicht sofort ein Urteil zu fällen? Willst Du nicht einmal versuchen, ein Verhältnis zu Deinen eigenen Gefühlen zu gewinnen, bei dem Selbstachtung und Akzeptanz eine Rolle spielen und vielleicht sogar im Vordergrund stehen?

Zusammenfassung:

Zurückblickend auf die Focusing Schritte, sehen wir den folgenden Aufbau:

- a. Eine Basis legen, indem man Kontakt macht mit dem Gefühl, hier und jetzt anwesend zu sein: verankert, verwurzelt sein, da sein (können, dürfen, wollen), anwesend sein als Mensch, als Mann, als Frau. Auf dem Niveau eines irdischen Menschen sein, den Boden fühlen, die Luft riechen Laute und Geräusche hören, in ein größeres Ganzes passen, dazugehören, nicht verloren sein.
- b. Danach kann Kontakt mit der auf diesem Fundament ruhenden eigenen Art gemacht werden, der Gefühlsebene, der eigenen Ausstrahlung, dem eigenen Haus, dem eigenen Leben, der eigenen Atmosphäre, die man um sich herum geschaffen hat. Man ist nicht mehr nur umgeben, sondern man schafft auch seine eigene Umgebung und Ausstrahlung. Dies ist die dem Einzelnen eigene Art. Dies ist das Niveau, auf dem man zum anderen (seinem Klienten oder seinem Therapeuten, seinem Nachbarn, Partner, Freund oder seiner Freundin) sagt, daß man sich versteht, daß man sich gegenseitig wiedererkennt.
Das ist die Schicht, die der therapeutischen Beziehung ihr eigenes Kolorit gibt, und die, obwohl Prozesse offensichtlich auch eine bestimmte Gesetzmäßigkeit zeigen.

auch ihren ganz eignen Verlauf und ihre ganz eigene Qualität haben. Wenn dieses Niveau ungenutzt bleibt, wird Therapie zur Routine und hört m.E. auf, therapeutisch, d.h. heilend zu sein. Gerade das Schnuppern an der Eigenheit des anderen und die Reaktion darauf bringen den Klienten in Kontakt mit seiner persönlichen Eigenart und bestätigen sie gleichzeitig. Dieser Kontakt mit der Eigenart ist erst möglich, wenn man Zeit und Raum geschaffen, Freud und Leid, denen man bei sich selbst begegnet ist, Aufmerksamkeit geschenkt hat. Gerade indem man Aufmerksamkeit schenkt und vorsichtig eine Verbindung herstellt, kann man etwas auch loslassen, auf Distanz bringen, es betrachten, ohne es fallen zu lassen.

- c. Wenn der Klient den doppelten Boden (die Verwurzelung und die persönliche Eigenart) in sich selbst implizit oder explizit körperlich erfahren hat, kann er auch freier mit einem subtileren, noch nicht verbalisierten aktuellen Erlebnis einer Person oder Situation, die ihn beschäftigen, Kontakt machen. Wie berührt ihn das? Welche Saite wird in ihm auf welche Weise angeschlagen? Welcher innerliche Ton erklingt? Welche Regungen sind im Inneren wahrnehmbar?

Es geht zunächst darum, daß ich etwas fühle, danach um die Frage, was ich fühle und wie das in Worten und Bildern, die etwas über das Wie und Was und ihren Zusammenhang aussagen, ausgedrückt werden will.

Jetzt wird also auch Raum für das vage und noch nicht zu benennende Gefühl geschaffen, das aufkommt und von dem aus sich ein Wort oder Bild loslöst, das als Griff, Stichwort oder Resonanz des inneren Erlebens gelten kann, das dann weiter auf seine genaue Bedeutung und seinen Zusammenhang mit dem Realitätsbereich untersucht werden kann.

Diese Belastung von außen/oben her und den (Wieder-)Aufbau von unten habe ich auf der nächsten Seite darzustellen versucht.

- d. Außer der Kontaktaufnahme mit den drei körperlich wahrnehmbaren Gefühlsebenen, die jede für sich wiederum zur innerlichen Selbstbestätigung beitragen, entsteht auch noch eine Wechselwirkung zwischen der Gesamtheit dieser Gefühlsebenen, der Wirklichkeitsebene und der Symbolisierungsebene. Das „Ich“ führt Regie beim Dialog zwischen den drei Ebenen des Fühlens, der Realität und der Symbolisierung.
- e. Das „Ich“ kann auch zwischen dem grundlegenden Gefühl der Verwurzelung, der Erkenntnis der sich durch alles hinziehenden Eigenart und der Hier-und-jetzt-Eigenartigkeit des Erlebens dieser Hier-und-jetzt-Situation eine Verbindung herstellen. Es gewinnt auf diese Weise sozusagen wieder einen Überblick, überschreitet seine eigenen Grenzen, an die es zunehmend gestoßen war, und kann wieder Herr im eigenen Haus werden.

Möglicherweise wird dem Leser jetzt deutlich, daß die Focusingsschritte sehr kompakt jeder für sich eine Vielzahl von Prozeßansätzen und Prozeßstimuli bieten. Als ein Symbol dafür sehe ich das bereits genannte Schweizer Offiziersmesser. Eingeklappt läßt

UNTER STRESS STEHEN

ALLES IST MIR SCHON

LANGE ZUVIEL

UND DAS GEHT

ENDLOS SO

WEITER

WO BIN

ICH

ich

Integrieren

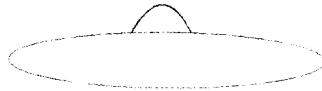
Explorieren

Resonieren

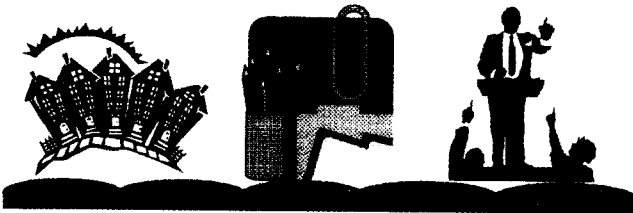
Griff

Felt Sense

??



Raum schaffen



Raum
einnehmen

das Messer nicht vermuten, daß man damit soviel tun kann, daß es so viele Möglichkeiten hat. Wenn man das Messer aufklappt, ist die Vielzahl der Möglichkeiten klar zu erkennen.

5. Das Erleben von Spannung als therapeutisches Mittel beim Focusing

Das Wort „Spannung“ verwende ich, um zu zeigen, wie die Focusingmethode damit umgehen kann. Wenn wir nämlich über „Spannung“ sprechen, tun wir, als wüßten wir, wie der andere diese Spannung empfindet, obwohl jeder Spannung anders erlebt, obwohl die Spannung bei jedem eine andere Vorgeschichte hat. Der Hintergrund, gegen den sich die Spannung abhebt, ist bei jedem anders. Aber auch der Untergrund, auf dem sich die Spannung festsetzt, gedeiht und ihre Form findet, ist bei jedem anders. Die Art und Weise, in der Spannung sich im Körper einnistet und kenntlich macht, ist von Person zu Person unterschiedlich. Merkwürdigerweise wird die Spannung schließlich oft in einer sehr gleichförmigen Art und Weise ausgedrückt, zum Beispiel indem man über Streß oder Spannung spricht. In diesen Worten geht die individuelle Note fast ganz verloren. Ich werde mit Hilfe meiner Hände illustrieren, welche unterschiedlichen Formen Spannung annehmen kann, denen auch jeweils andere Empfindungen zugrunde liegen.

Hände wie Fäuste gegeneinander oder aufeinander.

Hände, die miteinander ringen.

Hände, die aneinander zerren.

Hände, die ineinander verschlungen sind.

Hände, die einander abwechselnd hochziehen.

Hände, die etwas zerspalten.

Hände, die etwas niederschlagen.

Hände, die etwas hochdrücken.

Hände, die etwas unterstützen.

Hände, die sich ineinanderklammern.

Hände, die zur Klaue erstarren.

Hände, die sich gegenseitig behindern.

Da es um zwei Hände geht, kann ich auch widersprüchliche Dimensionen sichtbar machen:

hinunterdrücken und hochziehen,

schützen und angreifen,

zermalmen und hegen,

an mich heranziehen und abstoßen,

hochziehen und niederdrücken,

öffnen und schließen,

den Rücken zukehren und zuwenden,

entgegentreten und sich distanzieren,

geben und nehmen.

Das sind Spannungsprofile, die sowohl intrapersonliche als auch interpersonliche Spannungen wiedergeben. Sie haben nicht nur völlig unterschiedliche Erscheinungsformen, sondern gehen auch mit einer jeweils eigenen Art von Körpergefühl einher. Wenn Sie oder ich taubstumm wären, und ich wollte mich dennoch verständlich machen, dann könnte ich mich mit meinen Gebärden mani-festieren (manu-facere: mit der Hand machen). Ich könnte ein sehr gutes Bild davon vermitteln, wie ich die Spannung körperlich empfinde, und wenn Sie mich wirklich verstehen wollen, können Sie diese Gebärden nachahmen und so die Spannung körperlich in den „Griff“ bekommen. Da ich nun Worte gebrauchen muß, um kenntlich zu machen, welche dieser manifesten Spannungsarten mich betreffen, kann ich mich nicht auf die Verwendung des Wortes „Spannung“ beschränken. Vielleicht sollte ich es überhaupt nicht verwenden, sondern so tun, als ob es das Wort „Spannung“ in meiner Sprache nicht gäbe und erst fühlen, wie mein Körper reagiert. Sogar beim Niederschreiben dieser Geschichte kann ich unmöglich voraussagen, wie ich mich fühlen werde, wenn ich sie in einem Saal voller Menschen erzählen werde. Allerdings kann ich Ihnen jetzt schon sagen, daß ich Spannung fühlen werde. Wird es eine zunehmende oder abnehmende Spannung sein? Wo und wie wird sie sich bemerkbar machen? Welches Wort paßt dazu? Ist es eine alte oder eine neue Spannung?

Das Wort „Spannung“ enthält also sehr unterschiedliche Empfindungen, die sich alle unter diesem einen Wort verbergen wie unter einem großen, oft schwarzen Regenschirm. Auch „Streß“ ist ein solches Wort, unter dem man sich verschanzen und dadurch unerreichbar machen kann. Der Gesprächstherapeut wird versuchen, die spezifische Bedeutung dieses Wortes verstehen zu lernen, indem er dafür sorgt, daß der andere mit der Körperempfindung Kontakt machen kann, die diesem Wort zu diesem Augenblick zugrunde liegt.

6. Zusammenfassung:

Ich hoffe deutlich gemacht zu haben, daß Focusing eine Reihe von Hilfestellungen gibt, die es ermöglichen, sowohl das Wort und das Bild, das jemand präsentiert, ernst zu nehmen als es auch zu untersuchen und den anderen in Kontakt mit dem eigenen unerschwelligen Körpergefühl zu bringen. Ich fordere dann mein Gegenüber auf, die Stärke, die Heftigkeit, die Schmerzhaftigkeit der Spannung, die im Körper anwesend ist, zuzulassen und dafür Raum zu schaffen, sie möglicherweise sogar willkommen zu heißen. Erst danach kann ich fragen, ob vielleicht irgendwo eine Landschaft, eine bestimmte Witterung, ein Musikstück oder eine Gebärde zu entdecken ist, die ein ungefähres Bild von dem Gefühl im Inneren geben könnte. Vielleicht kann ich ihn/sie auch mit der Kraft in Kontakt bringen, die in dieser Spannung merkbar ist, damit er/sie fühlt, wie es ist, Eigentümer von soviel Energie zu sein. Wenn man Menschen mit sich selbst, mit der

Kraft ihres körperlichen Fühlens, ob das nun Schmerz, Trauer, Angst oder Zorn ist, in Kontakt bringt, hinterläßt dies oft eine Spur der Verwunderung und des Erstaunens hinsichtlich der Natürlichkeit und Echtheit der Gefühle, die man bei sich selbst vorfindet.

Innerhalb der erfahrungs- und prozeßorientierten Psychotherapie ist Focusing meiner Meinung nach ein perfektes Handwerkszeug, um jemanden zu helfen, sich eine realistische körperlich wahrzunehmende und körperlich zu verifizierende Vorstellung von der im Augenblick zu tragenden Last, der Tragfähigkeit und der tatsächlich verfügbaren Tragkraft zu machen. Darüber hinaus sorgt Focusing für eine Neubewertung der Wörter, Begriffe, Qualifikationen, Diagnosen und Umschreibungen. Wenn Wörter nämlich zu Begriffen werden, besteht die Neigung, den innerlichen Kontakt zu verlieren. Dasselbe gilt für die Körpersprache, die Gebärde, Ritual, Gewohnheit, Gehabe geworden ist. Auch hier können die Wurzeln zum inneren Erleben verschwunden sein, wodurch sie inhalts- und bedeutungslos geworden ist. Focusing macht wieder Kontakt mit dieser Innerlichkeit, um von dort aus Wörter und Gebärden entstehen zu lassen.

Für mich ist immer wichtiger, Gefühl mit der spezifischen Wesensart eines Menschen zu bekommen. Häufig haben Menschen das Gefühl, daß sie in diesem Punkt nicht gesehen und gehört werden und daß sie auf diese Weise niemand sind. Wenn sie das Gefühl haben, daß sie sehr wohl gesehen werden, so wirkt das befreiend und ichverstärkend und macht sie auch eher geneigt, die Eigenart des Hier-und-jetzt-Erlebens zuzulassen und zu erfahren. Wer wirklich unter Streß steht, ist mit seiner Eigenart, mit seinen Wurzeln, mit dem eigenen „flavour“ einer bestimmten Empfindung im Hier und Jetzt nur durch einen sehr dünnen Faden verbunden: Der Felt tense verhindert die Entfaltung des Felt sense.

Streß kann man als eine länger andauernde Situation bezeichnen, in der kein Raum mehr vorhanden, zu der kein Zugang mehr möglich ist, der eine Kontaktaufnahme zum Felt sense erlauben würde. Alles was erfahren wird, präsentiert sich als Felt tense, der allesüberherrschend wird und dem keine andere Bedeutung mehr zugeschrieben werden kann als die, daß alles zuviel geworden ist.

Focusing ist kein Wundermittel, kein sofort wirkendes Allheilmittel. Allerdings wird der Klient durch aufmerksames Zuhören dazu angeregt, Interesse an sich selbst zu finden: der Träger des Stresses ist wichtiger als der Streß, der bis dahin alle Aufmerksamkeit auf sich selbst lenkte. Als Methode bietet Focusing viele Möglichkeiten, um Zugang zum weggedrückten Ich zu erhalten: Focusing hilft, körperliche Empfindungen und die Wirklichkeit nuancierter wahrzunehmen und diese Realität nuancierter wiederzugeben. In der folgenden Abbildung habe ich versucht, eine Verbindung zwischen dem Druck von oben, der so kennzeichnend für Streß ist, und dem Aufbau von unten, der die Kraft des Focusing bestimmt, herzustellen. Die Sanduhr, die auf diese Weise entsteht, symbolisiert möglicherweise auch etwas von der Dynamik, die das Zuhören, die Aufmerksamkeit und die Stille bei jemandem in Gang setzen können, der das Gefühl hat, immer wieder leerzulaufen, ohne neue Nahrung zu bekommen. Schließlich möchte ich hier die Punkte anführen, wo Focusing einen zusätzlichen Beitrag zur Streßbewältigung

leisten kann:

1. Focusing erlaubt es, ein Gespräch zu führen, das eher als erleichternd denn als belastend erfahren wird.
2. Es hilft dem Klienten, zwischen den verschiedenen Arten von Belastung und Spannung zu unterscheiden.
3. Es bietet Hilfe bei der Aufnahme von Kontakt zum körperlichen Empfinden, das lange durch ein undifferenziertes Spannungsgefühl überdeckt war.
4. Es schafft die Voraussetzungen, um nach der spezifischen Qualität der Spannung hören zu können, diese Eigenheit auch so zum Ausdruck kommen zu lassen, daß das endgültig formulierte Wort der Eigenart und der gefühlten Intensität der Spannung gerecht wird.

Der Weg vom Felt tense zum Felt sense ist oft mühsam, aber wenn der Weg das Ziel ist, dann kommt der Felt sense in Reichweite, und man macht Kontakt mit der eigenen Lebenskraft.

Literatur

Gendlin, E.T.: *Focusing, Technik der Selbsthilfe bei der Lösung persönlicher Probleme*, Otto Müller Verlag, Salzburg.

Maas, R.: Focusing, Aandacht voor het onmiddellijk ervaren. In: G. Lietaer e.a.: *Client-Centered Psychotherapie in Beweging*, Acco, Amersfoort.