



Focusing und die Arbeit mit dem „Inneren System“

von Hans Neidhardt

Dieser Artikel von Hans Neidhardt zeigt auf beispielhafte Weise, wie andere Konzepte und Methoden in das focusingtherapeutische Arbeiten integriert werden können. Eine systemische Sichtweise, die Praxis des "Voice Dialogue" und das Konzept des "Inneren Systems" werden innerhalb des personenzentrierten Beziehungsrahmens angewendet und erweitern die therapeutischen Handlungsmöglichkeiten im Begleiten jenes universalen Vorgangs, den wir "Focusing-Prozess" nennen. Und: Wie gut verträgt sich das alles mit Gendlins körperbezogenem Philosophieren!

Focusing. Therapie.

Persönlichkeitsveränderung kommt dann zustande, wenn (die) Antworten (des Therapeuten) das konkrete *Experiencing* des Klienten *vorantragen*. Das ist eine der zentralen Aussagen Gene Gendlins zum Therapieprozess.

Wenn der Klient sich diese Art von Antworten in ausreichender Menge und Qualität *selbst* geben kann, wenn er also auf sein Erleben innerlich so antwortet, dass es sich aus sich heraus *fortsetzt*, entfaltet sich das Selbst, genauer: der *Selbst-Prozess*. „Das Selbst ist ... ein Prozess des Antwortens (der Person) auf ihr eigenes Fühlen.“ (Gendlin 2003, S. 14).

Ein Beispiel:

Martina¹, Sozialpädagogin, angestellt bei einem Bildungsträger, der Qualifikationsmaßnahmen für schwer vermittelbare Jugendliche durchführt, ist seit einem halben Jahr wegen „Erschöpfungszuständen“ und „burn out“ in Therapie. Martina weiß ziemlich gut über sich Bescheid. Sie weiß schon, dass sie unwillkürlich dazu neigt, die Bedürfnisse anderer Menschen wichtiger zu nehmen als die eigenen. Sie weiß auch, dass dieses automatisierte Aufmerksamkeitsmuster („die anderen zuerst!“) sie davor bewahrt, die eigene Bedürftigkeit zu spüren und mit der Angst in Kontakt zu kommen, allein da zu stehen (so wie als Mädchen damals in der Herkunftsfamilie) und den Schmerz zu fühlen, der damit verbunden ist („wenn ich etwas brauche, ist niemand da.“). Sie weiß nicht, dass die Charakterdiagnostiker je nach theoretischer

Orientierung dieses Grundmuster „oral kompensiert“ oder „depressiv kompensiert“ nennen würden. Wie gut, dass sie wenigstens das nicht weiß! Denn die Art und Weise ihrer inneren Kommunikation (wie bezieht sie sich innerlich auf das, was sie erlebt?) ist zunächst gar nicht so, dass ihr (Er-)Lebensprozess sich aus sich heraus fortsetzt. Martinas Stil der Selbstkommunikation ist geprägt von kritischen Bewertungen und mehrdimensionalen Selbstvorwürfen: Sie wirft sich vor, dass sie den beruflichen Anforderungen nicht gut genug entspricht. Sie wirft sich vor, dass sie sich das vorwirft. Und sie wirft sich vor, dass sie nicht gut genug für sich selbst sorgt, obwohl sie längst erkannt hat, dass das wichtig wäre.

Martina steckt fest. „Ihre eigene ‚Antwort‘ ist eine als Ganzes eingefrorene Struktur, die den gefühlten Erlebensprozess nicht *vorantragen* kann.“ (Gendlin 2003, S. 14). So beginnen Therapien meistens.

Die Zusammenarbeit mit Martina besteht über etwa drei Monate hauptsächlich in dem, was wir im Focusing „klassisch“ Freiraumschaffen nennen würden: Eine absichtslose, nicht-wertende Selbstaufmerksamkeit entstehen lassen, anerkennen was ist, „ein bisschen Luft“ lassen zwischen dem wahrnehmenden und anerkennenden „Ich“ und dem Erleben, das JETZT ist. Ohne Freiraum- und „Felt Sense“-Rituale, wie wir sie zu Übungszwecken in der Ausbildung benutzen, sondern durch die „andere Art“, wie ich als Therapeut auf Martina zu antworten versuche.

Diese andere Art, zum inneren Erleben Kontakt aufzunehmen, macht sich Martina allmählich zu eigen. Man könnte auch sagen: Sie lernt Focusing quasi nebenbei. Neugierig geworden, kauft sie sich außerdem ein Focusing-Buch. An einem freien Sonntagnachmittag gibt sie sich selbst eine Sitzung und schreibt mir anschließend in einer E-Mail:

¹ Die hier dargestellten Fragmente aus dem Therapieprozess von „Martina“ (Name geändert) sind authentisch, der Rest ist so frisiert, dass die Anonymität der Klientin gewahrt bleibt. „Martina“ hat der Veröffentlichung in dieser Form zugestimmt.

„Ich setze mich also hin, atme ein paar Mal tief durch, lenke die Aufmerksamkeit zum Körper als Ganzes und frage: „Was in mir verlangt grad nach meiner Aufmerksamkeit?“ Es kommen mir zunächst einzelne Körperempfindungen ins Bewusstsein: Der Speichel im Mund, eine harte Stelle in der linken Schulter, ein Bewegungsdrang in den Händen. Ich sage atmend „ja“ zu diesen Empfindungen, widme mich ihnen kurz, atme und frage noch einmal: „Was in mir verlangt grad nach meiner Aufmerksamkeit?“ In der Mitte des Oberkörpers meldet sich „etwas“. Die Atmung vertieft sich und dieses „Etwas“ fühlt sich - anders als die vorherigen Empfindungen - wie „magnetisch“ an. „Es“ verlangt tatsächlich nach meiner Aufmerksamkeit. Ich taste mich also bis an den Rand dieser körperlich spürbaren vagen, „magnetischen“ „Stelle“, gehe mit ihr gewissermaßen auf Tuchfühlung und warte. Durch den Körper geht ein Bewegungsimpuls. Am liebsten würde ich jetzt aufstehen und die Arme heben. Ich werde am Rücken ein wenig größer. Hinter den geschlossenen Augen scheint es heller zu werden. Es entsteht ein Bild: Direkt vor mir eine Art Baumstamm, aber eher wie eine Lichtsäule, die von den beiden Armen umfasst wird. Ein warmes Licht. Die „magnetische Stelle“ wird nun auch warm und pulsierend. Es kommt mir der Begriff „kraftvolle Bedürftigkeit“ in den Sinn. Komisch: „Bedürftigkeit“ passt, und „kraftvoll“ passt auch - aber normalerweise verbinde ich mit „Bedürftigkeit“ eher eine kindliche, schwächliche und ein bisschen weinerliche Qualität. Ich frage mich also, was denn genau das „Kraftvolle“ an diesem „Bedürftigen“ ist. Die körperliche Antwort ist, dass der aufrichtende Bewegungsimpuls im Rücken stärker und der „Licht-Baumstamm“ heller und vibrierender wird. Und bei dem Gedanken „Es tut gut, auf so eine Weise zu meiner Bedürftigkeit zu stehen“ geht ein großes erleichterndes Atmen durch den Körper. Diese Kraft, die in dieser Selbstverständlichkeit liegt, zu sagen, was ich brauche!“

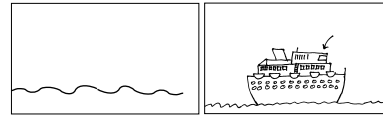
Da lacht mein focusing-orientiertes Therapeutenherz! (und weiß den Seltenheitswert einer solchen Erfahrung zu schätzen).

Also nochmal: „Wenn der Klient ... auf sein Erleben innerlich so antwortet, dass es sich aus sich heraus fortsetzt, entfaltet sich das Selbst, genauer: der Selbst-Prozess. Das Selbst ist ... ein Prozess des Antwortens (der Person) auf ihr eigenes Fühlen.“ (Gendlin 2003, S. 14). Nehmen wir diese zentrale Aussage nun noch genauer unter die Lupe.

Mehr über „Das Ich und das Meer“

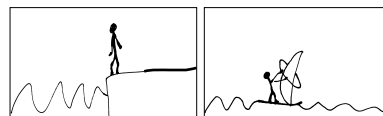
In meiner kleinen Bildergeschichte „Das Ich und das Meer“ (Neidhardt, 2006) habe ich einige mögliche Beziehungen zwischen dem „Ich“ und dem Erleben bildhaft veranschaulicht und dabei zu zeigen versucht, dass das „Ich“ nicht dinghaft-statisch als „Instanz“ begriffen werden kann, sondern eigentlich von Moment zu Moment immer wieder neu gefunden (erfunden?) werden muss - ob es „mich“ jetzt grad gar nicht „gibt“, weil „ich“ und der Erlebensozean eins sind und niemand da ist, der das weiß,

dass das so ist - oder ob „ich“ als Kapitän einer gigantischen Maschine, genannt „Ozeanriese“ „mich“ als den erlebe, der diese Maschine nutzt, um den Ozean zu bereisen und mich dabei um den Ozean kein bisschen kümmern muss (was eine massiv strukturgebundene Identifikation mit „Kontrolle“, „Perfektion“, „Macht“ versinnbildlichen soll - ab und zu auch gar nicht so übel).



Das, was wir so gemeinhin „Ich“ nennen, wäre in diesem Verständnis jeweils inhaltlich neu zu bestimmen durch die sich immer wieder ändernde Relation zum Großen und Ganzen des (Gendlin'schen) „Experiencing“. Und bliebe gleichzeitig eine Erfahrungskonstante (das blanke „ICH BIN“), die gerade *nicht* über einen Inhalt zu erfassen ist. Da ist doch immer „Jemand“, der aus den Augen herauschaut (Gendlin 1994).

Im Focusing haben wir mit unseren zahlreichen Ideen von „Freiraum“ und „Freiraumschaffen“ gute Werkzeuge - nicht nur, um das Verhältnis Ich:Erleben formal zu bestimmen (wo das Bewusstsein von „ich“ positioniert ist z.B. identifiziert mit.../nicht identifiziert mit...- assoziiert mit.../dissoziiert von...), sondern vor allem auch Beschreibungen und Erfahrungsangebote zur *Art und Weise* der günstigen inneren Beziehung: „Wie geht es mir GENAU JETZT mit (ein Erlebens-Inhalt)? Und was wäre eine günstige Art und Weise, GENAU JETZT mit ... (Erlebensinhalt) innerlich in Beziehung zu sein?“ (Und wer in mir ist das, der diese Frage zu beantworten weiß?). Es kann ja GENAU JETZT richtig sein, „mich“ so weit von ... (Erlebensinhalt) zu entfernen, dass „ich“ (z.B. über Identifikation mit dem ruhigen Atem und einem stabilen körperlichen Gewahrsein meiner An-Wesenheit JETZT) zu einem verkräftbaren Stückchen von etwas Schwierigem überhaupt eine innere *Beziehung* herstellen kann. Zum Beispiel so:



oder vielleicht so?

Gendlin: „Das Selbst ist der Prozess des *Antwortens* auf das Experiencing/Erleben.“ Und diesen inhaltlich immer wieder neu zu bestimmenden „Jemand“, der diese Antwort gibt (oder verweigert oder nicht angemessen antwortet, sondern innerlich strukturgebunden *reagiert*) nennen wir „Ich“.

Martina z.B. hat in ihrem Selbst-Focusing die für unser Prozessverständnis zentral wichtige „hilfreiche innere Beziehung“ zwischen dem „Ich“ und dem natürlich vorsichgehenden Erlebensprozess, der sich aus sich selbst heraus fortsetzt, gut durchhalten können. Ihre kurze Schilderung zeigt, dass dabei ihr „Ich“ keineswegs „passiv“ war (etwa im Sinn einer uninteressierten pseudoneutralen Beobachterposition), sondern klar und fest genug, damit geschehen konnte, was „von selbst“ geschehen wollte, und teilweise aktiv-engagiert im Sinn des inneren Dialogs, bis ein fühlbarer Schritt den Prozess fortsetzte.

Mit dieser Betrachtungsweise befinden wir uns übrigens mitten in einer systemtheoretischen Sichtweise innerer Prozesse. „Systemisch“ an Phänomene und Vorgänge herangehen – das bedeutet ja u.a. ganz zentral die Beachtung der *Wechselwirkungsdynamiken*, des „Zwischen“, des „Unterschieds, der den Unterschied macht“. Und genau darum handelt es sich, wenn wir innere Vorgänge systemisch zu fassen versuchen: WIE ist GENAU JETZT meine innere Beziehung zu meinem GENAU JETZT vorsichgehenden Erleben? Dieses WIE ist der Selbstprozess. Diese Sichtweise impliziert ein „systemisches“ Verständnis des Körpers als „Lebewesen in der Situation“:

Körper

„Der Körper ist nicht für sich alleine da. Erst unsere Denk- und Sprachformen trennen ihn als Begriff vom Nicht-Körper, von der Umwelt ab. Der Körper ist immer und von allem Anfang an in Wechselwirkung mit seiner Mitwelt. Der Körper ist in der Situation, er ist ein situationaler Körper. Wenn wir die Augen zu machen und den eigenen Körper von innen fühlen, bemerken wir das sogleich. Wir stellen dann fest, dass der Körper kein in sich abgeschlossenes Gefäß ist, sondern sich in die Situation hinein „ausdehnt“ und die Situation in den Körper „hereinragt“. Wir spüren die jeweilige konkrete Situation in unserem Körper, und unser Körper verändert die Situation, er „macht“ sie. Unser ganzes Leben lang war unser Körper in dieser „Interaktion mit“, er hat sich in dieser Interaktion „gebildet“ und er hat in dieser Interaktion die jeweiligen Situationen „gestaltet“. Er war diese Interaktion, und er „weiß“ von den Situationen, mit denen er eins war, ein Körper-Situation-Phänomen. Der Körper „kennt“ auch die gegenwärtige, augenblickliche Situation, weil er in und mit dieser Situation ist und sie miterschafft. ...Jetzt, während Sie das lesen, „weiß“ Ihr Körper etwas über das, was Sie gerade lesen, über das, wie Sie sich damit fühlen; er weiß viel mehr, viel, viel mehr, als Sie sich im Moment explizit bewusst sind und machen können. Alle vergangenen Situationen sind im Körper da und interagieren auf implizite Weise mit dem, was jetzt gerade vor sich geht. Dadurch erleben Sie die Bedeutungen dessen, was Sie gerade lesen.... Das, was wir in einer konkreten Situation körperlich fühlen (ohne dass wir es schon explizit in Worten wissen), nennt Gendlin einen Felt Sense. Ein Felt Sense ist das körperliche Spüren der Situation“ (Wiltschko 1998 – der komplette Aufsatz ist in dieser Ausgabe des FocusingJournals zu finden)².

Selbst-Prozess

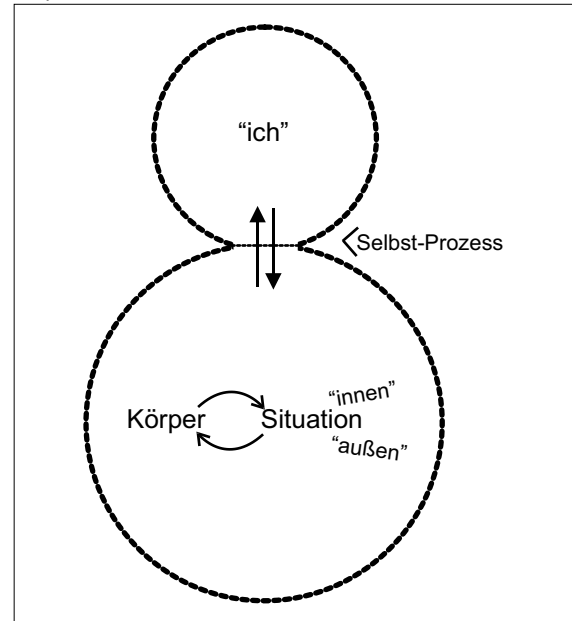
Der Körper ist in der Situation und die Situation ist im Körper.

Das Selbst ist der Prozess des Antwortens auf das JETZT vorsichgehende Experiencing.

Wenn ich diese beiden zentralen Aussagen zusammen

² Dazu eine kleine Erfrischungsübung: 10 Min. durch die Natur gehen und dabei das Bewusstsein „Der Körper lebt in der Situation und die Situation lebt im Körper“ aufrecht erhalten. Atmend den Körper als GANZES wahrnehmen plus bewusst schauen, lauschen, riechen, schmecken, spüren.

nehme, dann komme ich bei einem Schaubild heraus, das ich (ähnlich) bei dem Jungianer Anthony Stevens (1982, S. 93) als „Ich-Selbst-Achse“ wiederfinde: „Das Ich entwickelt sich aus dem Selbst heraus. Es bildet sich die Ich-Selbst-Achse, die verstanden werden kann als lebensnotwendige Verbindung zur psycho-biologischen Ganzheit.“ (Aspen, 1990, S. 79)



Die „Ich-Selbst-Achse“ (A. Stevens) und der Selbst-Prozess (Gendlin)

Partialisieren

Weiter mit Martina: Mein focusingorientiertes Therapeutenherz hatte sich mit ihr über ihr Sonntagserlebnis gefreut. Mein Therapeutenhirn wusste außerdem: Es braucht mehr solcher Schritte und vor allem mehr bewusste Aufmerksamkeit und bewusstes „Auskosten“ dieser ressourcenvollen Erfahrungen, die „von selbst“ kommen. In unserem guten alten Didaktikmodell der sechs Focusing-Schritte: der sechste Schritt „receiving“ (annehmen, schützen).

Ein paar Tage später fühlt sich Martina diffus ängstlich und deprimiert wie lange nicht: „Es ging mir doch so gut, wieso geht's mir jetzt wieder so schlecht? Ich glaub, das bringt doch alles nix, irgendwie krieg ich das nicht hin.“ Sie dreht sich unwillkürlich wieder in den bekannten „stuck state“ hinein (negative automatisierte Gedankenmuster und dazu passende Stimmungen – Gendlin: ein eingefrorenes Ganzes, das das Experiencing nicht weiterträgt). Sie hat zunächst kein Bewusstsein davon, dass sie „Freiraum“ verloren hat. Wie denn auch, denn dieses Bewusstsein wäre je bereits wieder ein wenig „Freiraum“!

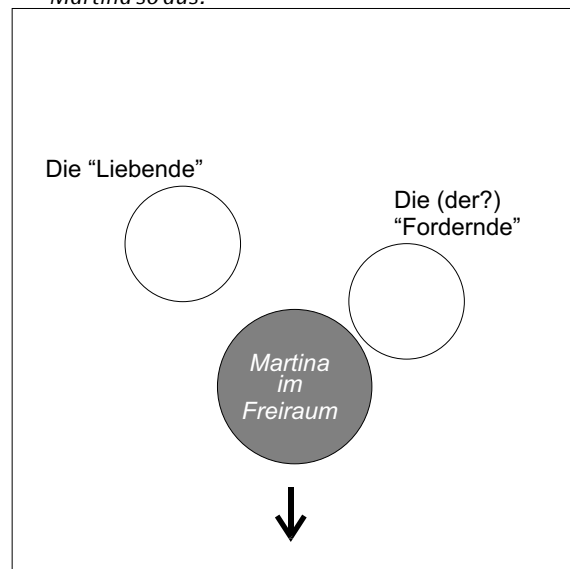
Das ist dann beim Therapiemachen so eine Stelle, wo sich diese eine kleine Unterschiedsbildung extrem hilfreich auswirkt, die wir im Focusing-Werkzeugkoffer mit dem Wort „partialisieren“ kennzeichnen. Es macht eben den Unterschied aus, der den Unterschied macht, ob ich sage „Du bist deprimiert.“ – oder „Da fühlt sich etwas in dir grad ganz deprimiert an.“ Beziehungsweise: „Du machst dir Vorwürfe.“ – oder „In dir sind Vorwürfe.“ Partialisieren macht *sofort* einen Unterschied! Das „Ich“ der Klientin wird eingeladen, sich (und sei es nur kurz und minimal)

aus der unwillkürlichen Total-Identifikation mit einem unangenehm erlebten Zustand herauszulösen und eine innere Beziehung dazu herzustellen („making space“ - Freiraum finden und machen).

Martina antwortet denn auch mit einer kleinen Erleichterung auf meinen Partialisierungsversuch. Und meint dann, beinahe wieder in der Identifikation versinkend: „Ja, also ich versteh nicht, wieso ich immer wieder da reinfalle, dass ich so furchtbar streng und leistungsbezogen mit mir bin und wieso ich das immer noch nicht kann, dass ich mich mehr mit den lebensspendenden guten Kräften verbinde!“ Unsere Zusammenarbeit ist so weit gediehen, dass ich ihr an dieser Stelle vorschlage: „Okay, da gibt's eine Seite in dir, die fordert wirklich viel. Wie wär's, wenn wir uns dieser ‚Fordernden‘ in dir mal direkter zuwenden würden? ...Wenn diese ‚Fordernde‘ nicht in dir wäre, sondern wie eine eigenständige Person hier irgendwo in deiner Nähe ... wo im Verhältnis zu deinem Platz hier wäre sie dann?“ Martina schließt die Augen und wartet ein wenig, zeigt dann mit einer flüchtigen Handbewegung auf eine Stelle links hinter ihr und weint ein wenig. Ich sage so etwas wie „Die setzt dir ganz schön zu, hm?“, und gemeinsam beschließen wir, uns zunächst der Seite zuzuwenden, die grad ein bisschen weint. Martina weiß intuitiv gleich den passenden Platz im Raum - entgegen meiner Vorannahme rechts hinten, neben der „Fordernden“. Ich bitte sie, aufzustehen und langsam an diesen gespürten Platz zu gehen und zu warten, was passiert.

Es passiert etwas Überraschendes. Martina beginnt zu strahlen, als sie auf diesem Platz steht. Es ist, als ob der Raum sich mit einer kraftvollen Liebe füllt, die

von Martina ausgeht. Wir bleiben beide eine Weile still in diesem Zustand, dann fange ich an, direkt mit ihr zu sprechen (über „Voice Dialogue“ siehe z.B. Wittemann 1998, Neidhardt 2002). „Sie“ sagt in unserem Dialog, sie sei schon immer dagewesen, sie sei „das Beste, was Martina hat“, sei niemals müde, da sie aus einer unerschöpflichen Quelle gespeist werde. Nach einiger Zeit kommt dieses stille Weinen. „Er hier (sie zeigt auf den Platz links neben sich) versteht das falsch, da kann ich nichts machen.“ Wir sprechen noch etwas über „ihn“ (an der Stelle des ‚Fordernden‘), dann geht Martina wieder auf ihren Platz zurück. Sie ist noch ganz bewegt von der unerwarteten Erfahrung. In einer vorläufigen Skizze dieser Sitzung schaut die innere Situation von Martina so aus:



Geduld ist für den Geist das Schwerste. Es ist das Schwerste und es ist das Einzige, was zu lernen sich lohnt. Alle Natur, alles Wachstum, aller Friede, alles Gedeihen und Schöne in der Welt beruht auf Geduld, braucht Zeit, braucht Stille, braucht Vertrauen, braucht den Glauben an langfristige Dinge und Prozesse von längerer Dauer als ein einziges Leben dauert, Glauben an Zusammenhänge und Sinne, die keiner Einsicht eines Einzelnen zugänglich sind. Wie seltsam lange braucht man, um sich selbst ein klein wenig zu kennen - wie viel länger, um Ja zu sich zu sagen und in einem überegoistischen Sinne mit sich einverstanden zu sein! Wie muss man doch immer wieder an sich herum machen, mit sich kämpfen, Knoten lösen, Knoten durchhauen, neue Knoten knüpfen! Ach, zehn oder mehr Tagebücher sollte ich füllen. Drei, vier habe ich schon begonnen. Eines heißt „Tagebuch eines Wüstlings“, eines „Urwald der Kindheit“, eines „Traumbuch“. Dazu müsste ein Malertagebuch kommen, eines über den alten Kampf zwischen Lebenstrieb und Todessehnsucht, Tagebuch des Selbstmörders, vielleicht auch ein Tagebuch der Besinnung, des Suchens nach Maßstäben ... um eine Weile den Versuch der Polyphonie und Bipolarität zu machen, um die Rundheit und Allseitigkeit der Seele irgendwie zu dokumentieren...



Hermann Hesse

(Tagebuch 1920/1921)

Das ist keinesfalls ein fertiges und vollständiges Bild - nur eine Momentaufnahme. Und wir haben uns zunächst überhaupt nicht mit der(dem) „Fordernden“ befasst, sondern wurden durch das sich selbst vorantreibende Experiencing zu einem symbolischen Ort in der Innenwelt von Martina geführt, wo sich eine überpersönliche Liebe manifestiert.

In der weiteren Arbeit zeigte sich allmählich, in welcher Weise die (der) „Fordernde“ in Beziehung zu dieser „Liebenden“ agiert, in welcher Weise sie (er?) da in bester Absicht (welche?) etwas gründlich missversteht, usw.

Solche Prozesse und Phänomene lehren uns ganz unmittelbar, lieber nicht zu sehr mit unseren eigenen (theoriegeleiteten) Vorstellungen an die Klienten heranzugehen. „Oral kompensiert“ - alles klar, oder? „Typischer ‚mach's-allem-recht‘-Antreiber im Miniskript“ (Kahler 1977) - alles klar, oder?

Inneres System/innere Situation

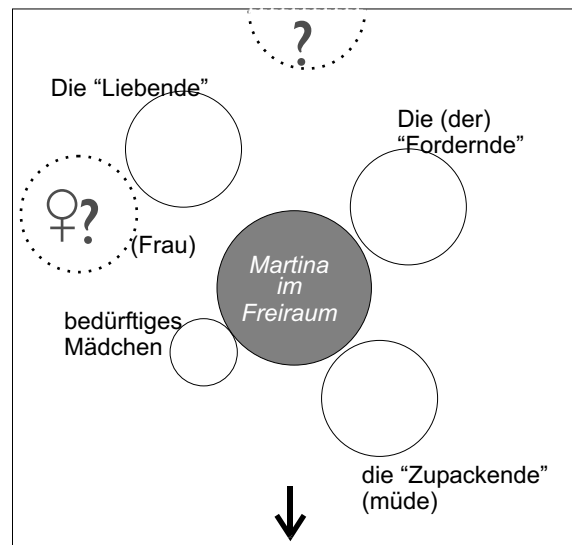
Das Beispiel hat gezeigt, wie sich aus einem kleinen Partialisieren, das den Unterschied macht, und aus einem wieder stabileren „Freiraum-Ich“ heraus ohne aktives (bewusst gesteuertes und gewolltes) Zutun innere Anteile manifestieren, die sich - wenn sie entsprechend angesprochen werden („Voice Dialogue“) - wie eigenständige Personen (autonome Einheiten) fühlen und verhalten. R. Schwartz spricht daher von der „natürlichen Multiplizität“ (Schwartz 1997).

Wenn die oben skizzierte Weise eines „erweiterten Partialisierens“ in einem längeren Therapieprozess häufig praktiziert wird, entsteht mit der Zeit eine immer differenziertere „Landkarte“ der individuellen Innenwelt („Inneres System“) - mit den (scheinbar) gut bekannten Anteilen/Inneren Personen („managers“ nach R. Schwartz, „Hauptstimmen“ nach A. Wittemann), und anderen Aspekten/Inneren Personen, die sich erst im Verlauf des Prozesses deutlicher zeigen (und das sind keineswegs nur „innere Kinder“ oder „verdrängte“ Anteile!). Dieses Systembild entfaltet sich immer weiter, enthält aber auch Fixpunkte, die zentrale Aspekte der psychischen Struktur einer Person abbilden.

Martinas Inneres System hat sich zwischenzeitlich weiter geklärt. Sie hat (über die Ortswechsel) den „Fordernden“, der sich in der Tat „männlich“ erlebt, näher kennengelernt und direkt mitbekommen, wie er loslegt und die „Zupackende“ (Martinas tatkräftige, engagierte, tüchtige Seite, die der äußeren Aufgaben und inneren Forderungen müde ist) auf Trab bringt, wenn die Verletzlichkeit des „kleinen Mädchens“ berührt wird. Sie hat mehrfach die Bedürftigkeit, Sehnsucht und Einsamkeit dieses „kleinen Mädchens von damals“ direkt gefühlt und von ihrem Freiraum-Platz aus sich aufmerksam und liebevoll diesem „Mädchen“ zugewandt. Und vor allem sich immer wieder auf die ressourcenvolle überpersönlich „Liebende“ bezogen und gestaunt, wie sie durch einen einfachen Ortswechsel plötzlich symptomfrei, kraftvoll liebend bezogen und abgegrenzt sein kann.

„In Liebe deutlich Nein sagen“ - das ist von dieser Position aus überhaupt kein Problem. Daneben deutet sich ein weiterer Ort/eine „neue“ Innere Person an: Eine sinnliche, persönliche, sehr frauliche Qualität. Martina „ahnt“ schon etwas von dieser Person (wer und wie sie ist), mehr als eine gelegentliche Bezugnahme vom Freiraum-Platz aus (eine Art „Hinschmecken“) ist momentan (noch?) nicht möglich. Und dann ist da noch - eher mit „mulmigen“ Reaktionen verbunden - ein Ort direkt hinter ihr spürbar, weiter entfernt. Rätselhaft.

Martinas innere Situation, skizziert als Systembild, schaut im Moment so aus:



Was Martina jetzt - in den Therapiesitzungen, an Sonntagnachmittagen und natürlich auch wann immer sonst - aktiv tun kann, ist: Freiraumschaffen und dann in absichtslos-akzeptierend-aufmerksamer Haltung sich auf den umgebenden symbolischen Raum ausrichten, um wahrzunehmen, „wer da gerade ist und wie's da gerade ist“. Sie kann auch ohne Begleiter einen Ortswechsel vornehmen und sich ganz mit der einen oder anderen Inneren Person identifizieren.

Diese bewusste Identifikation passiert von selbst durch den Ortswechsel - wie z.B. beim Familienstellen, in anderen Aufstellungen oder auch bei den „Bodenankern“ im NLP, (z.B. Dilts 1991). Dieses Vorgehen, das „Voice Dialogue“ ins focusingtherapeutische Arbeiten einbettet (siehe Kasten „Tanzschritte“), mit „Rollenspiel“ zu wechseln, wäre ein fatales Missverständnis.

Wichtig ist, dass die für Focusing grundlegend wichtige Haltung des „Verweilens und aktiven Geschehenslassens“ - so gut das eben geht - beibehalten wird.

Wichtig ist, dass die Arbeit an dem Platz des „Freiraum-Ichs“ beginnt und endet. Das ist die zentrale Stelle des Selbstprozesses. Man sollte hier mit Metaphern wie „Oberhaupt“, „Dirigent“, „Teamleiter“ usw. (Schulz v. Thun 1998) lieber vorsichtig (ich finde inzwischen sogar: besser gar nicht!) hantieren, weil der Platz des „Freiraum-Ichs“ für andere Innere Personen, die an Macht, Effektivität, Kontrolle usw. ein „natürliches“, d.h. unwillkürliches starkes Interesse haben, höchst attraktiv ist.

Focusingtherapeutische Tanzschritte in der Arbeit mit „Inneren Personen“/„Inneren Systemen“

Wer schon mal einen Tanzkurs mitgemacht hat, der weiß, dass auch bei guter Musikalität bestimmte Bewegungsfolgen geübt werden müssen, bis sie „sitzen“ und der Tanz dann wie ein Tanz aussieht. Eine gute Metapher fürs Therapiemachen, wie ich finde: Ich bewege mich mit dem Klienten zu einer „Musik“, die durch unser Zusammentreffen im Therapiezimmer entsteht.

Immer, wenn ich beim Therapiemachen neue „Guiding“-Schritte vorschlage, finde ich mich in der gleichen Lage wie im Tanzkurs: Ich möchte sicher (aber nicht zu fest) und im Takt (koordiniert mit dem Prozess) führen - und fühle mich selbst keineswegs schon auf sicherem Parkett. Was mir dann hilft, ist, die Dinge einfach zu machen: Keine komplexe Choreografie, nur ein paar einfache Schritte, die nicht zu viel bewusste Aufmerksamkeit erfordern.

Ich möchte zeigen, wie sich mit wenigen, einfach zu bewerkstellenden Tanzschritten „Voice Dialogue“ (direkte Arbeit mit dem Inneren System) in die focusingtherapeutische Praxis einfügen lässt.

Ich setze dabei voraus, dass die Grundbewegungen des Focusingtanzes (Kontakt und Präsenz - Freiraum - Felt Sense - Symbolisierung) sicher getanzt werden.

Die vier zusätzlichen Tanzschritte sind

- (1) Einfaches Partialisieren
z.B. statt „du bist ärgerlich“: „*Da ist Ärger in dir.*“ Oder „*Da ist etwas Ärgerliches.*“
- (2) Erweitertes Partialisieren und Externalisieren
z.B. „Jemand in dir ist ärgerlich... und wenn dieser ‚Jemand‘ nicht in dir wäre, sondern hier im Raum, wo wäre der dann?“
- (3) Ortswechsel und direkter Dialog („Voice Dialogue“):
„Geh mal an den Platz von diesem ‚Jemand‘... lass dir Zeit, da anzukommen ... kann ich mal direkt mit dir sprechen?“
- (4) Ortswechsel zurück und Integration
„Von deinem Platz aus ... wie geht's dir jetzt mit dem, was da gekommen ist?“

Der Felt Sense zu einzelnen „Inneren Personen“ und - mehr noch - zum „Inneren System, so wie es jetzt im Moment als Ganzes (!) ist“, kann so ein bedeutender Bestandteil des Selbstprozesses im oben beschriebenen Sinn werden, aus dem heraus sich „von selbst“ folgerichtige Schritte formen, die aus festgefahrenen symptomproduktiven „stuck states“ hin zu frischen Antworten auf das JETZT vorsichgehende Experiencing führen. Was will man mehr?

Literatur

- Aspen, K. (1990): Verlassenheit und Selbstentfremdung. München (dtv)
- Dilts, R. (1991): Identität, Glaubenssysteme und Gesundheit. Paderborn (Junfermann)
- Gendlin, E.T. (2003): Eine Theorie des Persönlichkeitswandels. Würzburg (DAF)
- Kahler, T. (1977): Das Miniskript. In Barnes, G. et al: Transaktionsanalyse seit Eric Berne, Band 2, 91-132. Berlin (G. Kottwitz)
- Neidhardt, H. (2002): Das Ich ist ein freier Raum. FocusingJournal Nr.9, Würzburg (DAF)
- Neidhardt, H. (2006): Das ICH und das Meer. FocusingJournal Nr.17, Würzburg (DAF)
- Schulz v. Thun, F. (1998): Miteinander reden, Band 3. Reinbek (Rowohlt)
- Schwartz, R.(1997): Systemische Therapie mit der inneren Familie
- Stevens, A. und Morrow, W.(1982): Archetypes. A Natural History of the Self. London (Routledge)
- Stone, H. und S.(1994): Du bist viele. München (Heyne)
- Wiltshko, J. (2007): Körper - was ist das eigentlich? FocusingJournal Nr.19, Würzburg (DAF) (Erstveröffentlichung in *Psychotherapeuten Forum* 1/98. Verlag für Psychotherapie, Münster 1998)
- Wittemann, A. (2000): Die Intelligenz der Psyche. Stuttgart (Kösel)

Danke an meine Frau Karin für die inspirierende Zusammenarbeit bei der Weiterentwicklung der Seminarkonzepte, die Focusing, die Arbeit mit dem Inneren System und das Enneagramm verbinden. Und für die lohnende Unermüdlichkeit bei den Expeditionen in unserer beiden Inneren Systeme.

Danke an Veeta und Artho Wittemann für die fachliche und menschliche Begleitung und Unterstützung unserer Prozesse, sowie für zahlreiche Anregungen, Innere Systeme tief zu verstehen.



Dipl.-Psych. Hans Neidhardt
Psychologischer Psychotherapeut
Focusing-Ausbilder (DAF)
www.hans-neidhardt.de