

Die zentralen Aspekte von FOCUSING und Focusing- Therapie¹

Freiraum-Schaffen: Erlauben, sich selbst wohl zu fühlen

Was ist Freiraum-Schaffen und wie praktiziert man es? „Freiraum“ ist eine zentrale Metapher im Focusing. Sie will sagen, dass es eine Voraussetzung für den Veränderungsprozess ist, sich aus der Identifikation mit Erlebensinhalten zu befreien, sodass ein freies, ein eigenständiges „Ich“ mit den gerade erlebten „Inhalten“ (Gefühlen, Gedanken, Fantasien, Körperempfindungen und -impulsen) in eine wohlwollende, achtsame, absichtslose Beziehung treten kann. Erst diese Qualität der Selbstbeziehung ermöglicht, dass sich Erleben wandelt, entwickelt – entsprechend einem „Focusing-Gesetz“: Das, was ich erlebe, hängt davon ab, wie ich mit ihm in Beziehung trete!

Freiraum-Schaffen als eine Voraussetzung für persönlichen Wandel ist natürlich selbst schon ein Prozess-Schritt, der *erste* Schritt jedes Focusing-Prozesses. Es ist Ausdruck eines sehr grundlegenden, radikal personenzentrierten Verständnisses vom Menschen (und von lebendigen Wesen überhaupt) und dessen „Wachstums“-Potenzial. Weder kognitives Problemlösen, noch emotionales Wiedererleben vergangener Traumata ermöglicht Heilungsprozesse.

Es ist die dem Körper (Leib, Organismus, Lebendig-Sein,...) innewohnende „Kraft“, das Leben zu erhalten und fortzusetzen, es ist seine Fähigkeit, auch in scheinbar unlösbaren Situationen Schritte des Weiterlebens zu finden, die heilsame Entwicklung, die Psychotherapie zustande bringen. Das Vorhandensein dieser Fähigkeit, das Wirksamsein dieser Kraft, lässt uns etwas als „lebendig“ erkennen und von Dingen (Begriffen, Konzepten, ...) unterscheiden. Focusing-Therapie zu praktizieren heißt, sich als Therapeut von Konzepten zu lösen und sich mit dieser Lebenskraft zu verbinden. Nur dann wird der Klient in der Lage sein, sich von seiner Problemverstrickung weg und hin zu seinem Lebendigsein zu bewegen, in der „Lichtung“ des Freiraums wird dieses Lebendigsein spürbar als *Wohlgefühl*, als ein sich in seinem bloßen Dasein Wohlfühlen (englisch „*ease*“, im Gegensatz zu „*disease*“). Im Freiraum zu sein fühlt sich „gut“ an, auch wenn der gerade erlebte Inhalt, wie man so landläufig sagt, „negativ“ sein kann: traurig, unsicher, ärgerlich etc. Sich Freiraum schaffen zu können beruht auf der (in unserer Kultur gar nicht selbstverständlichen) Erlaubnis: Ich *darf* mich wohlfühlen, ich muss mich nicht immer und sofort mit dem beschäftigen, was mir Unbehagen bereitet. Das ist für die meisten Menschen schwieriger als sich fortwährend mit ihren Problemen zu beschäftigen!

Im Focusing und in der Ausbildung in Focusing spüren wir dem Pfad des Wohlfühlens nach. Dabei bemerken wir, dass wir ständig angegriffen werden von „inneren Kritikern“, die – in der Sprache einer Seminarteilnehmerin – wie Geier über uns kreisen und uns in penetranter Gleichförmigkeit weismachen wollen, wie ungenügend wir sind. Sie nörgeln an uns herum, stacheln uns an, uns mit anderen zu vergleichen und die Normen zu erfüllen, die angeblich erst einen guten, einen richtigen Menschen ausmachen. In der Ausbildung lernt man, wie man diesen strukturgebundenen inneren Kritikern nicht zum Opfer fällt, wie man sie identifiziert, symbolisiert und, indem man ihnen die „Energie“ entzieht, verwandelt, sodass diese Energie für ein selbstbestimmtes Leben genutzt werden kann.

Focusing-Ausbildung hat deshalb nur wenig mit Leistung, mit Arbeiten, mit Anstrengung zu

¹ erschienen in:

D. Kimbacher, N. Nemeskeri, G. Stumm, M. Tuczai (Hrsg.): *Grundlagen, Ansätze und Anwendungen der Personzentrierten Psychotherapie*. Wien: Krammer 2008

tun und nichts mit „müssen“ und „sollen“. Sie eröffnet einen Raum, in dem Teilnehmer da sein können, so wie sie sind, und in dem sie mehr und mehr Freude daran finden, auch alle anderen da sein zu lassen, so wie sie sind. Nur aus dem achtsamen Bemerkten des eigenen So-Seins können sich jene Schritte ergeben, die sie „zu sich nach Hause“ führen, dorthin, wo sie wirklich wohnen, dort, wo ihr Lebendigsein das vollbringt, was wir im humanistischen Jargon „Wachstum“ nennen.

Es ist ein Wesensmerkmal der Focusing-Ausbildung, dass dort alle, Teilnehmer wie Ausbilder, ohne Unterlass damit beschäftigt sind, sich selbst Freiraum zu gewähren und ihn immer wieder aufs Neue finden und herstellen zu wollen. Nur dann nämlich ist man in der Lage, Freiraum auch anderen Personen zuzubilligen und sie dabei zu unterstützen, ihn zu schaffen.

Bemerkten: Absichtsloses Sein ist zugleich ein Werden

Focusing (Ausbildung, Beziehung, Leben, Dasein, ...) beginnt mit dem *Bemerkten*, was ist, was *jetzt* ist, was in diesem Augenblick in mir geschieht. Ich sage „bemerkten“ und nicht „annehmen“, „gernhaben“, „(be)arbeiten“... „Bemerkten“ ist eines meiner Lieblingswörter. Es drückt aus: Ich bin achtsam für das, was in mir vorgeht, ich mache nichts damit, ich will es nicht bewerten, analysieren, verändern, nicht einmal gleich verstehen. *Ich will mit ihm absichtslos da sein*. In diesem Satz ist das Prinzip „Freiraum“ schon enthalten. „Mit etwas da sein“ sagt, dass *zwei* vorhanden sind: Ich und das, was ich bemerke, das Subjekt und der Erlebensinhalt. Wenn ich mit etwas, das ich in mir bemerke, da bin (ohne schon verstehen zu müssen, was es bedeutet), dann praktiziere ich Focusing! So einfach ist das.

Das achtsame und absichtslose *Sein* mit dem, was *ist*, gebiert aus sich selbst, um es poetisch zu sagen, Bewegung, Schritte, Veränderung, Wachstum, richtiges Weiterleben. Denn in jeglichem Sein ist das Werden schon inbegriffen. Das Verbum „ist“ (sein) verwenden wir gewöhnlich im mathematischen Sinn: als „ist gleich“, als Festschreibung, Feststellung, als Verknüpfungselement einer Definition. So wird, ohne dass wir es bemerken, jedes Sein zu einem Ding, das das Vermögen verloren hat, sich aus sich selbst heraus zu bewegen, zu verändern. Alles, was lebt, was wir erleben, ist aber kein Ding, es steht in Bezug zu dem Wort, mit dem wir es ausdrücken, nicht im Verhältnis einer Gleichung. Was wir im Leben erfahren, was wir jetzt, in diesem Augenblick erleben, ist immer viel mehr als das, was wir darüber sagen können. Erleben hat im Vergleich zur Sprache immer einen „Überschuss“ – und aus dem, nicht aus den Wörtern, kommt das Neue, aus diesem Überschuss entwickeln sich die Schritte, die Probleme lösen, die das Leben fortsetzen.

Das Verhältnis zwischen „Ich“ und Erleben, zwischen dem, was wir erfahren, und dem, was wir darüber sagen – und, weiter ausgreifend, zwischen Körper und Sprache, Natur und Kultur – ist Hauptgegenstand von Eugene Gendlins Philosophieren, ist der Hintergrund der Focusing-Praxis. Die Qualität dieses Verhältnisses bestimmt, ob Veränderung geschieht, ob Leben voranschreitet oder stagniert, ob sich „Symptome“ verflüssigen, ob sich „Probleme“ lösen.

Die Metapher „Freiraum“ drückt auf ganz praktischer Ebene aus, wie wir dieses Verhältnis so gestalten können, dass Veränderung geschieht.

Felt Sense: Wortloses Spüren dessen, was über die Sprache hinausgeht

Beziehung zu mir selbst pflegen, eine heilsame Beziehung, ja, das ist ein Herzstück der Focusing-Orientierung. Sich selbst ein wohlwollender Begleiter zu sein, wenn man einem Klienten gegenüber sitzt (und sonst auch), das „lernt“ man in der Focusing-Therapieausbildung. Die nächste Frage ist nun, was man bei sich selbst (und bei den Klienten) begleiten könnte. Die Antwort ist: alles, was Sie in sich bemerken: Gefühle, Gedanken, innere Bilder, Fantasien, Erinnerungen, körperliche Empfindungen und Bewegungs- und Handlungsimpulse – und „den Felt Sense“.

„Felt Sense“ ist ein absichtlich künstlich gehaltenes Wort für diejenige Art des Erlebens, die nicht in Worten ausgedrückt werden kann. Wenn Sie innerlich achtsam werden, bemerken

Sie sogleich, dass das Allermeiste, das Sie wahrnehmen, nicht in Worten da ist, sondern wortlos gespürt wird. Auf dieses wortlose Spüren richten wir im Focusing vor allem unsere Aufmerksamkeit. Und das ist für die meisten Menschen äußerst ungewohnt, vor allem für jene, die von ihren Klienten gerne wollen, dass sie etwas sagen (damit sie von ihnen das bekommen, womit sie als Therapeuten etwas anfangen können).

Wir sind gewohnt zu glauben, dass die bloße Existenz eines Substantivs gleichbedeutend ist mit der Existenz eines Etwas, das durch das Wort bezeichnet wird. Und wir glauben gern, dass das Kennen und im Munde Führen eines Wortes bedeutet, dass wir über dieses vermeintliche Etwas schon Bescheid wüssten. Wenn jemand „Angst“ sagt, meinen wir, wir hätten schon verstanden; das Wort „Selbst“ gaukelt uns vor, etwas derartiges müsse es auch geben. Wie jedes substantivische Wort, wie jeder Begriff, spielt einem auch „*der Felt Sense*“ falsche Tatsachen vor: so als müsse er irgendwo in uns herumliegen (wie ein Ding eben) und wir müssten ihn bloß aufsuchen. Es verhält sich aber geradezu umgekehrt: Wenn ich „Angst“ habe, bezeichne ich mit diesem Wort etwas, das ich als eine ungeteilte Vielfalt von inneren Wahrnehmungen „habe“. Dieses Ganze (der Angst), das ich körperlich spüre und das viel mehr ist als ich mit Worten sofort ausdrücken kann – das nennen wir „*Felt Sense*“.

Wenn sich ein *Felt Sense* zu einem Thema, einem Problem, formt, verändert sich die Art und Weise, wie sich das „Ich“ (das Subjekt, die Person) fühlt: freier, leichter, lebendiger, handlungsfähiger. Nun kann es mit dem *Felt Sense* in einen Dialog treten, und der bringt Schritte hervor, die zu überraschenden, neuen Einsichten, Erlebens- und Verhaltensmöglichkeiten führen.

Das Arbeiten mit dem *Felt Sense* bringt mit sich, dass der Körper im Focusing eine sehr wichtige Rolle spielt, der *von innen gefühlte* Körper mit all seinen nichtsprachlichen Regungen und Überraschungen und mit seiner enormen Vielfalt an Ausdrucksmöglichkeiten. In der Ausbildung verwenden wir daher viel Zeit, körperliche Vorgänge zu bemerken, zu ihnen Vertrauen zu finden und sie bei uns selbst und bei anderen begleiten zu lernen.

Freiraum zu schaffen, einen *Felt Sense* zu einem Thema entstehen zu lassen, mit diesem zu verweilen und aufmerksam zu werden auf die erlebten, subtilen Veränderungsschritte, die daraus resultieren, das ist also das Erste, was man in einer Focusing-Ausbildung erlebt. Man lernt:

- auf mehr zu achten als auf das, was man in Sprache bringen kann,
- ein Schweigen nicht als Leerstelle zu interpretieren, sondern gerade diese wortlosen Momente als wertvolle „Keimzellen“ für frisches Erleben wertzuschätzen,
- das noch Unklare (noch nicht Begreifbare, noch Unbegriffliche) wahr- und ernst zu nehmen,
- die körperliche Qualität des Unklaren zu bemerken,
- mit diesem Körperlichen zu sein, ohne damit etwas zu tun,
- eine achtsame und absichtslose Beziehung zu diesem körperlichen, noch unklaren Etwas (*Felt Sense*) einzugehen und aufrecht zu erhalten,
- Vertrauen zu finden und zu stärken, dass das, was ist (was ohne Worte schon gespürt wird), in sich die Potenz trägt, sich zu entwickeln, sofern ihm Aufmerksamkeit geschenkt wird.

Werkzeuge: Innere Handlungen, keine Techniken!

„Lernen“ – was heißt das eigentlich? Es heißt, Erfahrungen zu machen, unmittelbar zu erleben, was ich gerade versucht habe, in Worten auszudrücken. Dazu sind Handlungen erforderlich, innere Handlungen, die wie Werkzeuge („*inner tools*“) funktionieren: Man kann sie sich zeigen lassen, sie anwenden und üben. Das tun wir in der Ausbildung. Teilnehmer bekommen eine Vielfalt von Werkzeugen ausgehändigt, die sie ausprobieren, für sich präzise zurecht machen und anwenden können – bei sich selbst, bei den anderen Ausbildungsteilnehmern und schließlich bei ihren Klienten.

Diese Werkzeuge beziehen sich vornehmlich auf:

- Freiraum schaffen: äußerlich im Raum, in der Situation, in der Beziehung zu einer anderen Person (z.B. Klient) und innerlich in der Beziehung zu sich selbst;
- Zugang herstellen zur „inneren Welt“: den Übergang finden vom Gesagten (Sprache) zum Erleben (zum Körper), von der Geschichte (den Inhalten) zum Geschichtenerzähler (zur Person);
- Verlangsamten, Verweilen, achtsam und absichtslos sein;
- Methoden des Begleitens (von sich selbst und von Klienten) in den verschiedenen Erlebensmodalitäten (Kognitionen, Emotionen, Imaginationen, Körpersensationen) und Handlungsmodalitäten (Sprechen, unmittelbares Ausdrücken von Emotionen, Zeichnen/Malen/kreative Medien, körperliches Ausdrücken und Handeln); diese Begleitmethoden lassen sich in drei Gruppen zusammenfassen: *Listening, Guiding* und *Responding*]
- das Unterscheidenlernen zwischen implizit wirksamem (sich veränderndem) und strukturgebundenem (zeitinvariantem, situationsinadäquatem) Erleben und das spezifische Umgehen mit letzterem; strukturgebundenen Erleben und Verhalten des Klienten ist immer Anlass und Knackpunkt jeglicher Psychotherapie und die strukturgebundenen Gegenreaktionen des Therapeuten Hauptursache für Supervisionsbedarf;
- das Kreieren von und Umgehen mit Teilganzheiten (z.B. „inneren Kritikern“, „inneren Kindern“);
- das Kreieren und Durchführen von „Experimenten“ (z.B. das Verkörperlichen von Gesprochenem, das szenische Umsetzen verbalisierten Erlebens).

Diese Werkzeuge werden in verschiedenen Settings praktiziert: im Focusing mit sich selbst (Selbst-Focusing), im gegenseitigen Begleiten (Partnerschaftliches Focusing), in der Gruppe (Gruppenfocusing). Um die Werkzeuge kennen und anwenden zu lernen, entwickeln die Ausbilder ad hoc „Übungen“, die dazu dienen, dass jeder Teilnehmer seine ganz persönlichen Erfahrungen machen und die Werkzeuge seinem persönlichen Stil anpassen kann.

Beziehung: Sie ist immer schon da!

Wir sagen: Es gibt keine Person ohne Beziehung. Das, was „Person“ meint, ist immer schon in Beziehung. Kein lebendiger Körper könnte je entstehen und fortbestehen, der nicht in fortwährendem Austausch mit dem ist, was in und um ihn ist. Beziehung ist immer schon da, sie muss nicht erst hergestellt werden. Ein Raum, zwei Menschen (z.B. Klient und Therapeut): Sie sind, indem sie da sind, in Beziehung! „Beziehung haben“ in der Psychotherapie heißt: Der Therapeut nimmt sich in der Situation mit dem Klienten wahr. Indem er da ist, sich (sein Erleben) bemerkt und aus diesem konkreten Erleben heraus handelt, auf den Klienten antwortet, lebt er „Beziehung“. Beide, Klient und Therapeut, nehmen an *einer* gemeinsamen Situation teil. Deshalb hat das, was der Therapeut in seinem Erleben vorfindet, immer auch mit dem Klienten zu tun. Nur wenn der Therapeut sein Erleben (der Situation mit dem Klienten) bemerkt, fühlt er etwas vom Klienten, kann er erleben und weiterleben, was mit dem Klienten ist, wie es ihm geht.

„Beziehung“ - das ist das Konstrukt eines „Dazwischen“, das eigentlich nirgends ist. Der Ort des Einfühlens und Mitfühlens ist daher nicht dort drüben, beim Anderen und auch nicht dazwischen, zwischen dir und mir, sondern in mir, in meinem Körper, in meinem Felt Sense. Ich verstehe etwas von dir, indem ich auf meine innere Resonanz horche (spüre, fühle, achte,), die du (deine Gegenwart, dein Dasein, deine Ausstrahlung und dein Ausdruck) in mir hervorrufst. Diese Resonanz spüre ich als Felt Sense unserer gemeinsamen Situation. Nur wenn ich ihn wahrnehme, bemerke, kann ich auf dich angemessen antworten. Deshalb ist die Beziehung zu mir selbst die einzige Möglichkeit, mit dir in Beziehung zu sein.