



## Ein Focusing-Beipackzettel

Muss man beim Focusing die Augen schließen? Nein - natürlich nicht! Aber diese Frage wirft ein paar sehr gute Fragen auf, wie ich finde:

- Hat Focusing Risiken und Nebenwirkungen? Wenn ja: welche?
- Gibt es Kontraindikationen für Focusing?
- Wie fördern und wie behindern unsere lieb gewordenen Rituale der Focusing-Ausbildung evtl. das Verständnis des inneren Vorgangs, den wir Focusing“ nennen?

Es kommt eben ganz darauf an, welche Vorstellungen man hat, von dem, was „richtiges“ oder „gutes“ oder „echtes“ Focusing ist. Entspannt liegen, Augen zu, tief hinein in den Körper und absichtslos, akzeptierend aufmerksam dort verweilen, den „guten Ort“ da innen finden und von da aus Kontakt aufnehmen zu einer Stelle, die sich unbehaglich anfühlt ...wunderbar! Das haben wir gern, und wir genießen zu Recht die Intensität innerer Wandlungsprozesse, die dadurch möglich werden. Nichts dagegen einzuwenden - im Gegenteil!

Nur: Wie ist das dann, wenn automatisierte Fühl- und Körperprozesse struktur- und/oder traumabedingt durch die „geh-in-dich-Instruktion“ reflexartig Alarm schlagen, weil (vermeintlich) ein Verlust von Kontrolle und/oder Sicherheit droht? Wenn nicht nur die Außenwelt, sondern auch die eigene Innenwelt unwillkürlich als bedrohlich fantasiert wird und die gut gemeinte Lenkung der Aufmerksamkeit in den Körper hinein eine Abzweigung in die Dissoziation (z.B. „Nebel“ „Erstarrung“, „Ideenflucht“) nimmt? Oder wenn der lobenswerte Versuch einer inneren Distanzierung von einem kritischen, entwertenden inneren Anteil die Intensität und Schnelligkeit der Selbstkritik noch mehr ansteigen lässt?

Dass solche unerfreulichen Erlebnisse zum Erfahrungsschatz der Menschheit zu gehören scheinen, lässt sich gut durch ein Zitat aus der Bibel belegen: Nach der erfolgreichen Befreiung von einem „bösen Geist“ sucht der sich sieben andere, kommt durch die Hintertür wieder und verwüstet das frisch geputzte Haus (siehe Mt, 20, 43f und L 11, 24f.)

Risiken? Nebenwirkungen? Kontraindikationen?

Ja und Nein: Wenn wir Focusing reduzieren auf unsere Übungen und Rituale aus der Ausbildung („Augen zu“), dann kommen (z.B. traumatisierte) Menschen, deren Nervensystem in chronischer Alarmbereitschaft ist, unter Umständen in große Not - und werfen sich vielleicht zusätzlich noch vor, dass sie Focusing nicht „können“ obwohl sie's doch eigentlich so toll finden.

Wenn wir Focusing-Ausbilder und -Therapeuten ein paar einfache Punkte beachten, dann bleibt hoffentlich diesen Menschen, die sich ohnehin schnell schämen, die Beschämung durch den vermeintlichen Focusing-Misserfolg erspart.

Solche Punkte wären z.B.:

- Für manche Menschen ist die Aufforderung „spüren Sie den Körper“ zunächst keine Einladung zu mehr Erdung und Sicherheit, sondern bringt sie intensiver in Kontakt mit Anspannung, Angst, Übererregung. Die passendere „Freiraum-Frage“ wäre dann z. B. „Ist es angenehmer, wenn Sie mich anschauen? Oder ist es angenehmer, wenn Sie sich hier im Zimmer umschaun und vielleicht zusätzlich den Stuhl bemerken, auf dem Sie grad sitzen?“ Manchmal gibt es eine Kontraindikation für „Augen zu!“
- Stille ist für manche Menschen zunächst nicht unbedingt beruhigend - bei traumaassoziierter Innenüberflutung werden u. U. überfordernde Bilder und Emotionen aktiviert. Die „Freiraum-Einladung“ wäre hier dann z. B. „Sie können mir gern erzählen, was Ihnen grad durch den Kopf geht, wenn Sie möchten. Sie müssen mir nichts erzählen, was Sie jetzt im Moment nicht erzählen möchten. Vielleicht bekommen wir es gemeinsam hin, dass die schwierigen Sachen hier Platz haben können, ohne dass Sie zu sehr davon belastet werden.“ Manchmal gibt es eine Kontraindikation für „Stille“
- Nicht-Bewerten ist oft schwieriger als es zunächst den Anschein hat. Bei manchen Menschen sind bewertende, strafende, entwertende, vernichtende („Kritiker-)Ego-States so automatisiert und im inneren System quasi allgegenwärtig, dass die gut gemeinte Aufforderung, sich von der Bewertung zu distanzieren, das Gegenteil bewirkt: „Wie blöd muss ich sein, dass ich noch immer bewerte, wo ich doch längst kapiert habe, dass ich nicht bewerten soll.“ Die Freiraum-Einladung wäre dann z. B. „Okay - ich höre, dass Sie jetzt im Moment so über sich denken. Und wir können versuchen, gemeinsam herauszufinden, was da passiert.“
- Verkrampfte Fixierung der Aufmerksamkeit in der Innenschau („Augen zu und durch!“) kann (muss nicht!) dissoziative und/oder selbstentwertende Prozesse intensivieren. Das „experiencing structurebound in its manner“ sollte man besser nicht mit dem oft viel weniger spektakulären, durch Focusing ermöglichten, „freien experiencing“ verwechseln. Was, offen gestanden, nicht ganz einfach ist - angesichts der oft beeindruckenden Dramatik immer wieder gleicher, automatisierter innerer Prozesse. Nach meiner Überzeugung haben wir es hier mit dem bedeutsamsten Aspekt von Focusing-Therapie und auch focusing-orientierter Therapie zu tun. „making space“ ist hier oft die einfache Einladung zu einem „side step“; „Was jetzt gerade passiert - kommt Ihnen das evtl. bekannt vor? Manchmal ist es wie immer - aber nie ist es genau wie immer. Sie sind jetzt hier in diesem Raum und mit mir im Kontakt. Wie können wir das hinbekommen, dass neben diesem unangenehmen Prozess noch ein wenig ‚Luft‘ ist?“
- „Spiritualisierung“ von Focusing kann (muss nicht) schädlich sein - nämlich dann, wenn hinter „Achtsamkeit“ „Präsenz“ „Selbstmitgefühl“ usw. ein Anspruch und in der Folge die Selbstentwertung lauert: Wie furchtbar, dem Anspruch mal wieder nicht gerecht geworden zu sein. Das scheint mir aber nicht nur für unser kleines Focusing, sondern für jede „spirituelle“ (meditative, achtsamkeitsbasierte...) Praxis zu gelten. Anspruchs-loser Freiraum: „Egal wie heilig oder banal das Ihnen jetzt gerade vorkommt - vielleicht können wir diese Erfahrung erstmal so gelten lassen, wie sie grad ist.“

Hat Focusing Risiken und Nebenwirkungen? Gibt es Kontraindikationen? Antwort (frei nach Radio Eriwan): Im Prinzip nein, aber...

Muss man also beim Focusing die Augen offenlassen? Nein, natürlich nicht.

Hans Neidhardt

Einige Anregungen zu diesem Beipackzettel verdanke ich den sehr fundierten und differenzierten YouTube-Beiträgen von Prof. Ashok Riehm über komplexe posttraumatische Belastungsstörungen, ADHS und Autismus-Spektrums-Störungen.