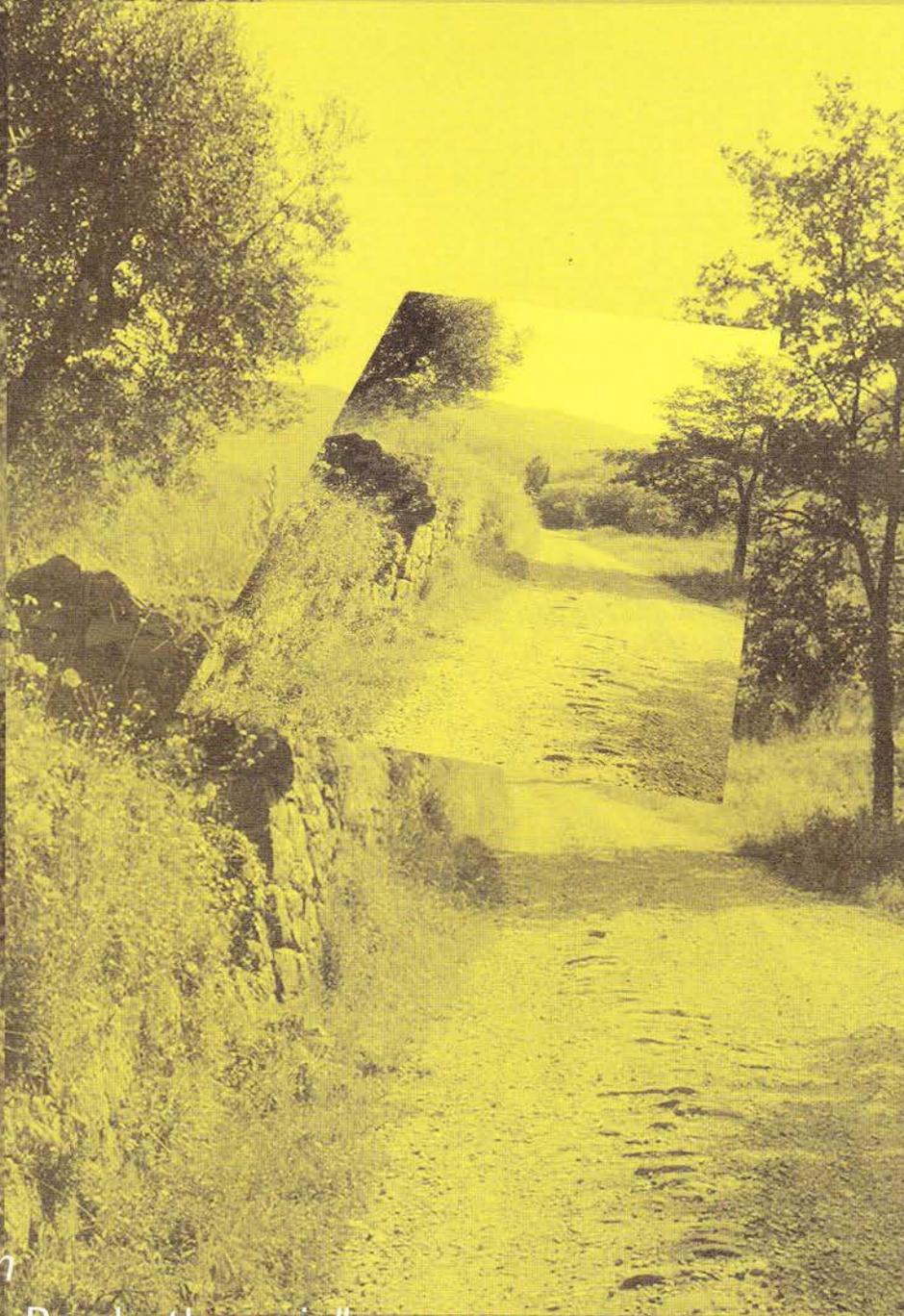


Focusing Journal

2 · 99



Gene Gendlin

Wenn wir es „Psychotherapie“ nennen

Maria-Anne Gallen

Plädoyer für einen bewußten Umgang
mit Diagnostik in der focusing-orientierten Therapie

Johannes Wiltschko

Focusing ist dort, wo Du gerade bist

Liebe Leserin,

lieber Leser,

wo auch immer Sie gerade sind – ob am Badensee, im Wohnzimmer, in der Eisenbahn, in der Küche oder an welchem anderen mehr oder weniger stillen Örtchen sonst – „...Focusing ist dort, wo du gerade bist...“. So Johannes Wiltshko in seinem Eröffnungsvortrag zur Focusing-Konferenz 1998, den wir in dieser zweiten Ausgabe des FocusingJournals veröffentlichten.

„Focusing ist Verweilen mit oder in einem Felt Sense. Felt Sense ist das Gespürte aber noch nicht gewußte, formlos, wortlos, zeichenlos, das, was hinter den Zeichen ist, was durch sie hindurchscheint. Es ist das, was mehr ist als wir schon wissen, was wir schon denken, fühlen sagen, tun können. Das Neue.“ (S. 7)

Nehmen Sie diesen Abschnitt als Leitmotiv. Lassen Sie sich einladen, dem jeweils nachzuspüren, was die Texte dieses Journals „zwischen und hinter den Zeichen/den Zeilen“ für Sie an Bedeutung enthalten.

Die Redaktion hatte bei der Zusammenstellung dieses Hefts mehr als eine Focusing-Runde zu drehen – so viele interessante Beiträge sind seit der ersten Ausgabe unseres Journals zusammengekommen! Mehr, als ein Heft fassen kann.

Herausgekommen ist wieder ein bunter Mix aus grundsätzlich wichtigen und auch richtungsweisenden Texten zur Theorie und Praxis des Focusing, konkret Praktisches, Berichte, Besinnliches und ... die „Börse“ für partnerschaftliches Focusing. Siehe rechts.

Liegegeblieben und für die dritte Ausgabe aufgehoben sind einige Passagen von „Zen und Focusing“ von Richard Baker-roshi, einiges an Bedenkens- und Bemerkenswertem aus dem wachsenden Kreis unserer Leserinnen und Leser. Vorgemerkt sind außerdem die Beiträge von der Focusing-Konferenz im Rahmen der 19. Internationalen Focusing-Sommerschule (z.B. Focusing und Systeme).

Eine inspirierende Lektüre wünscht Ihnen

Hans Neidhardt
Redaktion



INHALT

Zen und Focusing von Richard Baker-roshi.....	2
Focusing ist dort, wo du gerade bist von Johannes Wiltshko.....	4
Plädoyer für einen bewußten Umgang mit Diagnostik in der focusing-orientierten Therapie von Maria-Anne Gallen.....	8
Glossar (B).....	12
Wenn wir es „Psychotherapie“ nennen von Eugene T. Gendlin.....	16
Focusing mit Kindern – ein Kongreßbericht von Ulrike Koschel und Sabine Brödel.....	21
Das Kontaktforum für Partnerschaftliches Focusing.....	22
Über das Träumen (2. Teil) von Klaus Renn.....	23
Interactive Focusing von Sybille Ebert-Wittich.....	26
Nachtrag von Carola Krause.....	31
Leserbrief von Roland Franz.....	31

Zen und Focusing

Teil I

von Richard Baker-roshi

Richard Baker-roshi, einer der weltweit bekanntesten Lehrmeister des Zen-Buddhismus, wird auch in diesem Jahr als einer der Hauptreferenten die Focusing-Konferenz im Rahmen des 19. Internationalen Focusing-Sommerschule mitgestalten. Wir beginnen hier mit der Veröffentlichung seines Konferenzbeitrags vom Sommer 1998

Focusing ist ein Teil einer größeren Bewegung

Als erstes muß ich mich entschuldigen, daß ich nicht Deutsch spreche. Aber ich könnte Deutsch nie gut genug sprechen, um das zu sagen, was ich sagen möchte. Ich kann nicht einmal Englisch gut genug, um über das zu sprechen, worüber ich sprechen möchte.

Ich bin dankbar, die Gelegenheit zu haben, hier zu sein. Allerdings sagte gestern Abend jemand zu mir: „Du bist hier, um zu uns zu sprechen, und Du weißt nichts über Focusing?“ Wenn ich jünger wäre, hätte das bei mir eine Panik-Attacke ausgelöst. Aber von Johannes weiß ich, daß es zwischen Focusing und dem, was ich Euch bringen kann, etwas Ähnliches geben muß. Und so vertrauen wir also auf Johannes. In der Nacht hat er mir einen kurzen Einführungskurs in Focusing gegeben, und was er sagte, hörte sich tatsächlich ziemlich vertraut an.

Ich praktiziere Zen-Buddhismus nicht einfach deshalb, weil ich an den asiatischen, buddhistischen Traditionslinien interessiert bin. Es gibt auch westliche Linien, die zu dem geführt haben, was wir tun. Wenn ich an meinen eigenen Werdegang denke, gab es einiges Westliche, das mich dazu brachte, mich für Meditation zu interessieren: die philosophische Richtung des Pragmatismus z.B., die europäische Philosophie und vieles aus Literatur und Malerei. Und vermutlich ist die Linie, an der Ihr interessiert seid, Focusing, ein Teil der größeren Ursache und Bewegung, weshalb sich so viele Leute im Westen für Buddhismus interessieren.

Ich werde versuchen, über einige Dinge zu sprechen, die mir in Eure Focusing-Praxis, soweit ich sie verstanden habe, hineinzupassen scheinen. Aber ich würde Eure Zeit verschwenden, wenn ich Euch nicht auch einige Perspektiven der zen-buddhistischen Praxis aufzeigen würde. Ich würde mich als eine wild card bezeichnen, die Ihr in Eure Konferenz hereingebracht habt. Eine wild card ist eine

Spielkarte, von der man nicht erwartet, daß sie im Blatt sein würde oder auch eine Karte, die alle anderen ersetzen kann. Und ich denke, das Interessante daran könnte sein, daß ich über Zen-Praxis und Buddhismus in einer Art und Weise spreche, die eine Erweiterung dessen anregen kann, was Ihr tut.

Es gibt Aspekte im Buddhismus, die dem Focusing ähnlich sind, und solche, die dem Focusing nicht ähnlich sind. Meine Vermutung ist, daß es in den Aspekten, die im Buddhismus und im Focusing am ähnlichsten sind, Unterschiede gibt in der Auffassung darüber, was man tut und wie die Welt ist. Wir werden das besser verstehen, wenn wir die Unterschiede in den Ähnlichkeiten erkennen. Als Buddhismus in den Westen kam, hat man vor allem die Andersartigkeit betont.

Heutzutage betont man vor allem die Ähnlichkeiten. Beides ist nicht richtig. Was interessant ist, sind die Unterschiede, und doch sind es die Ähnlichkeiten, die wir in uns selbst finden, die uns den Zugang eröffnen.

Der Atem ist ein Pflug, der Körper und Geist kultiviert

Buddhismus ist eine Art innerer Wissenschaft. Es ist ein Weg, sich selbst zu studieren. Ich vermute, daß Ihr deshalb an Focusing interessiert seid, weil Ihr diese Gabe und diesen Mut habt, Euch selbst zu studieren.

Zen besteht in erster Linie aus zwei Praktiken: Achtsamkeit (mindfulness) und Meditation. Ein besseres Wort für Meditation ist „versunkenes Stillsitzen“. Die allgemeine, übergeordnete Praxis aber ist Achtsamkeit. Und ich denke, die Focusing-Praxis ist eine Art von Achtsamkeits-Praxis. Der Buddhismus als Ganzes ist eine Achtsamkeitspraxis. Aber es gibt Verschiedenes – zumindest aus buddhistischer Sicht – das nur durch die Achtsamkeitspraxis alleine nicht verstanden werden kann.

Wenn ich das (nimmt seine Kette, hält sie hoch und schwenkt sie hin und her) beobachten will, geht das viel einfacher, wenn ich die Kette still halte. Wenn sich die Kette bewegt und ich mich auch bewege, ist es wirklich sehr schwierig, die Kette zu betrachten. Daher ist es besser, wenn man beides stillhalten kann. Das ist im Grunde der Leitgedanke der Meditation.

Der Geist¹ ist sehr rutschig (slippery²). Zum Körper haben wir besseren Zugang. Das, was die yogischen Lehren von den meisten westlichen Lehren am stärksten unterscheidet, ist die Erfahrung und der Glaube, daß es einfacher ist, Zugang zum Geist durch den Körper zu finden als durch den Geist selbst. Dabei wird angenommen, daß es keine mentalen Phänomene gibt, die nicht auch eine körperliche Komponente hätten. Ebenso gibt es keine

¹ *Mind* wird, in Ermangelung eines zutreffenderen deutschen Wortes, immer mit „Geist“ übersetzt, der Plural (*minds*) bleibt meist unübersetzt, manchmal auch „Geisteszustände“.

² *slippery*: schlüpfrig, glitschig, wendig, windig

fühlbaren körperlichen Phänomene, die keine mentale Komponente hätten. Das heißt, der Körper ist zu einem gewissen Grad Geist, und der Geist ist bis zu einem gewissen Grad Körper. Streng genommen können wir keine Unterscheidung zwischen Geist und Körper machen. Aber wir erfahren sie als unterschiedlich.

Als ich begann, Buddhismus zu praktizieren, war es die übliche, auf René Descartes zurückgehende Vorstellung, daß Körper und Geist zwei sind. Diese Sichtweise erschwert das Verständnis. Nun ist es im Westen üblich zu denken, daß Geist und Körper eins wären. Aber das ist nach meiner Erfahrung ebenfalls eine falsche Ansicht. Wenn Du Dich mit der Auffassung, daß Geist und Körper eins wären, selbst studierst, wird das nicht fruchtbar werden. Der nützliche Weg Geist und Körper zu verstehen ist, daß sie eine Beziehung sind, eine Beziehung, die kultiviert werden kann. Es gibt eine Menge Wege, diese Beziehung zu kultivieren. Wenn Du die Absicht (intention) hast, Deine Aufmerksamkeit (attention) auf Deinen Atem zu lenken, wird der Atem zum Pflug, der Körper und Geist kultiviert.

Den Muskel der Aufmerksamkeit trainieren

Laßt uns da einen Augenblick innehalten. Es wird sehr einfach für Euch sein, Eure Aufmerksamkeit auf Euren Atem zu richten. Wenn ich Euch jetzt bitte, Eure Aufmerksamkeit auf Euren Atem zu lenken, werdet Ihr das alle tun können. Wenn ich aber sagen würde: Tut das eine Stunde lang, wird das wahrscheinlich niemand von Euch können. Das ist sehr interessant. Warum ist etwas, das so einfach ist, so schwierig zu tun? Und wenn ich Euch bitten würde, das 24 Stunden zu machen ... Zen-Praxis, streng genommen, ist 24 Stunden achtsam zu sein und sich damit zu beschäftigen, daß etwas so Einfaches so schwierig ist.

Das möchte ich jetzt im Detail betrachten, denn in Wirklichkeit existiert es nur in Details, und es kann nur durch Details genau verstanden werden.

Ich mag die Weisheit, die in einem Wort wie „trivial“ liegt. Es meint „drei Wege“ (tres viae). Das heißt, jedes kleine Ding ist eine Wahl, eine Entscheidung. Aber gewöhnlich ist unser Bewußtsein nicht fein genug darauf eingestellt, die Wahl in den Details zu bemerken. Das ist ein Grund, warum wir Achtsamkeit praktizieren.

Die Essenz der Achtsamkeit ist, die Aufmerksamkeit auf die Aufmerksamkeit selbst zu richten. Wenn wir das tun, dann trainieren wir den Muskel der Aufmerksamkeit. In anderen Worten: Aufmerksamkeit entwickelt sich aus sich selbst. Aufmerksamkeit ist nicht einfach etwas, das da liegt und darauf wartet, getan zu werden. Wenn Du achtsam bist, kommt sie hervor und entwickelt sich. Eine der Früchte der Achtsamkeitspraxis ist daher, daß wir uns dadurch öffnen für die Details, wie wir existieren. Und soviel ich über Eure Focusing-Praxis gehört habe, scheint mir gerade ihre Detailliertheit das zu sein, was sie so wirksam macht.

Buddhistische Praxis ist eine Mindologie

Ich spreche heute über all das, weil es eine persönliche Praxis für jeden von Euch sein kann, eine persönliche Praxis, wie Ihr Euch selbst studieren könnt. Und natürlich kann es darüber hinaus auch Teil einer psychotherapeutischen Praxis sein.

Ich bin nicht jemand, der glaubt, es existiere so etwas wie eine buddhistische Psychologie. Ich glaube es wäre ein Fehler, das, was ich sage, buddhistische Psychologie zu nennen. Ich denke, Buddhismus ist eine „mindology“³ und keine psychology. Denn im Buddhismus gibt es keine Betonung der Psyche, also der persönlichen Geschichte. Und genau dieser Umstand ist auch eine der Gefahren, eine solch machtvolle Praxis wie Meditation in die westliche Kultur zu bringen. Sie kann nämlich dazu benützt werden, das Reifenlassen der persönlichen Geschichte zu unterbrechen oder einen davon abzuhalten sich zu entwickeln.

Natürlich wollen wir uns auch unter psychologischen Gesichtspunkten betrachten und studieren. Wenn wir bemerken, daß uns der Buddhismus eine „Mindologie“ anbietet – eine Studie, wie der Geist existiert, funktioniert und eine Welt hervorbringt – können wir in eine Vertrautheit mit unseren unmittelbaren Erfahrungen und unserer Lebensgeschichte kommen, die sehr bemerkenswert ist. Denn die Qualität einer „Mindologie“ ist das Vertrautwerden mit dem Geist. Der Grund, den Geist zu studieren, liegt nicht so sehr darin, ihn zu verstehen, sondern vertraut zu werden damit, wie wir existieren.

Am Mond sind keine Stricke befestigt

Du bringst also Deine Aufmerksamkeit zu Deinem Atem. Intention ist ein Wort, das eine mentale Haltung hervorruft. Wenn ich Aufmerksamkeit (attention) sage, ist das ein Wort, das eine körperliche Haltung hervorbringt. Im Yoga und im Buddhismus wird betont, daß körperliche Haltungen mit mentalen Haltungen verbunden sind.

Zum Beispiel – Wie heißt Du? – Barbara – bin ich gewohnt zu denken, daß Barbara von mir durch den Raum getrennt ist. Wir denken gewöhnlich nicht darüber nach, daß das eine mentale Haltung ist. Wir halten das für selbstverständlich. Aber Barbara ist mit mir durch den Raum auch verbunden. Und ich mit ihr. Die Welt würde gar keinen Sinn machen, wenn der Raum nicht verbinden würde. Aber unsere Kultur erzeugt in uns die Vorstellung, daß Raum trennend sei, und wir nehmen das auch so hin. Wir wissen aber alle, daß z.B. unsere Fortpflanzungsrhythmen mit dem Mond verbunden sind, und ich kann keine Kabel oder Stricke sehen, die am Mond befestigt wären. Offensichtlich sind wir aber mit ihm trotzdem verbunden. Wir sind verbunden außerhalb der Welt, die durch unsere Sinne gegeben ist. Wir können das Verbundensein nicht hören und nicht sehen. Schon nur das bedeutet, daß wir in einer Welt existieren, die viel subtiler ist als das, was uns durch unsere Sinne auf dreidimensionale Art vermittelt wird.

Sprache gibt uns immer eine dreidimensionale, hauptsächlich visuelle Welt und bestätigt diese fortwährend. Achtsamkeitspraxis ist eine Art, diese visuell vermittelte Welt, in der wir feststecken, abzuschütteln und uns selbst in diese größere Subtilität hineinzulassen, für die wir keine Sprache haben. Und das ist, so glaube ich verstanden zu haben, auch das, was Ihr im Focusing versucht.

(wird in Heft 3 und 4 des FocusingJournals fortgesetzt)

³ abgeleitet von *mind*: Geist

Focusing ist dort, wo Du gerade bist

von Johannes Wiltschko

Mit diesem Vortrag eröffnete Johannes Wiltschko die Focusing Konferenz, die vom 7. bis 11. August 1998 im Humboldt-Haus bei Lindau im Rahmen der 18. Internationalen Focusing Sommerschule stattfand.

Über die Kunst des Müßiggangs

Ich habe seit einer Woche Urlaub und bin auf meinem alten Hof in Österreich – alleine. Ein paar Katzen liegen faul in der Sommerhitze herum, Bienen summen, Schmetterlinge schaukeln lautlos, und es ist überhaupt sehr still.

Ich stehe wie jeden Tag ungefähr um 9 Uhr auf, die Sonne scheint schon hell und heiß. Ich koche mir einen Espresso, schäume Milch mit dem Schneebesen auf, setze mich an mein von wildem Wein überwachsenes Frühstücksplätzchen an der Ostseite des ehemaligen Kuhstalles, und während ich meinen *café au lait* schlürfe, lese ich die Seiten, die ich in der letzten Nacht geschrieben habe.

Ich muß mir eingestehen, daß ich mich ziemlich mies fühle. Die Sommerschule beginnt in 10 Tagen, und ich werde dort einen Vortrag halten müssen. Aber auf dem Papier vor mir steht lauter Schrott. Ich möchte endlich einen politischen Text über Focusing schreiben, aber am hellichten Tag besehen klingt alles total banal. Es ist doch immer dasselbe mit dem Focusing: Was man auch darüber schreibt, entweder versteht es keiner oder es ist derart trivial, daß man doch besser das Blumenbeet jäten könnte.

Ich lasse die Blätter liegen, genervt und gelangweilt, spüle das bißchen Geschirr vom letzten Abend, hänge mich vor den Fernseher – draußen ist es ohnehin zu heiß – und glotze drei Stunden lang „Tour de France“. Wie sich die armen Schweine bei der Hitze abstrampeln! Aber sie tun wenigstens etwas. Ich tue nichts.

Ah, Gott sei Dank, das Telefon klingelt. Klaus Renn ist dran. Die letzten Zahlen über den Anmeldestand der Sommerschule. Nicht schlecht. Das sollte mich eigentlich aufmuntern. Tut's aber nicht. Gestern hat mir eine Kollegin erzählt, sie sei gerade auf einem Meditationskurs gewesen, und da habe sie jemanden getroffen, der zu ihr sagte: „Was, den Johannes kennst Du? Das ist ein Erleuchteter. Ich war drei Stunden bei ihm und alle meine Lebensprobleme waren wie weggeblasen.“ Selbst das hat nichts geholfen, gar nichts. Es grinst ein bißchen in mich hinein, es bleibt alles beim alten.

Klaus sagt am Telefon, er habe sich verordnet, heute abend um halbfünf mit dem Schreiben seines Konferenzbeitrages zu beginnen und vorher nicht einen Schoppen Wein zu trinken. Der hat's gut, denke ich mir. Den ganzen Tag springen zwei muntere Kinder um ihn herum, eine Ehefrau ist auch da und er hat schon drei spannende Klientenstunden hinter sich. Bei mir ist alles still, nichts bewegt sich, außer meinen Gedanken im Kopf.

Aber: Diese langweilige Situation habe ich mir selbst freiwillig so eingerichtet. Ich lebe freiwillig alleine, ich habe freiwillig keine Termine mit Klienten gemacht und ich lebe freiwillig auf dem Land. Ich will wieder einmal den Versuch machen, *mit mir selbst*

zu sein. Erforschen, wie das geht, wie das ist. Ich will das, was mir fehlt, nicht durch Arbeit ersetzen, durch Klienten, durch eine Partnerin. Ich will allein durch meine gelegentlichen Stimmungen von Einsamkeit, Langeweile und Angst hindurchfinden. Ich will mich nicht mehr deshalb wohlfühlen, weil jemand anderer da ist, weil mich jemand braucht, weil ich jemandem helfen kann, weil ich für jemanden wichtig bin.

Es gibt etwas, das ich zutiefst glaube, ein tiefes Vertrauen, aber ich habe große Schwierigkeiten, mich in dieses Vertrauen wirklich hineinsinken zu lassen. Richard Baker, der *roshi*, hat es ausgesprochen:

„In der Zen-Praxis geht es als erstes darum, daß *Du das Wohlbefinden, Dein eigenes inneres Wohlfühlen, findest. Der Grund für dieses Wohlfühlen ist unser Lebendigkeit*: sich wohlfühlen einfach nur deswegen, weil Du lebendig bist; sich einfach wohlfühlen mit dem eigenen Lebendigkeit, ohne irgend etwas zu tun, ohne sich abzulenken.“

Wenn Du Dich nicht an Deinem Leben freust, wer sonst?“

Ja, wer sonst?! Und eines Tages ging der Zenmeister auf mich zu, schaute mich freundlich an und sagte: „*We are already connected.*“

Ich weiß es ja eigentlich: Es ist nicht so, daß auf dieser Welt lauter Einzelwesen herumlaufen, wie Konservenbüchsen; nein, wir sind schon miteinander verbunden, auch wenn wir es nicht spüren, nicht wissen, uns nicht danach verhalten.

Mich einfach wohlfühlen, weil ich lebendig bin, und mich verbunden fühlen, auch wenn ich nicht für oder mit oder wegen jemandem etwas tue – das ist etwas, das ich in meinem Leben finden und fühlen möchte. Dafür und damit, aus dem heraus, will ich mehr und mehr leben. Deshalb bin ich jetzt allein hier auf meinem Bauernhof.

So richtig stören tut mich bei diesem existentiellen Experiment, daß ich für die Konferenz auf der Sommerschule etwas Vernünftiges vorbereiten muß. Auf dem Gipfel meines zur Verzweiflung ausartenden Gelähmtseins hat mich, wie gesagt, mein Freund Klaus Renn angerufen. Ich habe ihm

¹ Baker-roshi, R.: Das, was ist, ist genug. Focusing Journal 1, DAF, Würzburg 1998, S. 13-15

erzählt, wie es mir gerade geht, und er fragt mich: „Was willst Du eigentlich gerade über Focusing schreiben?“ Gar nichts, sage ich im Stillen zu mir. „Ich habe Dir doch vor ein paar Monaten mal einen Text von Hermann Hesse geschickt; ich glaube, der hieß *Die Kunst des Müßiggangs*.“ Habe ich längst weggeworfen, murle ich unhörbar in meinen Bart.

Kaum habe ich den Hörer aufgelegt, stehe ich vor meinen Bücherregalen und suche *Die Kunst des Müßiggangs* in Hesses Gesammelten Werken, die ich mir von meinen Eltern zum 18. Geburtstag gewünscht hatte und damals auch tatsächlich fast alle gelesen habe. Aber ich finde den Text nicht.

Während ich die sieben Dünndruckbände ins Regal zurückstelle, denke ich mir, daß ich frustriert sei, spüre aber, daß ich mich gut fühle. Auf einmal ist Energie da, es hat irgendwie innerlich „klick“ gemacht.

Ich trage meinen Computer auf die Terrasse (das habe ich in den sieben Jahren, in denen ich hier lebe, noch nie gemacht), erlaube mir ein Fläschchen Rotwein aufzumachen (Klaus ist ja 400 km weit weg) und fange vergnügt zu schreiben an. Die Sonne ist inzwischen untergegangen, und die Abendluft ist angenehm mild.

Die Befreiung des Egos – das Aufgehen des Ich

Was hat den *Felt Shift* hervorgebracht? Was hat „klick“ gemacht? Die schlicht klingende Antwort ist: Ich habe mein „Ich“ wiedergefunden. Was heißt das?

(1) Ich habe gemerkt, daß Focusing kein Ding ist, über das man von außen, quasi objektiv, schreiben könnte. Focusing ist daher nicht wo anders, sondern dort, wo ich bin, als erlebendes Subjekt. Klaus' Frage „Was willst Du über Focusing schreiben?“ war der „Schuhlöffel“, der mir ermöglichte, das nicht nur als Gedanken zu haben, sondern wieder innerlich zu spüren und zu wissen.

(2) Dort wo ich bin, ist gerade Langeweile, Frust, Gelähmtsein, Verzweifeltsein. Ich bin dort und nicht woanders. Dort beginnt auch alles Nachdenken, dort ist auch die Quelle des Sagens und Schreibens. Dort und nirgends anders beginnt auch Focusing.

(3) „Die Kunst des Müßiggangs“ ist ein wunderbares Symbol, ein „Griff“, für das, worum es mir gerade geht. Es ist die genau passende Überschrift für den Versuch meines augenblicklichen Lebens.

(4) Und das ist auch das, das einzige, was ich im Augenblick zu Focusing sagen und schreiben kann. Alles andere wäre „nicht ich“, wäre irgend etwas, irgend etwas Beliebigeres über das Ding Focusing. Eben der Schrott, den ich schon in der letzten Nacht geschrieben habe.

Diese vier Aspekte ergeben zusammen etwas, das paradox erscheint, aber in Wirklichkeit eins, ein wirklicher Vorgang ist. Ich habe (a) gemerkt, daß alle diese Aspekte nicht getrennt sind und sich gegenseitig stören, sondern zusammengehören, *already connected* sind: Ich fühle mich gelangweilt, etc., ich muß etwas für diese Konferenz vorbereiten, ich habe das Projekt, die Kunst des Müßiggangs zu üben (oder, wie Alan Watts es, glaube ich, nannte, die *Weisheit des ungesicherten Lebens*) und ich scheitere daran fortwährend. Indem ich merke, daß das alles jetzt und hier wirklich geschieht und in eins zusammenfällt, eine, meine erlebte Wirklichkeit ist und

mit mir verbunden, ich also das Zentrum all dieser Aspekte bin, erfahre ich (b), daß *ich da bin*, für mich und separat, lebendig, frei; und dieses Lebendigein ist für sich ein sprudelndes Wohlfühlen.

Was dem sprachgebundenen Denken, das diesen Vorgang nachvollziehen möchte, paradox erscheint, ist, daß das Hingeben, das Hineingeben in das, was jetzt ist (so fürchterlich einem das auch gerade erscheinen mag), das Ich als Zentrum, das Ich als Subjekt, *aufgehen* läßt. Diese Paradoxie ist wie ein Tor, durch das ich durchmuß – aber es ist im Alltag verborgen.

Jetzt bin ich wieder da, wo Focusing ist, jetzt lebe, jetzt erlebe ich das, was wir „Focusing“ nennen: Ich bin *da*, um mich herum ist frische Luft, und *dort* sind die Inhalte: *das, was ich erlebe* (fühle, denke, möchte, suche, daran scheitere, ...). Mein „Ich“ ist frei, es ist mit den augenblicklichen Inhalten nicht mehr identifiziert. Nun erst beginnt das, was den Namen „Beziehung“ verdient. „Already connected“ heißt jetzt etwas anderes, als in dem gewöhnlichen, alltäglichen Zustand, in dem ich von dem, was ich erlebe, zugedeckt und darin verlorengegangen bin. Denn da ist niemand da, der sich verbunden fühlen könnte.

Vor ein paar Jahren habe ich das schon einmal schreiben können?: Das Ich ist blank; Focusing ist der Prozeß, ein mit Inhalten identifiziertes Ich, das ich *Ego* genannt habe, zu befreien; Focusing ist der Prozeß der Befreiung des Egos zum Ich. Jetzt habe ich wieder *von innen* gefunden, was wir im Focusing schon immer sagen: Ich bin nicht ein Inhalt (ein Problem z.B.), ich *habe* einen Inhalt; ich bin größer als das Problem.

Huch! – Es ist immer wieder ein langer, manchmal ein tagelanger Prozeß, wirklich erlebensmäßig zu finden, was das Wort „Focusing“ alles meint. Egal, ob man schon 20 Jahre Focusing praktiziert, oder ob jemand meint, man sei erleuchtet.

Jetzt weiß ich wieder, warum und wozu ich Focusing brauche. Von da aus kann nun auch ein Nachdenken *mit Focusing* über Focusing beginnen. Aber nicht jetzt, morgen vielleicht.

Ich möchte aus meinem Beispiel eine allgemeine Folgerung ableiten und fragen: Warum und wozu brauchst Du Focusing? Was ist Dein Focusing-Prozeß, Deine Focusing-Wirklichkeit? Jetzt und jetzt und jetzt? Ohne dort anzufangen, wo Du gerade bist, kann kein Nachdenken über Focusing möglich zu sein. Auch nicht, wenn das, was wir jetzt hier haben, „Konferenz“ heißt.

Anhalten im Anhalten

Am nächsten Abend sitze ich wieder auf der Terrasse – die entstand übrigens dadurch, daß ich die Senkgrube des Hofes mit einer Betondecke zugedeckt und die dann mit roten Marmorsteinen gepflastert habe. Ich sitze also auf meiner Senkgrube, diesmal in der Nacht, einer Nacht mit vielen Sternen und Grillengezirr. Ich will über Focusing weiterschreiben.

Ich habe nicht vergessen, daß ich bei mir selbst anfangen muß. Also stelle ich mir neu und frisch die Frage: Was ist Focusing für mich – jetzt? Die Tür zur Küche hinter mir ist angelehnt, und in dem Augenblick, in dem mein Computer

² Wiltshko, J.: Haben Sie schon einmal ein „Selbst“ gesehen. Zur Phänomenologie des Ich. In: W. Keil, et al. (Hg.), *Selbst-Verständnis*. Mackinger, Bergheim 1994. S. 13-27

bereit ist, meinen ersten Satz in Empfang zu nehmen, höre ich folgende Töne aus dem Küchenradio:³



Wißt Ihr, was Focusing ist?

Nein? Ich auch nicht.

Ich muß es wieder suchen gehen.

Diese Töne ... unerwartet ... sie haben mich unerwartet erreicht und in mir Wellen geschlagen.

Also ist mein erster Satz über Focusing, meine erste Antwort: Focusing ist, sich überraschen zu lassen.

Manchmal wird man überrascht, weil etwas Unvorhergesehenes passiert. So wie mir gerade, als Wolfgang Amadé Mozart überraschenderweise aus der Küchentür herausgeschaut hat. Aber es passiert nicht oft, das etwas durchdringt zu mir. Das Leben verläuft in der Regel in Routinen und strukturgebundenen Bahnen ab, und wenn außen nichts los ist, und ich nichts muß, läuft das Räderwerk innerlich weiter. Kein Spalt, durch den etwas dringen könnte, das überraschend wäre.

Deshalb müssen wir etwas *tun*, bevor Focusing beginnen kann. Dieses Tun hat den Zweck, das Überraschende möglich zu machen.

Dieses Tun ist *Anhalten*.

Das ist mein zweiter Satz über Focusing: Focusing beginnt mit dem Anhalten, mit dem Innehalten, mit dem Aufhören. Aufhören mit dem, was ich gerade mache, denke, fühle, mit dem Aufhören, wie ich mich gerade halte, verhalte.

Das ist sehr schwer.

Es ist, als würde die Welt stehenbleiben und dann wäre nichts mehr. Oder vielleicht so: Die Welt dreht sich weiter, aber ich falle aus ihr heraus. Oder so: Wenn ich nichts tue, denke, fühle, ist nichts mehr da, ich auch nicht.

Ich meine wirkliches Anhalten; nicht statt etwas anderem halt Focusing machen. Das funktioniert nicht. Focusing beginnt mit echtem, komplettem, tiefem, wirklichen Anhalten.

Das ist, glaube ich der Grund, warum wir es fast nie tun. Und warum es nicht alle Leute schon längst tun, ohne es (bei uns) gelernt zu haben. Das ist der Grund, weshalb es so viele, die es (bei uns) gelernt haben, auch nur selten anwenden – nicht nur mit sich nicht, sondern auch in der Therapie nicht, im Alltag, im Leben nicht.

Das, glaube ich, müssen wir bedenken. Sonst bleibt Focusing ein Gesellschaftsspiel, das man entweder nie spielt oder das, wenn man es spielt, nicht funktioniert.

Es geht im Focusing also um die große Frage des Anhaltens. Was ist das? Wie kommt man dazu? Was ist im Weg?

Am meisten ist im Weg, glaube ich, daß man diese Tatsache nicht ernst nimmt. Es ist eine existentielle Tatsache, eine Lebensfrage, eine Todesfrage.

Bitte, laßt uns das Anhalten erforschen und es üben. Eine Kultur des Anhaltens entwickeln. Das scheint mir sehr wichtig zu sein. Das bloße Anhalten wird vieles ändern, ganz radikal und ganz grundsätzlich.

Der Moment des Anhaltens birgt die Angst des Nichts und die Glückseligkeit des Nichts. Meistens kommt das erste vor dem zweiten. Ohne Angst vor dem Nichts, ohne Scham vor der eigenen Erbärmlichkeit, bleiben wir gewöhnlich im Gewohnten stecken. In dem, was wir eh schon kennen. Oft kommt uns das Gewohnte im Getriebe des Alltags schon genug vor, aber schon ein nur halbes Anhalten überzeugt uns schnell, daß das Gewohnte abgestanden und langweilig ist. Aus Schreck vor diesem Bemerkten springen wir gewöhnlich schnell wieder ins Alltägliche zurück. Erst ganzes Anhalten befreit uns davon.

Ich kann aus Erfahrung sagen, daß sich ganzes Anhalten lohnt. Nichts lohnt sich mehr als das. Und ich kann aus Erfahrung sagen, daß man es selten freiwillig tut. Nur die Not zwingt uns dazu, und dann spätestens ist es gut, das Anhalten zu kennen, Focusing zu kennen. Deshalb können unsere Klienten Focusing oft schneller als wir. Außer wir sind selbst in Klienten-Not.

Das scheint ein universales Thema zu sein, das man auch in Japan kennt. Ann Weiser Cornell schreibt im ersten Heft des *Focusing Journals*:

„Professor Takao Murase lud Gene Gendlin 1979 nach Japan ein. Nach Genes Aufenthalt in Japan begann Takao Focusing zu lehren, obwohl, wie er sagte, Focusing bei ihm selbst nie so richtig funktionierte.

1991 kam ein Wendepunkt in Takaos Leben. Er erkrankte an einer so virulenten Art der Lungenentzündung, daß ihm seine Ärzte nur mehr drei Tage zu leben gaben. Trotzdem hatte er das Gefühl, er würde überleben. Er hatte als Jugendlicher die extremen Härten des Zweiten Weltkriegs in Japan überlebt und er war optimistisch. Aber er konnte nicht schlafen. Und er befürchtete, daß er tatsächlich sterben würde, wenn er nicht schlafen könnte.

Also begann er Focusing zu praktizieren. Und schließlich, in dem Moment, als er Focusing am meisten brauchte, funktionierte es auch für ihn. Er fokussierte und er schlief. Und er blieb am Leben.“

Das scheint mir also das erste im Focusing zu sein: das Anhalten des Augenblicklichen. In der Focusing-Sprache heißt das schlicht: Frei-Raum schaffen.

Wie geht es weiter?

Das nächste ist: im Anhalten anhalten. Nicht anhalten – und dann weiterdenken, weitertun, weiterfühlen. Im Anhalten verweilen.

Da merkt man schnell: Das geht gar nicht so leicht. Denn es kommt etwas: Ein neuer Gedanke, ein neuer Impuls, eine neue Fantasie.

Anhalten im Anhalten heißt zunächst einfach: nicht auf den neuen Gedanken aufspringen, dem neuen Impuls nicht folgen, nicht in der neuen Fantasie baden gehen. Sondern sie, das alles, *bemerk*en.

In alten chinesischen Geschichten kommt immer wieder die wunderbare Metapher vor, daß *man seine Gedanken nicht zum Tee einzuladen braucht*. Wenn Dich Deine Gedanken besuchen kommen, muß Du sie nicht zum Tee einladen. Kämpfe nicht gegen sie; laß sie dasein, aber gib ihnen keine Nahrung.

³ W. A. Mozart, Klavierkonzert Nr. 23, Es-Dur, KV 482, 1. Satz, Nebenthema, 152-156. Serkin, LSO, Abbado, 1987

Wenn Du sie bemerkst, *sie also zu einem Etwas werden, das Du wahrnimmst*, muß es *mehr* geben als die Gedanken (Impulse, Gefühle, Fantasien,). Ein Etwas muß von etwas umgeben sein, damit es als ein konkretes Besonderes wahrgenommen werden kann. Damit Du Buchstaben lesen kannst, müssen sie auf etwas stehen. Das, worauf sie stehen, merkst Du nur, wenn Du sie nicht liest.

Das weiße Papier zu bemerken, auf dem die Buchstaben stehen – darum geht es als nächstes im Focusing. Das weiße Papier nennen wir „Felt Sense“.

Felt Sense ist das, was auch da ist. Was wir bemerken, wenn wir im Anhalten anhalten. Die bekannten Gedanken, Gefühle, Impulse und Fantasien rinnen vorbei, der Felt Sense bleibt übrig.

Mit dem wollen wir nun verweilen.

Das ist auch schwierig. Denn das, was sich vor dem Felt Sense abspielt, zieht uns immer wieder mit und fort – wie ein Zug auf den wir gerne aufspringen.

Anhalten im Immer-wieder-Aufspringen ermöglicht uns, aus dem Zug auszusteigen. Deshalb sage ich statt „verweilen“ manchmal lieber „immer wieder darauf zurückkommen“; immer wieder zum Felt Sense zurückkommen, das ist Verweilen.

Focusing ist Verweilen mit oder in einem Felt Sense.

Felt Sense ist das Gespürte aber noch nicht gewußte, formlos, wortlos, zeichenlos, das, was hinter den Zeichen ist, was *durch sie hindurchscheint*. Es ist das, was mehr ist als wir schon wissen, was wir schon denken, fühlen, sagen, tun können. Das Neue.

Das Neue brauchen wir zum Leben wie die Luft zum Atmen. Ohne dem bleibt vom Leben nur Überleben. Deshalb kommen Menschen zu uns in Therapie. Deshalb suchen Organisationen nach neuen Formen. Deshalb meditieren wir. Deshalb suchen wir nach frischem Ausdruck – auch im Denken, in der Philosophie. Kreativität ist der Fluß, in den das Neue einmündet. Das sind unsere überschirmenden Themen auf dieser Konferenz.⁴

Im Verweilen mit dem Felt Sense kann das Neue greifbar, begreifbar, handhabbar, handelbar, Handlung werden.

Manchmal auch nicht.

Dann heißt Focusing, mit dem Neuen, Ungreifbaren zu bleiben oder besser, immer wieder darauf zurückzukommen: nach dem Aufwachen aus einem Traum, im Steckenbleiben in unseren täglichen und lebenslangen sogenannten Problemen, nach dem immer gleichen Streit mit den Menschen, die wir eigentlich am liebsten haben. Und bereit sein für einen Schritt, der vielleicht jetzt gleich oder irgendwann aus dem Verweilen kommt. Den nennen wir dann Felt Shift.

Wenn wir einen Felt Shift „bekommen“, der die Form eines sagbaren Gedankens, eines tubaren Tuns, einer Handlung also,

hat, sagen wir dazu „Focusing“.

Wenn wir so etwas nicht „bekommen“, sollten wir dazu auch Focusing sagen. Das achtsame und absichtslose Verweilen führt nämlich oft zu etwas, das wir wiederum nicht sagen können. Eine Wandlung der Befindlichkeit (würde das vielleicht Martin Heidegger nennen). Es hat sich etwas geändert: die Gestimmtheit, der „Geisteszustand“, das Dasein. Wir müssen es nicht in Worten sagen können. Aber etwas ist anders: mehr, tiefer, wirklicher, weiter, freier, echter, mehr da, mehr ich, mehr alles. Bitte, laßt uns das als etwas Gültiges, als etwas Wirkliches schätzen – auch bei unseren Klienten. Sie müssen nicht immer reden und uns erzählen, was unsere glorreichen Interventionen in ihnen bewirkt haben.

Was ich da in komischen Worten zu sagen versuche, nennen wir im Focusing traditionellerweise: einen Griff finden oder symbolisieren oder explizieren. Es kommt einfach etwas Neues,

etwas Unerwartetes, und dieses Kommen, wes Inhalts es auch sei, ist Freude, ist Leben, ist Lebensfreude. „Ein Schritt“ sagen wir gewöhnlich und Gott sei Dank nüchtern dazu.

Ich suche nicht - ich finde. Suchen - das ist Ausgehen von alten Beständen und ein Finden-Wollen von bereits Bekanntem im Neuen. Finden - das ist das völlig Neue! Das Neue auch in der Bewegung. Alle Wege sind offen und was gefunden wird, ist unbekannt. Es ist ein Wagnis, ein heiliges Abenteuer! Die Ungewißheit solcher Wagnisse können eigentlich nur jene auf sich nehmen, die sich im Ungeborgenen geborgen wissen, die in die Ungewißheit, in die Führerlosigkeit geführt werden, die sich im Dunkeln einem unsichtbaren Stern überlassen, die sich vom Ziele ziehen lassen und nicht - menschlich beschränkt und eingengt - das Ziel bestimmen. Dieses Offensein für jede neue Erkenntnis im Außen und Innen: Das ist das Wesenhafte des modernen Menschen, der in aller Angst des Loslassens doch die Gnade des Gehaltenseins im Offenwerden neuer Möglichkeiten erfährt.

Pablo Picasso

(Fortsetzung Seite 14)

⁴ Die Konferenz hatte folgende Schwerpunktthemen: *Philosophie* (Klaus Renn und Prof. Hermann Schmitz), *Spiritualität* (Richard Baker-roshi), *Management* (Kevin Flanagan, Manfred Sickert und Margot Weibold), *Kreativität* (Dr. Sybille Ebert-Wittich, Frank Lippmann und Dr. Mathes Seidl).

Plädoyer für einen bewußten Umgang mit Diagnostik in der focusing-orientierten Therapie

von Maria-Anne Gallen

Der Ausgangspunkt

Schon auf der Focusing-Therapie-Konferenz 1995 und jetzt wieder in Johannes' "Leitfaden für seine KlientInnen" fiel mir die Anti-Haltung gegen *Diagnosen* in der Focusing-Therapie auf, was leicht zu einer Ablehnung jeglicher Form von *Diagnostik* führen kann.

Brauchen wir wirklich keine Diagnostik? Warum beschäftigen wir uns dann seit über 10 Jahren mit Charakterstrukturen und strukturgebundenen Prozessen?

Offensichtlich gibt es Phänomene in dem unendlichen Strom des Erlebens, dem wir uns als focusing-orientierte TherapeutInnen verpflichtet fühlen, die eine bestimmte *Form*, eine bestimmte *Struktur* haben und unser Erleben in einer Weise kanalisieren, daß es nicht mehr offen und frei ist. Und... wir haben schon vor langer Zeit angefangen, uns für diese Phänomene bei uns selbst und bei anderen zu interessieren.

Nachdem mein persönlicher und therapeutischer Weg stark von eben diesem Interesse geprägt ist, ich auf diesem Weg viel Leid erfahren, aber auch viel Hilfreiches und Wertvolles gefunden habe, kann ich mir therapeutische Arbeit *ohne* Diagnostik gar nicht mehr vorstellen. Entscheidend dabei ist natürlich das *Wie!* *Wie* wird Diagnostik in der Therapie gehandhabt, *welche* Diagnosen stelle ich und *wie* gehe ich damit um? *Wie* kann Diagnostik in den Prozess des Zusammenseins zwischen mir und meinen KlientInnen einfließen, ohne ihn zu unterbrechen? Das sind nur einige der vielen Fragen, die man zu diesem Thema stellen könnte.

Ich werde auf diesen wenigen Seiten sicher kein umfassendes Modell für focusing-orientierte Diagnostik erstellen. Mein Anliegen ist es, das Thema zur Diskussion zu stellen, statt es immer nur auszuklammern - auch in Gendlins Buch (Focusing-orientierte Psychotherapie) ist es ausgeklammert. In diese Diskussion möchte ich an dieser Stelle einige meiner eigenen Erfahrungen einbringen, die sich aus meinem persönlichen Ringen um das "Wie" ergeben haben.

Das Unbehagen, das diagnostisches Vorgehen bei focusing-orientierten TherapeutInnen auslöst

Was stört uns denn so, wenn wir das Wort "Diagnose" hören oder mitbekommen, daß jemand eine "Diagnostik macht"? Irgendetwas stört uns so, daß wir mit all dem am liebsten gar nichts zu tun hätten. Ich kann diese Frage hier nur für mich selbst beantworten, ein paar dieser Antworten möchte ich formulieren:

1. Nachdem ich Mensch-Sein grundsätzlich als etwas Offenes, Fließendes, Prozeßhaftes begreife, geht es mir völlig "gegen den Strich", Etikettierungen, Formeln, Festschreibungen zur Beschreibung einer Person zu verwenden. Aussagen wie "jemand ist ein Zwangsneurotiker oder ein Schizophrener" reduzieren meine Wahrnehmungen dieses Menschen in einer unangemessenen Weise, in einer Weise, die sehr wenig mit meinem Interesse an dieser Person zu tun hat.

2. Psychotherapeutische Diagnosen entstammen einem Krankheitsmodell, sie pathologisieren den Menschen, machen ihn krank. Wenn ich einem Menschen eine Diagnose "verpasse", ordne ich ihn der Gruppe der "Kranken" zu, von der ich mich selbst, als Zugehörige der Gruppe der "Gesunden" unterscheide. Dieses Tun an sich ist äußerst fragwürdig, denn es impliziert eine Wertung (Gesunde sind besser als Kranke) und polarisiert die Welt der psychischen Phänomene in "gestörte Phänomene" und "normale Phänomene". Als Unterscheidungskriterium für dieses Polarisieren benütze ich einen "Diagnoseschlüssel", der mir von den gesellschaftlichen Kräften, die über krank und gesund befinden, vorgegeben ist.

3. Ich beobachte in allen möglichen Zusammenhängen, wie mit Diagnosen Mißbrauch getrieben wird. Gerade Diagnosen über psychische Störungen werden herangezogen, um zu entscheiden, ob Menschen gesellschaftsfähig sind, ob sie für berufsunfähig erklärt und/oder hospitalisiert werden. Sie werden häufig dazu benutzt, alles was in der therapeutischen Begegnung schwierig ist, dem "Patienten" in die Schuhe zu schieben, um selbst einen "weißen Kittel" zu behalten. Damit werden sie zu einem Machtinstrument, das die Welt in BehandlerInnen und PatientInnen teilt - natürlich sind die PatientInnen die Ohnmächtigen, die unter einem Machtmißbrauch zu leiden haben.

Auch wenn sich diese Liste noch beliebig lange fortsetzen ließe, sind, denke ich, drei wichtige Punkte angesprochen, mit denen wir als focusing-orientierte TherapeutInnen besonders achtsam umgehen wollen: Wir wollen Menschen nicht in Schubladen stecken, aus denen sie nicht wieder herauskommen oder schlimmer noch, den Menschen an die Schubladen anpassen. Aus dem Credo unserer akzeptierenden Grundhaltung heraus, wollen wir Phänomene, auch Störungsphänomene, als das nehmen was sie sind, ohne zu werten, einzuteilen

und zu polarisieren. Und drittens sind wir einer humanistischen Ethik verpflichtet, die uns immer wieder hinterfragen läßt, ob und wann wir unsere Macht (die wir in der Rolle des Therapeuten, der Therapeutin unzweifelhaft haben) mißbrauchen.

Diagnostizieren, nach welchem Modell auch immer, ist fraglos ein "Glatteis", auf dem man sich erst einmal bewegen lernen muß, um nicht ständig in die damit verbundenen Fallgruben einzubrechen. Aber ist es wirklich eine Lösung, dieses "Glatteis" einfach zu vermeiden? Was passiert dabei mit den "Alltagsdiagnosen", die wir ohnehin alle unhinterfragt in unseren Köpfen herumtragen?

Ich plädiere für ein bewußtes Umgehen mit dem Thema Diagnosen und Diagnostik und behaupte sogar, daß das unsere therapeutische Arbeit erweitern und bereichern kann.

Warum wir eine bewußte Diagnostik in der Focusing-orientierten Therapie brauchen

In jedem therapeutischen Prozeß treffen wir unentwegt Entscheidungen. Wir entscheiden, auf welche Äußerungen unserer KlientInnen wir reagieren, auf welche nicht. Wir entscheiden, wann wir eine Intervention (einen leading-Schritt) durchführen und wann nicht u.s.w. Als Grundlage für die Auswahl, die wir treffen, ziehen wir als focusing-orientierte TherapeutInnen weitgehend unseren felt-sense heran, versuchen, aus unserer inneren Resonanz auf das Geschehen in der Therapie und unsere KlientInnen zu reagieren.

Schon in den ersten Supervisionsstunden, spätestens bei der Beschäftigung mit strukturgebundenen Prozessen stellen wir jedoch fest, daß wir keineswegs frei und unvoreingenommen sind in diesen Entscheidungen. Wir finden heraus, daß die Gefühle, Gedanken, Handlungen, die in uns entstehen, von vielen Faktoren beeinflußt werden. Sie werden z.B. beeinflußt von unseren Vorlieben, unseren Gewohnheiten, unserer Persönlichkeit und auch von dem, was uns entgegenkommt, z.B. den Gewohnheiten, der Persönlichkeit und auch den Störungsmustern unserer KlientInnen.

Spätestens an diesem Punkt wird uns klar, daß wir lernen müssen, zu unterscheiden. Wir müssen lernen, zu unterscheiden zwischen unseren Interpretationen und dem was der Klient, die Klientin gesagt hat, zwischen unseren Gefühlen und Gedanken, zwischen unmittelbarem Erleben und alten Mustern, zwischen Übertragungsmustern und frischer Beziehungserfahrung, um nur ein paar Dinge aufzuzählen. An dieser Stelle beginnt Diagnostik (diagnosis: griech: Unterscheidung).

Die Beschäftigung mit Diagnostik bedeutet also, sich klarzuwerden und bewußt zu machen, auf welcher Grundlage ich meine Entscheidungen treffe, um störende Faktoren, die in diesen Entscheidungsprozeß einfließen, zu erkennen und auszuschalten. Genauso, wie wir ständig daran arbeiten, unser therapeutisches Instrumentarium zu erweitern und zu verfeinern, sollten wir meines Erachtens auch daran arbeiten, unser diagnostisches Instrumentarium, nämlich unsere Fertigkeiten, zu erkennen und zu unterscheiden, weiterzuentwickeln.

Diagnostik aus einer focusing-orientierten Grundhaltung heraus

Als focusing-orientierte TherapeutInnen wollen wir keine Entscheidungen treffen, die nur rational begründet sind, wir wollen uns von unserer inneren Stimme leiten lassen, unseren

felt-sense befragen. Rein verstandesmäßige Entscheidungen lehnen wir ab, da uns die Tendenz unseres Verstandes, im Expliziten und damit in der Form zu verharren, suspekt ist. Da kommen wir in ein Dilemma mit jeder Art von diagnostischem Modell, da jedes theoretische Modell zunächst einmal explizit ist und mit unserem impliziten Erleben nichts zu tun hat.

Unsere gewöhnlich vorhandene Vorliebe für das Implizite – sonst hätte es uns nicht zu Focusing hingezogen – läßt uns eher mit Widerwillen an solche Modelle herangehen, zumal sie alle nicht auf unserem "Mist" gewachsen sind, sondern aus anderen Therapierichtungen stammen. Wenn wir in dieser Haltung verharren, machen wir das Gleiche, was wir den anderen vorwerfen, wir polarisieren! Nur diesmal nicht zwischen krank und gesund, sondern zwischen explizit und implizit. Selbstverständlich ist implizit besser als explizit und schon sind wir erkenntnistheoretisch in der gleichen Falle gefangen wie diejenigen, die Modelle über krank/gesund aufstellen und sich auf die Seite der Gesunden schlagen.

Eigentlich sollten wir es besser wissen. Denn wir besitzen aus unzähligen eigenen Focusing-Prozessen die Erfahrung, daß nicht das Verharren an einem Pol zu etwas Neuem führt, sondern die Fähigkeit, sich zwischen den Polen zu bewegen. Insofern führt auch zu neuer Erkenntnis in Sachen diagnostisches (unterscheidendes) Wissen nur ein Prozeß, der sich zwischen theoretischem Modell und erlebter Erfahrung hin- und herbewegt. Solange wir in diesem Prozeß bleiben, wenn wir uns mit diagnostischen Modellen beschäftigen und sie anwenden, werden wir unserer focusing-orientierten Grundhaltung nicht untreu. Und... wir können dabei eine Menge an Erkenntnissen gewinnen, die über ein rein rationales Erkennen weit hinausgehen.

In den folgenden drei Abschnitten möchte ich mich mit den drei Bereichen der Diagnostik beschäftigen, die meinen persönlichen und therapeutischen Weg geprägt haben und einige meiner Erfahrungen auf diesem Weg beschreiben.

Charakterdiagnostik

Auch wenn ich schon im Universitätsstudium mit psychologischer Diagnostik konfrontiert wurde, hat diese erste Begegnung mit dem Thema wenig Erkenntnis gebracht, da ich gar nicht auf die Idee gekommen bin, dieses Wissen mit meinen Erfahrungen in Kontakt zu bringen. Der eigentliche Einstieg in das Thema begann in meiner Focusing-Körperarbeit-Ausbildung Ende der 80er Jahre, in die damals noch Ernst Juchli seine Reichianischen Modelle und Johannes seine Erfahrungen aus der Hakomi-Ausbildung eingebracht haben.

Damals begann bei mir ein Prozeß, der später durch die Arbeit mit dem Enneagramm noch intensiviert wurde, und bis heute nicht aufgehört hat. – Ein Prozeß, der mit der Erkenntnis "ich habe ein Charaktermuster, aber ich bin das nicht" begonnen hat und über viele Stufen und Etappen zu einer immer stärkeren Wahrnehmung dessen geführt hat, was dieses Sein jenseits der Charakter-Muster ausmacht.

In dem Maße, in dem ich mich selbst in diesem "inneren Raum" zentrieren konnte, ist dieser Raum auch in therapeutischen Gruppen- und Einzelarbeiten spürbar aufgetaucht. Und meine Unterscheidungsfähigkeiten, wann ich und meine KlientInnen uns nicht in diesem Raum aufhalten, sondern in alten Mustern, Verstrickungen, Blockaden bewegen, haben sich immer mehr verfeinert. Ich möchte diesen Weg heute als einen Weg der persönlichen Transformation bezeichnen, der sicher bis an mein Lebensende weitergehen wird.

Beziehungsdiagnostik

Schon wenige Zeit nach dem Beginn der Beschäftigung mit Charaktermustern, wurde mir klar, daß ich mit Hilfe dieser Modelle auch viele bis dahin unbewußte Mechanismen in Beziehungen in die Wahrnehmung bekommen kann. Neben den weitreichenden Studien in meinen Alltagsbeziehungen, die diese Erkenntnis auslöste, interessierte mich natürlich auch, wie sich diese Muster in therapeutischen Beziehungen konstellieren.

Ich stellte z.B. fest, daß bestimmte Charakterphänomene meiner KlientInnen, ganz bestimmte innere Reaktionen bei mir auslösten, und daß ich auf bestimmte Handlungen, Sätze meiner KlientInnen, mit spezifischen, für mein Charaktermuster typischen inneren Reaktionen antwortete. Weiterhin fiel mir auf, daß immer dann, wenn ich mich aus meinem Muster heraus durch den Klienten, die Klientin gekränkt fühlte, jeder Handlungsimpuls aus dieser Kränkung heraus zu einer verstrickten Beziehungssituation führte. Eine ganze Weile bemühte ich mich, mich immer dann, wenn mir eine solche Kränkung bewußt wurde, in Nicht-Reaktion zu üben und das gekränkte Gefühl weiterhin zu beobachten.

Das war nur eine der Übungen, die sich aus diesen Beziehungsstudien ergab, langfristig führte das dazu, daß ich mich immer weniger verstrickte, bzw. potentielle Verstrickungssituationen sehr viel früher erkannte. Die Motivationen meiner Handlungen und der meiner KlientInnen wurden mir immer bewußter, ich lernte zu unterscheiden, wann mein "inneres Kind" im Beziehungsgeschehen am Werk war und wann nicht.

Gerade für die Verbesserung der Variable "Absichtslosigkeit", scheint mir ein solcher Weg des Unterscheidungslernens (der Diagnostik) sehr sinnvoll zu sein. Denn es sind ja meistens nicht unsere bewußten Absichten, die uns im Weg stehen, sondern die unbewußten Motive, die uns steuern.

Störungsdiagnostik

Mit Modellen über psychopathologische Störungen wurde ich zum ersten Mal so richtig konfrontiert, als ich vor ein paar Jahren einen zweijährigen "Ausflug" in die Verhaltenstherapie unternahm. Meistens ging es mir dort, wenn bestimmte "Störungen" das Thema waren, ziemlich schlecht. Am Anfang hatte ich immer das Gefühl, bei diesen Dozenten werden "richtig kranke Menschen" therapiert im Gegensatz zu den "gesunden Leuten" in meiner Praxis, bis ich irgendwann daraufkam, daß es die Art war, wie hier über Menschen gesprochen wurde, die diesen Eindruck erweckte.

Allerdings gab es da auch zwei Ausnahmen, Dozenten, die mit ihrem Störungswissen völlig anders umgingen als die anderen. Sie interessierten sich für die Zusammenhänge und Muster, die sie mit diesen Modellen in ihre Wahrnehmung bekamen und halfen ihren KlientInnen, diese Muster (Strukturen) in ihren eigenen Verhaltens- und Erlebensweisen zu erkennen und sich bewußt zu machen. Ihre Haltung war eine Haltung des Verstehen-Wollens und sie verwendeten die Modelle als grobe Annäherung, die durch die Erfahrungen jedes einzelnen Klienten erst verifiziert werden mußten. Diese Art des Umgangs mit Störungsmodellen fand ich hilfreich und menschlich authentisch. Ich lernte dort eine Menge über das Einfühlen in die "Sprache von Symptomen" den Bedeutungsgehalt, den wir aus einer Symptomatik herausspüren können.

In dieser Ausbildung wurden wir auch angehalten (gezwungen), systematische Anamnesen zu erheben, was mir am Anfang ziemliche Bauchschmerzen verursachte. Mit der Zeit

fand ich dann aber für mich einen Weg, wie ich diese Anamnesen durchführen kann, so daß sich bis heute immer wiederholende Muster, die schon in der Kindheit ähnlich erlebt wurden, in den Fokus der Aufmerksamkeit kamen. Für meine KlientInnen war das zum Teil wirklich hilfreich, im Nachspüren der Nöte des Kindes, das sie waren, die Wurzeln ihrer Überlebensstrategien, die sie noch heute anwenden, zu erkennen.

Ausblick

Mit einer Anti-Haltung gegen jede Form von Diagnostik werden wir meines Erachtens Mühe haben, nach Verabschiedung des Psychotherapeutengesetzes unseren gesellschaftlichen Platz in der Therapiewelt zu behalten und zu behaupten. Wir müssen anerkennen, daß auch in anderen Therapierichtungen Personen am Werk sind, die aus ethisch lauterem und sauberen Motiven heraus, therapeutisches und diagnostisches Wissen zusammentragen und weitervermitteln. Das Bemühen um Einfühlungsvermögen für die Erlebensphänomene der Menschen, die uns um Hilfe ansuchen, haben personenzentrierte TherapeutInnen nicht für sich allein gepachtet, es ist an vielen Orten in der Therapiewelt zu finden.

Alle diagnostischen Modelle, die aus diesem ehrlichen Bemühen heraus entstanden sind, können für uns interessant sein und unser Wissen erweitern. Unsere Verantwortung ist es, dieses Wissen in eine focusing-orientierte Grundhaltung zu integrieren und aus dieser Haltung heraus, damit umzugehen. Es ist eine Haltung, in der das Offensein für die Person, die mir im Augenblick begegnet im Mittelpunkt steht, was auch immer ich mit ihr und sie mit sich erlebt. Aus dieser Haltung heraus besteht die Möglichkeit, jegliche Form diagnostizierenden Wissens in unterscheidende Weisheit zu verwandeln.



Maria-Anne Gallen
Melchior-Fanger-Str. 23, 85502 Gilching
Tel. und Fax: 08105 25348

geb. 1958, verheiratet, 2 Töchter.
Diplom-Psychologin, Psychologische
Psychotherapeutin,
Ausbildungen in Verhaltenstherapie,
Gesprächspsychotherapie und Focusing-Therapie.
Leitung von focusing-orientierten Gruppen
zum Thema "Enneagramm",
Psychotherapie in eigener Praxis.

Glossar

der Grundbegriffe von Focusing und Focusing-Therapie

(Folge 2)

In jedem Heft des Focusing Journals erläutern wir – in alphabetischer Reihenfolge – wichtige Begriffe aus der Theorie und Praxis des Focusing.

Die Unterstreichung eines Begriffes weist darauf hin, daß er im Glossar beschrieben wird. Auf diese Weise werden alle Begriffserklärungen zusammen ein Netzwerk ergeben, das einen Überblick über das Gesamtgebiet von Focusing und Focusing-Therapie ermöglicht.

B

Bedeutung

Nach Gendlin wird das, was etwas für eine Person bedeutet, von dieser Person körperlich gefühlt (*felt meaning, Experiencing*). Ein „Etwas“ kann jeder beliebige innere Gegenstand (Erlebensinhalt) oder äußere Gegenstand (Ding, Person, Situation) sein. Jedes Etwas (z.B. ein Wort, ein Bild, ein Traum; kurz alles, was ist) ist mit unzähligen impliziten Erlebensaspekten verbunden, die sich miteinander „kreuzen“ (*crossing*) und implizit wirksam sind (*implicit functioning*).

Die impliziten Erlebensaspekte zu/von einem Etwas können als ein Ganzes, als Felt Sense, körperlich gespürt werden, wenn sich die Person auf ein Etwas unmittelbar bezieht (*direct reference, Experiencing*) und dazu einen Felt Sense als körperliche Resonanz kommen läßt. Das achtsame und absichtslose Verweilen mit dem Felt Sense ermöglicht das Entfalten (Explizieren) der implizit bedeutungsvollen Erlebensaspekte des Felt Sense in den verschiedenen Erlebensmodalitäten und

damit das Erkennen der Bedeutung, die das jeweilige „Etwas“ für die Person hat.

In der Focusing-Therapie werden daher die Erlebensinhalte des Kl. nicht vom Th. gedeutet, der Th. unterstützt vielmehr diesen inneren, körperlich erlebten Prozeß der Bedeutungsfindung im Kl. (siehe auch Traum, Traumarbeit)

LITERATUR

Gendlin, E.T. (1964). A theory of personality change. In P. Worchel & D. Byrne (Eds.), *Personality change*. John Wiley, NY; deutsch: Eine Theorie des Persönlichkeitswandels. Übersetzt und bearbeitet von J. Wiltshcko. DAF Würzburg, 1992.

Gendlin, E.T. (1966). The discovery of felt meaning. In J.B. McDonald & R. R. Leeper (Eds.), *Language and meaning*. Washington DC.

Begleiten

nennt man im Focusing das Gegenwärtigsein, Beziehungsaufnahmen und Handeln im Hinblick auf den Erlebensprozeß (Experiencing). Man kann a. seinen eigenen Erlebensprozeß selbst innerlich begleiten (Focusing mit sich selbst), b. eine andere Person in ihrem Erlebensprozeß begleiten (Partnerschaftliches Focusing), c. als Th. einen Kl. begleiten (Focusing-Therapie). Methodisch lassen sich drei Varianten des B.s unterscheiden: Listening, Guiding, Response. Das Wort B. drückt auch eine Haltung aus: Hilfreiches bzw. therapeutisches Verhalten ist weniger ein expertenhaftes, bestimmte Absichten verfolgendes Anleiten des Kl., sondern ein Dasein, ein "Gefährte sein", ein der Person und ihrem Erlebensprozeß "Gesellschaft leisten". Darin kommen auch die Focusing-Grundhaltungen der Achtsamkeit und der Absichtslosigkeit zum Ausdruck.

LITERATUR

Gendlin, E.T. (1968). The experiential response. In E. Hammer (Ed.), *Use of interpretation in treatment*. Grune & Stratton, NY.

Gendlin, E.T. (1990). The small steps of the therapy process: how they come and how to help them come. In G. Lietaer, et al. (Eds.), *Client-centered and experiential psychotherapy in the nineties*. Leuven University Press, Leuven.

Beziehung

wird von Gendlin als *ein* Prozeß aufgefaßt, den *beide* an der Beziehung beteiligten Personen konkret erleben. Beide Personen nehmen also teil an *einer* Interaktion, sie leben in einer gemeinsamen Situation. Aus diesem *einen* Prozeß (Interaktion, Situation) kann aber jeder Beziehungsteilnehmer ganz *verschiedene* Aspekte „herausheben“ und konzeptualisieren und so zu unterschiedlichen Ansichten kommen.

Innere Prozesse und Beziehungsprozesse in einer konkreten Situation sind *ein* Prozeß. Erleben und Beziehung sind ein Phänomen. Erst auf der Ebene der Konzepte (Sprache) trennen wir diesen einen Prozeß in intra- und interpersonale Vorgänge.

Für die *Praxis* des Focusing und der Focusing-Therapie – in der oft eine Tendenz zur Bevorzugung innerer Prozesse vorherrscht – ist es nützlich zu sagen: Innere Prozesse finden immer im Rahmen einer Beziehung statt, sie können nie als nur intrapsychische Vorgänge – isoliert von Beziehung/Situation – verstanden werden. Daher hat die therapeutische Beziehung immer Vorrang vor dem Begleiten innerer Prozesse.

Das Herstellen bzw. Wiederherstellen einer förderlichen Beziehung geschieht allerdings gerade dadurch, daß der Th. versucht, den Kl. genau zu verstehen und mit ihm genau dort zu sein, wo der Kl. gerade erlebensmäßig ist. Insofern ist das Begleiten gleichzeitig eine Voraussetzung für eine „gute“ Beziehung.

Das bloße Dasein als Person ist beziehungsstärker als das, was eine Person in der Interaktion mit einer anderen tut. So da zu sein, wie man eben gerade ist, ist daher wichtiger und wirksamer als das Anwenden von therapeutischen Techniken. Das Dasein einer anderen Person (z.B. Therapeut), verändert das, wie und was eine Person (z.B. Klient) erlebt.

LITERATUR

Gendlin, E.T. (1964). A theory of personality change. In P. Worchel & D. Byrne (Eds.), *Personality change*. John Wiley, NY; deutsch: Eine Theorie des Persönlichkeitswandels. Übersetzt und bearbeitet von J. Wiltshcko. DAF Würzburg, 1992.

Gendlin, E.T., Wiltshcko, J. (1999). *Focusing in der Praxis. Eine schulübergreifende Methode für die Psychotherapie und den Alltag*. Pfeiffer bei Klett-Cotta

(Focusing ist dort, wo du gerade bist –
Fortsetzung von Seite 7)

Diese Schritte, Schritte, die wir fühlen, kommen in einer ganz besonderen Ordnung: Sie folgen nicht logisch aus dem Vorhergehenden, sind aber auch kein beliebiger Sprung ohne Kontinuität mit dem, woraus sie gekommen sind. Schritte erweitern das Vorherige und setzen es fort. *Carrying forward* nennt das Gene Gendlin, und die Ordnung, die durch das erlebte Fortsetzen spürbar wird, nennt er *the order of carrying forward*, die Fortsetzungsordnung.

Focusing, so könnte man sagen, heißt, der Fortsetzungsordnung bei der Arbeit zuzuschauen. Man könnte auch sagen: das Tao zu bemerken, das wirkt, ohne daß es bemerkt werden muß. Man könnte auch sagen: Phänomenologie zu betreiben. Denn jeder Schritt bringt aus dem Ganzen des Nochnichtgesagten etwas zur Sprache und setzt das Ganze fort.

Wohnen in dem, was sich als Bedenkliches zeigt

Am nächsten Morgen – ich sitze wieder in meiner Frühstücksecke und trinke meinen Milchkaffee – blättere ich in unserem neuen DAF-Prospekt. Ich bemerke, daß mich dabei ein eigenartiges Gefühl beschleicht: Focusing soll gut sein für die Verbesserung der Kreativität, soll helfen bei Entscheidungsfindungen, soll Streß reduzieren, soll eine Methode des Denkens sein, soll etwas mit Meditation und Spiritualität zu tun haben, soll mit Bewegung und Tanz, mit Schreiben und Malen, mit allen möglichen Alltagssituationen verbunden sein und auch noch im Management angewendet werden können – ganz zu schweigen von seiner Bedeutung für Selbsthilfe, Partnerschaft und Beziehung, Beratung und Psychotherapie. Und in der gibt es dann auch noch eine spezielle Focusing-Traum- und eine Focusing-Körperarbeit, usw., usw.

Sind wir Angèber? Wollen wir Focusing nur an möglichst viele Menschen verkaufen? Oder wissen wir eigentlich gar nicht so genau, was Focusing ist? Vielleicht nur ein verwaschenes, diffuses Irgendetwas, das halt irgendwie zu allem paßt? Ist Focusing alles? Oder nur irgendeine x-beliebige postmoderne Beliebigkeit?

Es beginnt mich zu wundern, wie etwas so Kleines, scheinbar Unscheinbares, wie das, was wir „Focusing“ nennen, in so vielen Lebensgebieten eine so große Bedeutung haben kann. Vielleicht wundert Euch das manchmal auch. Und wahrscheinlich kennt Ihr auch die Schwierigkeit, dieses kleine Etwas, das „Focusing“ heißt, und das Euch wahrscheinlich für Euer Leben und für Eure Arbeit so wichtig vorkommt, anderen Menschen zu erklären. Also doch nur ein nebulöses Irgendetwas?

Was ist es am Focusing, frage ich mich, daß es zu so vielen, zu so unterschiedlichen Lebensgebieten paßt? Daß wir meinen, es könnte in allen diesen Gebieten etwas Nützliches und Sinnvolles bewirken? In einigen dieser Gebiete werden wir das in diesen Tagen untersuchen können: im Gebiet der Philosophie, der Spiritualität, der Organisation und des Managements und im Gebiet von Ausdruck und Kreativität. Und wenn wir das in diesen vier großen Gebieten herausfinden könnten, müßten wir eigentlich das Prinzip erkennen können, das Focusing so vielseitig macht.

Neben der Frage „Warum und wozu brauchst Du Focusing?“ möchte ich auch diese Frage offen stehen lassen „Was ist es am Focusing, daß es in so vielen verschiedenen Lebensgebie-

ten angewendet werden kann?“ Wenn wir, gemeinsam und jeder für sich, nun darangehen werden, Antworten zu finden, werden wir hoffentlich nicht vergessen, daß die Antworten mit und durch Focusing kommen werden, durch das denkende und fühlende Aufmerksamsein auf das, was wir schon spüren aber noch nicht wissen.

Natürlich habe ich diese Frage auch schon mit Klaus besprochen. Dabei ist uns aufgefallen, daß der große Philosoph Eugene Gendlin, für den das, was er mit Focusing beschrieben hat, in erster Linie eine Methode des Denkens ist, praktische Phänomenologie (das Wort „praktisch“ kann man auch weglassen, weil Phänomenologie immer Praxis ist), und erst in zweiter Linie eine Methode der Selbsthilfe und erst in dritter Linie ein zentraler Aspekt der Psychotherapie, ganz schlicht sagt:

„Focusing nenne ich die Zeit, in der man mit etwas ist, das man körperlich spürt, ohne zu wissen, was es ist.“

Und er sagt weiter:

„Focusing öffnet eine ganze Menge verschiedener Dinge. Es kommen kleine Schritte der Änderung, und man findet eine Menge heraus, aber das nenne ich nicht mehr Focusing. Das ist dann schon das, was durch Focusing kommt.“¹

Plötzlich war uns klar, daß in dieser Bescheidenheit etwas Geniales liegt. Der überaus große Wert der Kürze und Schlichtheit dieser Aussage liegt darin, daß *das alles ist*. Jeder kann es tun, ganz unabhängig von seiner religiösen, politischen oder sonstigen Überzeugung, in jeder Situation, mit jedem Thema, in jedem Beruf und in jedem Alltag. Und durch dieses Tun, kommt das, was jeder einzelne in seiner jeweiligen Situation braucht, sei es eine angemessene Entscheidung, der angemessene künstlerische Ausdruck, der angemessene Schritt des richtigen Weiterlebens. Gene Gendlin sagt nicht, was für Dich, für mich, für jemanden richtig ist, er sagt nicht, welche Inhalte wahr sind. Wir brauchen es auch nicht zu sagen.

Beim Korrekturlesen des ersten Heftes unserer neuen Zeitschrift, dem *Focusing Journal*, fiel mir auf einmal auf, daß ich zwei Texte für dieses Heft ausgesucht hatte, in denen etwas Ähnliches steht. Gene Gendlin schreibt darin über Carl Rogers:

„Rogers sagte, daß das, was er entdeckt habe, jeder beobachten könne, wenn er nur ausprobieren würde, sich auf Menschen so zu beziehen und zu antworten (*respond*), wie er es mit seinem „widerspiegelnden Zuhören“ (*reflective listening*) lehre. Er forderte dazu auf, seine Methode nur als „Arbeitshypothese“, wie er es nannte, zu übernehmen. Man müsse nicht mit ihm übereinstimmen; man müsse diese Annahmen nicht glauben. Man brauche nur mit jemandem zu kommunizieren, indem man zuhört und das Wesentliche, das diese Person vermitteln will, zurücksagt. Wenn man nur das tun würde, würde sich alles übrige von selbst ergeben.“

Und Richard Baker, der übermorgen hier bei uns auf der Konferenz sprechen wird, schreibt im *Focusing Journal*:

„Als Schüler des Buddhismus studieren Sie, wie sich Ihr Bewußtsein bildet und wie es funktioniert. Man kann das Buddhismus nennen, aber eigentlich ist es eine Art *innerer Wissenschaft*. Es ist ein Wissen durch Erfahrung, das sicherlich nicht auf den Buddhismus allein beschränkt ist.“

¹ Gendlin, E. T.: Focusing ist eine kleine Tür. DAF, Würzburg 1993. S. 9

Zen-Praxis ist nicht nur eine Praxis für Zen-Adepten oder für Buddhisten, es ist auch eine Praxis, die ganz direkt und unmittelbar für jeden da ist. Zen hat diese *direkte Praxis* entwickelt, weil sie erlaubt, Zen zu unterrichten, ohne die Lehre zu vereinfachen.

Wenn Sie ein paar Mal in der Woche meditieren und nichts als Ihr Wohlfühlen zu finden versuchen, *wird ganz von selbst der ganze Buddhismus aus dieser Erfahrung herausfließen*. Diese Erfahrung wird eine Tür sein, durch die Sie Ihr Leben auf tiefe Weise finden werden."

Die ganze „innere Wissenschaft“ wird aus der Erfahrung des Meditierens herausfließen; alles was es braucht, ist: sich hinsetzen und wahrnehmen, was von selbst innerlich geschieht, eine kleine Zeit also, in der wir unsere Aufmerksamkeit auf das richten, was wir innerlich fühlen, wortlos, noch nicht sprachlich geformt. *Signless space*, einen zeichenlosen Raum, nennt das der Zenmeister, was ich das Schongespürte aber noch nicht gewußte nenne, das was über die Formen hinausgeht, Felt Sense also.

Ich finde es erfreulich, daß wir aus und mit unserem westlichen Denken auch so etwas gefunden haben: Focusing als *Vehikel* der „inneren Wissenschaft“, als eine Methode des Denkens, des echten Denkens.

Martin Heidegger hat das in seiner eigentümlich-wunderbaren Sprache z.B. so ausgedrückt:

„Wir sind bislang in das eigene Wesen des Denkens nicht eingegangen, um darin zu wohnen. ... Das Wohnen aber ist der Grundzug des Seins, demgemäß die Sterblichen sind.“

Übrigens wurde Heideggers „wohnen“ im Englischen mit „dwelling“ übersetzt, und über diesen Umweg haben wir unser deutsches Focusing-Wort „verweilen“ gefunden.

Und Heidegger sagt weiter:

„Das Bedenklichste zeigt sich daran, daß wir noch nicht denken. ... Das Denken lernen wir, indem wir auf das achten, was es zu bedenken gibt. ... In der Behauptung wird darauf hingewiesen, daß das Bedenklichste sich zeigt. ... Das Bedenkliche ist das, was zu denken gibt. ... Das Bedenkliche wird keineswegs durch uns erst aufgestellt. Es beruht niemals nur darauf, daß wir es vorstellen. Der Grundzug des bisherigen Denkens ist Vorstellen ... die Re-Präsentation.“ (Vorträge und Aufsätze. 1954, S. 124-161)

Wohnen in dem, was sich als Bedenkliches zeigt, und nicht in Gedanken herumschieben, was wir uns ohnehin schon vor-stellen können, das ist doch eine schöne Art das auszudrücken, was wir Focusing nennen. Denken hebt an, wenn wir im Felt Sense verweilen. Und dieses Wohnen, dieses Verweilen als „Grundzug unseres Seins“ ernst- und anzunehmen, das ist unser eigentliches Anliegen.

Focusing-Praxis, Meditations-Praxis und Denk-Praxis beziehen sich auf etwas Gemeinsames – und was das ist, könnten wir in den nächsten Tagen zusammen suchen gehen. Jedenfalls sind Therapie, Spiritualität und Philosophie in jedem von uns auf tiefe Weise „already connected“. *Heilsames Denken – körperliches Meditieren*, so würde ich gerne das Buch nennen, das ich jetzt, glaube ich, beginnen könnte zu schreiben. Der Untertitel würde ungefähr so lauten: Focusing: ein Weg zum Anfang der Heilkunst, der Spiritualität und der Philosophie.

Inzwischen aber ist hier auf meinem Bauernhof die Rotweinflasche fast leer, es ist wieder Nacht geworden, und dieses Buch muß warten und wird, wie alle Bücher, die ich schon schreiben wollte, wahrscheinlich ungeschrieben bleiben. Es ist auch nicht wirklich wichtig.

Wichtiger ist, daß wir hier, jeder für sich und mit anderen zusammen, durch Focusing an der Fortsetzungsordnung weiterarbeiten – und das heißt, sie durch jeden einzelnen wirken zu lassen, indem wir Focusing tun.

Dr. Johannes Wiltschko



geb. 1950 in Wien, ist Leiter des DAF, arbeitet als Psychotherapeut in München und lebt in Eggelsberg, Oberösterreich.

(Foto: Franz Weinzettl)



Mein Instrument und Ich - eine ganz besondere Paarbeziehung?!

Focusing für Menschen, die gerne musizieren (möchten) und mehr darüber erfahren wollen.

In diesem Seminar wollen wir uns auf die Suche nach dem begeben, was in uns entsteht, bevor Musik ausgedrückt wird, bevor sie den Körper verlässt. Also den „felt sense“ zur Musik bzw. zu den Tönen zu finden, die über das Instrument in die Welt hinausgehen.

Durch die Hinwendung zu dieser inneren Welt können sich Antworten zeigen auf Fragen wie:

- Welche Geschichte(n) verbindet mich mit meinem Instrument?
- Wie kam es zu dieser „Partnerwahl“?
- Welcher Beziehungsraum entsteht zwischen mir und meinem Instrument (und meiner Umgebung)?

Musik ist körperlich.

Daher wollen wir die Aufmerksamkeit auch auf die körperlichen Prozesse richten, in denen sich das zeigt, was Ihre eigene Art, das Instrument zu spielen, ist.

- Wie drückt es sich im Körper, in der Körperhaltung aus?
- Wo fließen Energien, wo sind Blockaden zu spüren?

Sie werden Ihre eigenen Fragen und Ideen mitbringen. Vielleicht können wir Ihnen in diesem Seminar neue Impulse geben. Und - vielleicht kommt so ein neuer „Drive“ in Ihre „alte Paarbeziehung“?!

Termine: 02.-04.07.1999 in Mainz
16.-18.07.1999 in Fürth
jeweils Fr 18-21, Sa 10-18, So 10-13

Kosten: DM 330,00 (Ermäßigung möglich)

Information und Anmeldung:

Gabriele Heckelmann-Wittlich
Wallastr. 36
55118 Mainz
06131 / 604329

Ulrike Boehm
Schwabacher Str. 20
90762 Fürth
0911 / 777230

Wenn wir es „Psychotherapie“ nennen ...

von Eugene T. Gendlin

Ein großes Thema im Hinblick auf Psychotherapie macht mir seit vielen Jahren Kopfzerbrechen. Ich möchte jeden, der bereit ist, darüber nachzudenken, um Hilfe bitten. Was ich schon habe, ist ein Vorschlag, der aus zwei Teilen besteht, aber er ist noch vage.

Eine Seite des Themas ist klar: Ich praktiziere Psychotherapie, und es liegt mir am Herzen, ein Ausbildungskonzept für unserer Focusing anwendende Therapie zu entwickeln. Daran habe ich keinen Zweifel. Ich bin nicht gewillt, das Gebiet der Therapie oder den Namen „Therapie“ preiszugeben.

Die andere Seite des Problems ist, daß ich immer, wenn ich mich außerhalb klientenzentrierter Kreise bewege, größte Schwierigkeiten mit dem habe, was so viele Leute auf der Welt immer noch unter „Therapie“ verstehen. Wie können wir klar machen, daß unsere Therapie keine „Therapie“ in deren Sinne sein wird?

Die klientenzentrierte Ausbildung berücksichtigt einige meiner Sorgen. Sie enthält eine Menge über die Rolle der Therapeutin¹ und über Grundhaltungen. Rogers hat Therapie *total* in Begriffen der therapeutischen Haltungen definiert. Dennoch verwenden wir viel Zeit auf die Genauigkeit des Zuhörens, auf unsere Focusing-Instruktionen und auf andere Prozeduren, während „Haltungen“ noch immer vage und allgemein bleiben. Seit dreißig Jahren erlebe ich, daß jede neue Ausbildungsgruppe am Anfang mit Fragen kommt wie: „Wie kann ich 'kongruent' sein und gleichzeitig, 'wertschätzend', wenn einiges an einem Klienten wirklich nicht liebenswert ist?“ Eine genaue Begrifflichkeit für die Haltungen hat sich bisher nicht entwickelt.

Bezeichnenderweise gibt es eine Menge Kurse über „Interventionen“, aber vermutlich noch nicht einmal einen einzigen Kurs über Haltungen. Und Kurse über Vertrauenswürdigkeit und Ethik sind oft langweilig, weil man die allgemeinen Inhalte, die da angeboten werden, schon kennt.

¹ Personen- und Rollenbezeichnungen sowie Pronomina werden im Singular meistens weiblich übersetzt.

Therapieliteratur kann klientenzentrierte „Interventionen“ mit denen anderer Verfahren vergleichen; aber die klientenzentrierten Grundhaltungen und Grundannahmen sind so vage, daß sie über die tiefe Kluft zwischen dem klientenzentrierten Begriff von Therapie und dem, was die Welt unter Therapie versteht, hinweg nicht verglichen werden können. Es gibt keine Brücken, keinen gemeinsamen Nenner, auf dem solche Vergleiche stattfinden könnten.

Zum Beispiel teilt mir ein Leser meines kürzlich erschienenen Therapiebuches² mit, der Therapeut, den ich beschreibe, komme ihm „servil“ vor. Es gibt keinen einfachen einzelnen Schritt, mit dem man die Kraft erklären könnte, die darin liegt, Schritte aus dem Inneren der Klientin kommen zu lassen. *Aber ohne das - gibt es wirklich so etwas wie Therapie? Und wenn nicht, was ist dann das, was die Welt „Therapie“ nennt? Und wenn es in der Welt dieses leere Ding ist, wie können wir dann unserer Sache diesen Namen geben?*

Freud war der Meinung, der Analytiker sollte eine Deutung aufgeben, wenn sie durch nichts, was aus dem Unbewußten des Patienten aufsteigt, bestätigt wird. Im *Wolfsmann* berichtet er, daß er von seiner Deutung abrückte, aber erst, nachdem er neun Monate lang auf ihr beharrt hatte! Selbstverständlich vergeben wir Pionieren. Aber im Moment gibt es

Freud: Eine Deutung sollte man aufgeben, wenn sie nicht vom Unbewußten des Klienten bestätigt wird.

eine intensive Kontroverse zwischen denen, die sexuell mißbrauchten Kindern Gehör verschaffen wollen, und denen, die denjenigen Menschen zu ihrem Recht verhelfen wollen, die fälschlicherweise von Kindern beschuldigt werden, deren Therapeuten sie gedrängt haben, sich an Szenen und Material zu „erinnern“, das von den „Therapeuten“ induziert worden war (in einem Fall soll 14 Jahre lang gedrängt worden sein, bevor es „saß“). Man muß natürlich mit beiden Sorten von Opfern Mitgefühl haben. Aber wie kann man den riesigen Unterschied übersehen zwischen einem respektvollen Prozeß, der darauf angelegt ist, ausschließlich Inhalte aus dem Innern aufsteigen zu lassen, und einem, in dem *als Regel und Methode* Inhalte und Ideen von außen aufkotroyiert werden? Die Welt jedoch nennt beides „Therapie“. Ich meine nicht, daß wir keine Fehler machen; nur nennen wir sie nicht Therapie.

Der erste Teil meines Vorschlages ist folgendes: Können Ausbilder und Lernende einen großen Teil der Ausbildungszeit darauf verwenden, die Grundlagen dessen, was wir bereits haben, zu formulieren, anzureichern und zu erweitern? Das hätte den immensen Vorteil, daß damit auch ein anderer Aspekt berücksichtigt würde, für den Rogers in seinen Ausbildungen zu sorgen pflegte: Anstelle von vorgefertigtem und eingetrocknetem Material bot er die Methode als eine an, die noch in der Entwicklung ist. Dadurch war es sehr spannend,

² Focusing-Oriented Psychotherapy. A Handbook of the Experiential Method. Guilford, New York 1996; deutsch: Focusing-orientierte Psychotherapie, Pfeiffer, 1998

zusammen zu arbeiten, einen eigenen Beitrag zu leisten und an den Rändern dessen entlang zu denken, was schon bekannt ist. In jedem Kurs verteilte er eine lange Liste des vorhandenen Materials und lud uns ein zu entscheiden, was davon wir benutzen wollten, wo wir beginnen und wie wir weitergehen wollten. Das ermöglichte uns, die Art Prozeß, die er lehrte, selbst zu erfahren.

Wenn alle sich daran beteiligen würden, die grundlegenden Charakteristika unserer Haltung gegenüber Therapie zu entwickeln, und wenn diese Arbeit einen großen Teil unseres Ausbildungsprogrammes einnehmen würde, könnte das der Anfang einer Lösung des Problems sein. Die Ergebnisse würden uns auch ermöglichen, uns mit Kollegen aus anderen Therapieschulen zu verständigen. Und das wäre etwas, was dreiBig Jahre lang sehr gefehlt hat.

Lassen Sie mich das Problem weiter erörtern. Rogers hat die allgemeinen Prinzipien und Haltungen sehr gut formuliert;

„Wir wollen das ganze Werk von Carl Rogers als Grundlage mitnehmen.“

und ich bin sicher, wir werden *das alles* in unser Curriculum integrieren. Selbstverständlich werden wir Teil einer klientenzentrierten Bewegung, einer klientenzentrierten Entwicklung sein. Wir wollen doch das ganze Werk von Carl Rogers und seinen Leuten, so weit es reicht, als Grundlage mitnehmen.

Um eine Konzeption von „Therapie“ darzulegen, die so vollkommen anders ist, mußte Rogers all die alten Wörter rauschmeißen. Er mußte Begriffe benutzen, die für Menschen, die „Therapie“ in der üblichen Weise betrachten, nicht unmittelbar verständlich sind.

Wir alle haben versucht, unsere sehr andere Sicht von Therapie solchen Leuten zu erklären. Ich muß damit allerdings immer sehr schnell aufhören, weil ich so viele Dinge erklären müßte und meine Gefühle zu diesem Thema so heftig sind, daß ich all das einem freundlichen Menschen, der halt zufälligerweise Therapie auf die übliche Art betrachtet, unmöglich zumuten kann.

Rogers schaffte das Couch-Setting ab, bei dem die Therapeutin - für die Patientin unsichtbar - hinter ihr sitzt, und er schaffte das medizinische Modell ab, aber „Therapie“ neigt dazu, beides beizubehalten. Er schaffte den Arzt, der eine andere Sorte Mensch ist als der „Patient“, ab; er beseitigte die Diagnose, die „Behandlung“, die Anamnese, das Notizenmachen - all die Grundannahmen und die gesamte Struktur, die überall anders noch immer in kraft sind.

Aber sogar in der klientenzentrierten Therapie, die soviel häufiger wirkungsvoll ist, lebbarer und wirklicher, praktizieren viele Kollegen eine Art „formalen Tanz“: Sie sagen nur bestimmte Dinge und verstecken sich auf kompetente Weise - nicht hinter einer Couch, aber immer noch hinter einer gut funktionierenden Routine. Und so kommt das alte Gefälle zwischen Arzt und Patient durch die Hintertür wieder herein. Jetzt gibt es auch noch Focusing-Ausbilder, die sich unter dem Schutz ihres zertifizierten Wissens über Focusing-Instruktionen derselben alten Arzt-Patient-Struktur schuldig machen.

Ich bin kein Vertreter von „alles ist erlaubt“; ich will weder Therapie mit Freundschaft gleichsetzen, noch will ich sie ihrer klaren Strukturen und Grenzen berauben. Ich bin der Meinung, daß die Struktur und die Grenzen einen zentralen Schutz für die Klientin bedeuten. Die Therapeutin trägt eine bestimmte Verantwortung, während die Klientin mehr Freiheit hat als in anderen Settings. Alle Gefühle werden willkommen geheißen, aber die möglichen Handlungen sind deutlich eingeschränkt. Die Beschränkung des Handelns ermöglicht die Tiefe des Erlebens. Die Beziehung in der Breite zu begrenzen (man könnte sagen: nach rechts und links einzuzäunen), schafft eine Art Kanal zwischen Klientin und Therapeutin, auf dem sie in einer tieferen und wirklicheren Weise miteinander in Beziehung treten können, als es uns in unseren bedürftigen und verstrickten persönlichen Beziehungen üblicherweise möglich ist, in unseren Beziehungen, in denen wir einander so wenig hören und in denen soviel von dem, was wir sagen und fühlen, Projektion ist.

Dieser schmale aber wirklichere Kanal ist oft mißverstanden und noch nicht zufriedenstellend beschrieben worden. Therapie ist eine wirkliche und lebendige Beziehung zwischen zwei Menschen und nicht irgendein Ersatz oder eine nur symbolische Repräsentation einer Beziehung. Es ist wahr, daß hier auch die Defizite der Kindheit auftauchen und wirksam werden, aber das tun sie nur auf dem Boden des realen Kontaktes.

Aber was die Welt unter „in Therapie gehen“ versteht, bedeutet häufig, sich in die Hände von jemanden zu begeben, der zuständig ist - unter der Annahme, daß eine solche Zuständigkeit, nämlich für die Veränderung einer anderen Person, überhaupt möglich ist. Es bedeutet, die Kommentare und Ratschläge der zuständigen Person höher zu bewerten als die eigenen und die anderer Leute. Es bedeutet, „in Behandlung“ zu sein, mit der Annahme, daß die bloße Doktor-Patient-Struktur etwas ist.

Lassen Sie mich eine Geschichte dazu erzählen: Eine gut ausgebildete und mit Intuition begabte Therapeutin, die ich sehr gut kenne, hat ihre kleine Tochter in „Therapie“ geschickt und erzählt mir von einigen häßlichen Dingen, die der Therapeut gesagt hat, und von invasiven Behandlungsweisen, die er vorgeschlagen hat, und die sie gerade noch abwenden konnte. Dabei höre ich nichts von dem, was die kleine Tochter über ihr Problem sagt. „Wie geht es *Janie* damit, hörst *Du* ihr nicht zu? frage ich. „Also man soll doch nicht sein eigenes Kind behandeln“, sagt sie - ganz richtig, natürlich. Aber warum nicht zuhören? Wo sie doch so begabt ist. Danach kann ich sie nicht fragen. Die tiefe Kluft, die stundenlange Erklärungen erfordern würde, um überbrückt zu werden, läßt mich verstummen. Natürlich kann meine Mutter nicht meine Therapeutin sein. Ich stimme ihr zu, daß sie einen Therapeuten finden muß, der helfen kann. Aber sie sucht keinen sie gibt sich mit diesem zufrieden! Was fällt ihr ein, so einen Menschen mit ihrem Kind rummachen zu lassen? Antwort: Er ist Therapeut, und sie glaubt an „Therapie“! Sie antwortet: Naja, Janie braucht eben Therapie“.

Ich sehe, daß sie findet, irgendeine Therapie sei besser als gar keine, es gebe ein Ding, das Therapie heiße und es bestehe darin, zu jemandem zu gehen, der „Therapeut“ genannt wird. Also sag ich ihr: „Guck mal, es gibt so ein Ding Therapie nicht! Außer wenn es nicht funktioniert, dann ist es Therapie.“ Dann konnte ich nichts mehr sagen.

Natürlich habe ich oft das Gegenteil geschrieben: daß wir es nur dann „Therapie“ nennen sollten, wenn ein hilfreicher Prozeß stattfindet, und nicht, nur weil zwei Menschen in einem Raum sind und einer von ihnen beansprucht, Therapeut zu sein. Aber als ich merkte, daß sogar diese gute Therapeutin das Wort „Therapie“ für die leere Hülle der Doktor-Patient-Behandlung benutzte, war mir danach, es auch auf diese Weise zu verwenden. (bzw. hatte ich das Gefühl, daß ich dieses Wort auch so wie die anderen benutzen könnte)–Der hilfreiche Prozeß ist so anders und schließt so eindeutig diese externe Arzt-Patient-Struktur aus. Ich war soweit, zu sagen, daß dieses leere Ding nur existiert, wenn der hilfreiche Prozeß nicht stattfindet. Aber ist das nicht die allgemein übliche Bedeutung von „Therapie“?

Das alles war für mich zuviel, um es sagen zu können, und deshalb schwieg ich. Aber es ist *genau das*, was wir ausformulieren müssen, wenn wir nicht diese selbstzufriedene Rolle wollen, die in der Mitte leer ist.

Nein, ich will das Wort „Therapie“ nicht aufgeben. Aber ich glaube nicht, daß wir das Problem mit ein paar allgemeinen Prinzipien und Haltungen lösen können. Wir brauchen viele Kurse über spezifische Einzelheiten, nicht nur umfassende Prinzipien wie „dem Klienten vertrauen“ oder „die Klientin entscheiden lassen“. Vielleicht können wir die Grundlagen formulieren, indem wir *viele* Stränge allgemeiner Prinzipien zusammen mit *vielen* Verhaltensweisen, die jene verkörpern, benutzen.

Es braucht die Art von Spezifizierung, wie die, die ich fürs Focusing gemacht habe. Ich habe etwas genommen, das vielen bekannt war, aber nur vage, und ich habe viele seiner Stränge ausdifferenziert: die körperliche Achtsamkeit, die Haltungen, die Schritte und viele Unterscheidungen und Details bei jedem Schritt. Es wird Zeit brauchen und mehr als eine Person, dasselbe für dieses Thema zu tun.

Ich kann, als Beispiel, zwei Dimensionen des Problems unterscheiden: eine betrifft die Haltungen. Wie ich die andere nennen soll, weiß ich noch nicht, vielleicht die „administrative Rolle“. Ich fang' mal mit der letzteren an.

War etwas Therapie, *weil* die Person eine ausgebildete Therapeutin war, oder war es Therapie, *weil* es der Klientin besser geht? Wenn beispielsweise ein Gericht ein Urteil fällt, gilt dieses Urteil, *weil* ein rechtmäßig ernannter Richter es gesprochen hat. Sogar wenn dieser Richter als unfähig bekannt ist, sogar wenn die Entscheidung offensichtlich falsch erscheint, gilt das Urteil *wegen der rechtmäßigen Rolle des Richters*. Und das ist richtig so, weil die Gesellschaft irgendeine Festlegung, wie mit solchen Problemen umzugehen ist, braucht.

Viele Menschen, auch viele TherapeutInnen, betrachten auch „Therapie“ in dieser Weise. Eine Therapeutin weiß, wie die Gesellschaft mit Problemen, die auftreten, umgeht. Eine Therapeutin benutzt die richtigen Worte, hat eine anerkannte Ausbildung, kennt die Rolle, kann Menschen diagnostisch einordnen, kann Krankenkassenformulare unterschreiben, Menschen in die Klinik einweisen und die ganze administrative Maschine bedienen. Ich denke, dies ist eine rechtmäßige Realität, die deutlich gemacht werden und einen Namen haben sollte. Es ist die administrative Rolle der Therapeutin.

Viele TherapeutInnen und andere denken, das sei alles, was an TherapeutInnen und Therapie dran ist. Sie haben niemals den inneren Prozeß von kleinen Schritten des Bessergehens erlebt, der für uns Therapie ist. Ich bin der Meinung, er sollte einen neuen Namen bekommen, weil alle üblicherweise benutzten Begriffe mit der Rolle assoziiert werden.

Was die Haltungen betrifft, finde ich, sollten wir eine lange Liste *verbindlicher Prinzipien* machen und jedes bis ins Einzelne verfolgen. Dann könnten wir eine alte Forschungsmethode, die ich kenne, anwenden und viele Leute bitten, unsere Beschreibungen zu lesen und zu sagen, was sie glauben, das sie bedeuten.

Laßt uns auch eine Liste *vieler verschiedener falscher Aspekte der Therapeutenrolle* machen, solcher, die u. E. eben gerade nicht zur Rolle gehören, etwa immer recht haben zu müssen. Das könnte AusbildungsteilnehmerInnen helfen zu erkennen, wie unrealistisch diese Aspekte sind.

Drittens sollten wir *viele Beispiele für Verhaltensweisen* sammeln und auflisten, die den KlientInnen ermöglichen zu erkennen, daß wir die Unwirklichkeit nicht wollen.

„Zu jeder wirklichen Beziehung gehört Gleichrangigkeit.“

Hier eine allgemeine Feststellung als Beispiel: Zu jeder *wirklichen* Beziehung gehört „*Gleichrangigkeit*“ (*inherent equality*). Jedes Gefälle geht auf das Konto der Rolle. Wenn man die Rolle des Therapeuten, der Lehrerin, der Eltern etc. hat, muß man die Ungleichrangigkeit der Rolle voll zur Kenntnis nehmen (und auch, wie notwendig sie manchmal sein mag), aber im Hinblick auf Beziehung ist sie nicht wirklich.

Als „Professor“ beispielsweise kann ich keine wirkliche Beziehung zu Studenten aufnehmen. Wie können wir eine wirkliche Interaktion haben, wenn ich die Macht darüber habe, ob der Student sein Examen besteht? Das Diplom gibt einer Person Macht über andere, und die Gesellschaft verleiht mir die Rolle sicherzustellen, daß diese Macht nicht beliebig jedem übergeben wird. Dabei handelt es sich um eine gesellschaftlich notwendige Rolle, die von jemandem übernommen werden muß. Aber ich brauche Studenten, um merken zu können, daß ich den falschen Respekt, der mir angeblich zusteht, verabscheue. Ich mag über manche Dinge mehr wissen, aber wir brauchen nicht so zu tun, als ob ich mehr über das Thema wüßte, dem die Studentin sich gerade zwei Jahre gewidmet hat. Ich brauche StudentInnen, um merken zu können, daß ich nicht vorsichtig behandelt werden muß, wenn ich in einem Streitgespräch unterliege. *Unwirkliche Rollenbeziehung ist so eine Verschwendung von Lebenszeit! Das, worum es da geht, existiert überhaupt nicht wirklich.* Warum sollten wir für etwas Unwirkliches hart arbeiten? Da könnten wir doch besser am Strand liegen! Wirkliche Beziehung ist gleichrangig. Man muß wissen, *daß jemand da drinnen ist*, ein anderes Wesen, das ein Leben in einer Weise führt, die ich nie ganz erfassen kann. Also muß ich warten; was von da kommt, kann ich nicht kontrollieren oder verändern. Wenn ich das übergehe, bin ich allein und die Verbindung ist nur als-ob.

Ich habe gerade einen Strang unserer therapeutischen Grundlagen beschrieben, der „Echtheit“ oder „Wirklichsein“ heißen könnte. Ich habe auch einige Beispiele und Verhal-

tensweisen hinzugefügt. Aber wenn Sie das alles nicht schon gewußt und gefühlt hätten, hätte ich es vermitteln können?

Ein anderes Beispiel: Die allgemeine Haltung könnte „Bereitschaft, sichtbar zu sein“ heißen. Auf der Verhaltensebene finde ich es falsch, der Klientin oft Zeit wegzunehmen, um meiner Person Ausdruck zu verleihen. Außerdem will ich Übertragung nicht dadurch zwingend verhindern, daß ich dem Klienten realistische Wahrnehmungen meiner Person aufdränge. Auf der anderen Seite will ich sichtbar sein als der unidealisierbare Mensch mit Stärken und Schwächen, der ich bin. Also verstecke ich mich einfach nicht. Ich habe daran gearbeitet, auf die alten Masken zu verzichten, die ich früher automatisch benutzt habe. Das hat bei den meisten KlientInnen zur Folge, daß sie meine Begrenzungen bald ziemlich klar erkennen.

Noch ein Beispiel: Neue KlientInnen unterbrechen sich und werden abgelenkt, wenn ich sie mißverstehe. Sie halten inne, weil sie nicht wissen, wie sie mich auf mein Mißverständnis aufmerksam machen können, oder weil sie nicht einmal sicher sind, daß es eines war. Sie entfernen sich von ihrem Erleben und versuchen, dem zu folgen, was ich (falsch) verstanden habe. Oder sie verbringen Zeit damit zu erklären, warum es nicht ganz richtig war. Da es für uns notwendig ist, daß die KlientInnen uns Schritt für Schritt korrigieren, während wir sie begleiten, ergreife ich diese Gelegenheit und sage ziemlich oft ausdrücklich: „Oh, ich merke, daß das, was ich gerade gesagt habe, falsch war (und ich wische es mit der Hand beiseite). Das soll uns nicht im Weg sein. Sagen Sie es doch noch einmal ...“ Das zeigt den KlientInnen, daß ich nur Dinge sagen will, die ihnen helfen, Zugang zu dem zu bekommen, was sie spüren und ausdrücken wollen. Wenn ich sie dann wieder einmal mißverstehe, wische sie bald meine Worte mit der Hand weg, während ich noch mitten im Satz bin; sie können unabgelenkt bei ihrem Erleben bleiben, bis sie es auf eine andere Weise ausdrücken können. Das hilft dem Prozeß, aber hier dient es mir auch dazu, Gleichrangigkeit auszudrücken.

Wenn ich ernsthafte Fehler mache, gebe ich sie offen zu. Das fühlt sich im Moment nicht gut an, aber es hält die Beziehung wirklich und sauber. Wenn ich sie verschleierte, und die Klientin auch so tut, als wäre alles in Ordnung, ist unsere Interaktion nicht real. In dem Augenblick, wo sie nicht real ist, kann ich nicht weiterarbeiten, weil es nutzlos wäre. Da das, was da passiert, nicht wirklich existiert, können daraus keine neuen Schritte kommen. Dann gibt es keine Hoffnung. Aber wenn ich für das, was passiert ist oder passiert, geradestehe, wird der Beziehungsprozeß in der Folge so vertieft, daß wir beide froh über meinen Fehler sind.

Von unseren eigenen TherapeutInnen bekomme ich zu dieser Einstellung oft sehr erfreute Resonanz. Daß ich diese Dinge laut sage, erleben sie als Unterstützung. *Ich sehe, daß die falsche Vorstellung von „Therapie“ viele TherapeutInnen unterdrückt, die alles wissen, was ich hier gesagt habe, aber meinen, sie müßten versuchen, die Fassade des „Therapeuten“ zu zeigen, um überhaupt praktizieren zu können.*

Ein weiteres allgemeines Prinzip ist „wirklicher Kontakt“. In der Welt der Erwachsenen fehlt er sehr, aber Kindern ist er auf natürliche Weise zu eigen. Im Restaurant, zum Beispiel, dreht sich ein kleines Mädchen vom Nachbartisch um, um dich anzusehen. Es ist ein offener Blick, unmittelbar von ihr - zu dir. Sie weiß nicht, daß es sich für Fremde nicht gehört, in Kontakt zu treten, also läßt sie ein solches Wissen auch nicht

zwischen euch kommen. Es ist nichts dazwischen. Du schaust zurück. Ihre Eltern sagen ihr, sie soll sich umdrehen und sich hinsetzen. Aber dann, als sie aufbrechen, dreht sie sich an der Tür um, um noch einmal zu schauen. Schließlich seid ihr euch begegnet, du und sie; da kann sie doch nicht einfach weggehen.

In der Schule gucken die Kinder die Lehrerin suchend an, offen und zugewandt. Die Lehrerin ist mit den acht Stufen des Lesenlernens beschäftigt und guckt nicht zurück. Aber sie könnte.

Lassen nur Kinder nichts dazwischen treten? Oder können Erwachsene das auch? Wir können es, aber für uns ist es etwas Besonderes.

Wenn Sie mich jetzt besuchen kämen, würde ich Sie wahrscheinlich nicht auf diese Weise anschauen, und vielleicht würde ich nicht merken, wenn Sie es täten. Sie würden mich in einer bestimmten Stimmung mit meinen privaten Schwierigkeiten antreffen. Außerdem bin ich damit beschäftigt, dies hier zu schreiben. Wenn Sie plötzlich hereinkämen, würde noch ein dritter Faktor wirksam: Das soziale Schema, wie man jemanden ordentlich begrüßt. Aus dem heraus würde ich auf Sie reagieren. Oder wenn Du ein alter Freund bist, würde ich wahrscheinlich aus dem uns beiden vertrauten Muster heraus reagieren. Wenn Du dann auf eine frische, tiefe Weise mit mir in Beziehung treten wolltest, würde es vermutlich eine Minute dauern, bis ich unser gewohntes Schema zur Seite gestellt hätte, meine Gedanken von diesem Text hier gelöst und meine Stimmung abgeschüttelt hätte, so daß ich nicht mehr in ihr gefangen wäre. Dann wäre ich hier, ohne etwas zwischen uns zu lassen. Aber es wäre leichter, hinter all dem verborgen zu bleiben und mich meinen Gewohnheiten zu überlassen.

„Wenn ich wirklich bei dir sein will, laß' ich nichts dazwischen.“

Wenn ich wirklich bei dir sein will, laß' ich nichts dazwischen. Natürlich weiß ich, daß ich mich auf meine Gewohnheiten zurückziehen kann. Und wenn es nötig ist, kann ich mich auch verteidigen. Selbstverständlich habe ich meine Ressourcen. Aber all das will ich nicht zwischen uns haben. Wenn ich

„Wenn ich nichts dazwischen lasse, kannst Du in meine Augen sehen und mich finden.“

nichts dazwischen lasse, kannst Du in meine Augen sehen und mich finden. Es könnte natürlich sein, daß Du nicht guckst. Aber wenn Du es tust, werde ich mich nicht verstecken. Dann kannst Du eine sehr unzulängliche Person sehen. Aber das ist in Ordnung, weil für Kontakt nicht eine besondere Sorte Mensch benötigt wird. Diese Tatsache macht rundherum friedlich. Ich kann da sein, ich kann spüren, wie Du Dich innerlich abmüht, und ich kann darauf warten, daß wir in Kontakt treten, wann immer das möglich sein wird.

Die von mir genannten Verhaltensbeispiele bezogen sich auf drei einander überlappende allgemeine Prinzipien: Gleichrangigkeit (auf der Ebene Person zu Person), Sichtbarkeit und Wirklichkeit der Beziehung zu dem, was ich „der Jemand da drinnen“ nenne. Ich habe auch versucht, eine Art der Unwirklichkeit zu beschreiben und warum wir sie ablehnen. *Wenn wir ein spannendes gemeinsames Projekt mit dem Ziel hätten,*

viele Stränge unserer therapeutischen Grundhaltungen, viele Verhaltensbeispiele und viele Beispiele für Unwirklichkeit zu formulieren und zu sammeln - könnte das den Teil der Ausbildung ausmachen, den ich vorschlage? Das ist der erste Teil meines Vorschlags.

Jetzt der zweite: Zu Beginn meiner Ausbildungen leite ich die Grundprinzipien mit dem Wort „natürlich“ (*of course*) ein. Ich sage bestimmte Dinge wie „Natürlich würden Sie es respektieren, wenn ein Klient ein Thema nicht weiter verfolgen will“, oder „natürlich würden Sie nicht mit der Klientin über deren Erfahrung argumentieren“, und dann füge ich hinzu: Hier geht es nicht darum, was getan oder nicht getan werden soll, sondern es geht um das „natürlich“. Vielleicht wissen Sie jetzt noch nicht, warum ich „natürlich“ sage, aber wenn Sie dieses „natürlich“ nicht ziemlich bald fühlen, habe ich versagt.

Jetzt, wo ich darüber nachdenke, merke ich, daß ich noch nicht einmal in meinen Kursen in der Lage bin, das, worum es mir geht, genauer auszudrücken. Ich bin darauf angewiesen, daß es bei den StudentInnen auf indirekte Weise ankommt. Ich bin nicht imstande, das Grundprinzip auszudrücken. Es besteht nicht in den Inhalten, die ich mitteile, sondern in dem, was sie „natürlich“ sein läßt.

Ich denke, daß Worte vielleicht nicht ermöglichen, zu dem „natürlich“ zu kommen. Wahrscheinlich ist es nötig, sich in der Praxis zu engagieren, und vielleicht nicht nur in der üblichen Praxis, sondern in einer speziellen Suchbewegung, damit man dieses „natürlich“ findet.

Also ist der zweite Teil meines Vorschlags folgendes: *Können wir eine Tätigkeit entfalten, einen offiziell bekannten und mit einem Namen versehenen Prozeß (vielleicht „Ver-Wirklichen“ oder so ähnlich), als die vorrangige Vorgehensweise, um die wir uns bemühen, die wir diskutieren und über die wir beraten. Und könnte das ein großer Teil unserer Praxis und Ausbildung sein?* Ich weiß, mein Vorschlag ist noch vage. Es ist nur ein Denkanstoß.

Ich finde Ausbildung sehr wichtig. Aus der Erfahrung allein kann eine einzelne Person nicht das herausfinden, was die gesamte Menschheit in dem diesem Jahrhundert seit Freud herausgefunden hat. Aber wenn wir wählen müßten: entweder die gewöhnliche Ausbildung ohne die Grundprinzipien oder die Prinzipien ohne jede Ausbildung, müßten wir meiner Meinung nach das letztere wählen. Mit den Grundlagen ausgestattet, würde eine Therapeutin allmählich eine Menge aus der Erfahrung schöpfen. Aber ohne jene würde selbst die beste Ausbildung nur dem Schein dienen - günstigenfalls.

Ich habe ein Postskriptum: In der Therapie ist die „Beziehung“ (die Person da drinnen) von vorrangiger Bedeutung, dann kommt das Listening und erst als drittes die Focusing-Instruktionen. Wenn etwas in der Beziehung nicht stimmt, muß man sich sobald wie möglich mir ihr beschäftigen, und alles andere muß warten. Und ohne Listening ist man nicht wirklich in kontinuierlichem Kontakt mit einer Person.

Focusing ist kein „intrapyschischer Prozeß“ im Sinne einer Abgrenzung zu Beziehung. Eine solche Unterscheidung vernachlässigt die Tatsache, daß wir in unseren Situationen und Beziehungen zu anderen leben, und zwar körperlich. Was finden wir, wenn wir fokussieren? Ist es nicht die Art, in der wir jetzt gerade in der Welt leben? Man kann allein fokussie-

ren, aber wenn man es in Anwesenheit einer anderen Person tut, ist es tiefer und besser, wenn diese Beziehung dazu angetan ist, den körperlich ablaufenden Prozeß zu vertiefen und zu verbessern. Wenn nicht, schränkt die Beziehung den Focusing-Prozeß ein. Was immer in der Beziehung nicht in Ordnung ist, taucht vermutlich im Focusing wieder auf, und wenn es beiseite geschoben wird, wirkt es sich auf die gesamte innere Qualität des Focusing aus.

Vor langer Zeit habe ich geschrieben, Focusing sei der Motor - der Therapie. Sage ich jetzt, daß es erst an dritter Stelle komme? Was ich sagen will, ist, daß Focusing-Instruktionen, in welcher Form auch immer, als drittes kommen. Therapie als

„Focusing ist eine kleine Tür. Viele Leute wollen alles, was sie hinter dieser Tür finden, „Focusing“ nennen. Das ist ein Fehler.“

Ganzes verlangt, mit dem, was konkret da ist, Verbindung aufzunehmen; und Focusing rückt diesen Vorgang ins Bewußtsein und ermöglicht, ihn gezielt zu fördern, so daß die Therapie viel wirksamer wird.

Focusing impliziert bestimmte Haltungen gegenüber dem Felt Sense und dem, was innen auftaucht. Das sind beziehungs-mäßige Haltungen, weitgehend diejenigen, die eine klienten-zentrierte Therapeutin gegenüber einer Klientin hat. Focusing verlangt diese Haltungen und gleichzeitig hilft es, sie zu entwickeln, wenn sie vorher nicht da waren.

Unter Focusing verstehe ich folgendes: Zeit mit dem zunächst unklaren Körpergefühl zu einem Problem zu verbringen, so daß neue Schritte kommen. Focusing ist eine kleine Tür. Viele Leute wollen alles, was sie hinter dieser Tür finden, „Focusing“ nennen. Das ist ein Fehler. Focusing ist die schlichte Aufmerksamkeit für das sehr gewöhnliche körperliche Unbehagen, das mir ein Problem bereitet. Bitte laßt es so einfach, damit die Menschen es finden können. Aber wir können versuchen, hier etwas sehr Großes und Tiefes in Begriffe zu fassen: die grundlegenden Prinzipien dessen, was wir „Therapie“ nennen, in unserem Sinne verstanden.

Würdet ihr bitte zu dem Gesagten Vorschläge, Hinzufügungen, Ausarbeitungen, Änderungen oder Gegenmeinungen anbringen, damit etwas Gutes und Praktikables aus meinem Vorschlag, wie dieses Problem gelöst werden könnte, entsteht.



Dr. Eugene T. Gendlin

Ist emeritierter Professor an den Departments Behavioral Sciences und Philosophie an der Universität Chicago. Er ist der Begründer von Focusing und der experientiellen Methode in der Psychotherapie. Er lebt jetzt in New York und arbeitet an der Weiterführung seiner Philosophie

Focusing mit Kindern

I. Internationaler Kongreß
vom 21.- 25. Oktober 1998

Ein Bericht
von Sabine Brödel und Ulrike Koschel

Reichlich 10 Jahre waren wir nicht mehr in Ungarn, dem Land, in das viele Ostdeutsche vor 1989 so gern gereist sind und das auch durften. Als wir erfuhren, daß 100km nördlich von Budapest, in Salgotarjan der 1. Internationale Kongreß Focusing mit Kindern stattfinden soll, war es keine Frage - wir wollten dabei sein. Ein wenig Kribbeln im Bauch im Vorfeld der Reise zeigte uns an, daß wir sehr gespannt waren, ob die anderen 70 Kindertherapeuten aus 11 Ländern der Welt Focusing mit Kindern ähnlich einsetzen wie wir. Autodidaktisch hatten wir in der praktischen Arbeit mit Kindern und Jugendlichen versucht, Focusing-Prozesse anzuregen und in den vergangenen Jahren damit Erfahrungen gesammelt. Auf dem Kongreß gab es nun für uns reichlich Möglichkeiten zum Erfahrungsaustausch in der Großgruppe, den kleineren Lerngruppen und den noch kleineren Selbstreflexionsgruppen. Sich mit der inneren Welt von Kindern, ihrer Weisheit, dem eigenen Erleben in der Kind-Rolle und den Schwierigkeiten als Therapeutin sich mit der Person des Kindes zu verbinden, auseinanderzusetzen, war ungemein anregend. Beeindruckend: das in der Großgruppe gezeigte Video, in welchem Gloria Bruinix das Mädchen Jackie fokussierend begleitet. So unproblematisch, wie die 8jährige Jackie die Angebote der Therapeutin, ihren Körper sprechen zu lassen, aufnahm und davon profitierte, waren die in der Lerngruppe von uns im Rollenspiel dargestellten Kinder nicht. Aber das lag wohl daran, daß wir Kinder aus unserer praktischen Arbeit auswählten, die zu unseren schwierigsten Klienten gehören. Die Rollenspiele waren eine wunderbare Erfahrung: Allein die Erlaubnis, ganz wie ein Kind sein zu dürfen, war herrlich. Zu spüren, wie es sich als Kind anfühlt, wenn der Therapeut irgendein eigenes Ziel verfolgt, war eine eindrücklich-enttäuschende Erfahrung. Wie immer beim Focusing waren Begleiter und Gruppe erleichterter, wenn sich das Kind plötzlich verstanden fühlte und dadurch der Weg für neue Erfahrungen frei wurde.

Ein großes Thema wurde leider nur kurz angerissen und läßt sich u.E. auch nicht in so kurzer Zeit behandeln: das Geburtstrauma. Wir waren uns in der Lerngruppe einig, daß ein Tag viel zu wenig ist, um so eine tiefgehende Erfahrung zu bearbeiten. Vielfältige Anregungen gab es zu der Frage, wie fange ich an, wenn ich mit einem Kind focussieren möchte. Kinder haben einen leichten Zugang zu Körpergefühlen und man kann das Ganze anregen, indem man beispielsweise die Hände reiben läßt ("Wie fühlt sich das bei dir an?") oder bei geschlossenen Augen anregt Geräusche außen und innen zu erraten oder den Geschmack einer Zitrone vorstellen läßt usw. Weiterführende Schritte kommen bei Kindern oft, wenn sie zeichnen oder mit dem Puppentheater zuvor erspürtes spielen. Es gibt aber auch nicht wenige Kinder, die bei solchen Vorschlägen mit dem Kopf schütteln und es vorziehen, sich in der Bewegung auszudrücken. Dafür braucht es einen großen

Raum und ein paar anregende Sportgeräte. Überhaupt ist es in der Kindertherapie von Vorteil, wenn man als Begleiter auf allen Sinnesebenen mitspielen kann. So bietet z.B. die Ebene des Hörens durch Rhythmusspiele und Tonfolgen große Chancen für aggressiv-gehemmte Kinder. Wir stellten immer wieder fest: Es lohnt sich auf die Initiative des Kindes zu warten - es muß nicht in jedem Fall das gespürte Körpergefühl sein, was weiterbringt.

Das Allerwichtigste für die Chance eines Heilungsprozesses bei einem strukturgebundenen Kind ist, daß der Begleiter in akzeptierender Weise anwesend ist. Soll man auch Aggressionen gegen den Begleiter akzeptieren? In einem Rollenspiel wurde von einer Begleiterin spontan eine Grenze gegen körperliche Verletzung gezogen - und das Kind empfand diesen Schutzakt als richtig und Sicherheit gebend. Solche gespürten Erfahrungen kann man nicht einem Vortrag entnehmen, man muß sich als erwachsener Begleiter selbst noch einmal in die Kind-Rolle versetzen um körperlich zu verstehen

Die Idee einen speziellen Kongreß ausschließlich für die Besonderheiten beim fokussierenden Begleiten von Kindern zu veranstalten, hatte die Holländerin Marta Stapert bereits 1996. In Zusammenarbeit mit 4 ungarischen Universitäten (Szeged, Deprecen, Pec und Budapest, an denen Focusing explizit unterrichtet wird!), leistete das Ehepaar Stapert enorme Organisationsarbeit, um einen rundherum gelungenen Kongreß auf die Beine zu stellen. Es wurde englisch, holländisch, deutsch, russisch und ungarisch gesprochen und gedolmetscht. Wir 2 Ostdeutschen als einzige Vertreter Deutschlands freuten uns, daß wir seit vielen Jahren unsere Russischkenntnisse im Gespräch mit einer Ukrainerin und einer Tschechin anwenden konnten und auch ein paar Brocken ungarisch kramten wir noch aus unserem Gedächtnis hervor. Die phantastische Gastfreundschaft der Ungarn hat sich in keiner Weise verändert und das ungarische Temperament unserer Gastgeber konnten wir bei einer abendlichen Tanzveranstaltung (am Ende tanzten alle Csardas) und im Weinkeller im nahe gelegenen Eger genießen. Der gute ungarische Wein entfaltet stets schnell seine Wirkung und sorgte zusammen mit der Zigeunermusik für beste Stimmung bei allen Teilnehmern. Eigentlich sollte es keine Frage sein, daß es einen 2. Kongreß "Focusing mit Kindern" geben muß. Offen ist nur, wer sich die enorme Organisationsarbeit zutraut und es schafft, die Teilnahme finanziell so moderat wie beim 1. Mal zu ermöglichen. Es wäre sehr schade, wenn sich die ungarischen Gastgeber eine Teilnahme nicht leisten könnten. Einen workshop "Focusing mit Jugendlichen" kann man auch in Deutschland besuchen: Während der 1. Märkischen Tage der Psychotherapie vom 1.-5. September 1999 in Luckenwalde (südlich Berlin) oder bei einer Fortbildung der Bundeskonferenz für Erziehungsberatung. Informationen sind bei Sabine oder Ulrike erhältlich.



Ulrike Koschel



Sabine Brödel

Über das Träumen

Teil II

Fortsetzung aus Heft I

von Klaus Renn

Eine Träumerin erzählt:

„Ich bin in einem von mehreren Gebäuden, die von einer schönen Landschaft umgeben sind. Es ist irgendwie klar, daß das meine Häuser sind und ich mir das alles so schön eingerichtet habe. Ich lebe hier alleine, und es ist ein sehr schönes Gefühl, diesen ganzen Raum für mich zu haben.“

Dann wird deutlich, daß hier noch ein Verstorbener lebt, der nicht hierher gehört. Ich trete ihm gegenüber und schreie ihn an, daß er mein Zuhause verlassen soll, doch das ist ein aussichtsloses Unterfangen. Die Anwesenheit dieses Verstorbenen vermiest all das Schöne und Neue“

Auf diesen Traum komme ich später zurück.

Den Traum gern haben

Sie müssen nicht an Ihren Träumen arbeiten! Aber es ist gut, wenn Sie Ihren Traum irgendwie gern haben. Und so ist es auch hilfreich, unsere Klienten zu ermutigen, zum eigenen Traum eine freundliche, neugierige Beziehung aufzubauen. Wir können wir unser Staunen ausdrücken über die kreative Bilderwelt des Traumes. Es wird von unserer Haltung zum Traum mit abhängen, ob der Klient Lust bekommt, sich auf diese Erfahrungswelt einzulassen.

Es kann für uns selbst unterstützend sein, am Morgen ein kleines „Dankeschön“ oder ein „Wie erstaunlich!“ nach innen zu sagen. Es ist auch gut, mit dem Inneren in dieser Art kurz zu verweilen, wenn wir keine Zeit oder kein Interesse haben, mit dem Traum näher in Beziehung zu treten.

Den Traum wieder beleben

Rufen Sie sich den Traum bildlich in Erinnerung, und schreiben Sie sich alle Einzelheiten auf. Was haben Sie gesehen? Was haben Sie gefühlt und gedacht?

Handelt es sich um den Traum einer anderen Person, so bitten Sie diese, Ihnen alle Einzelheiten zu erzählen. Fragen Sie nach: „Wie war das?“, „Was geschah als nächstes?“, „Wie war der Ort?“. Wiederholen Sie den Traum Stück für Stück wie eine Nacherzählung, und stellen Sie sich selbst die Szenen genau vor: „Zuerst ist das gewesen ..., dann ist dieses geschehen ... und dann ist jenes passiert ...“

Dieser einfache Vorgang ist wichtig, zum einen für Sie, damit Sie selbst dabei sein können, und zum anderen für den Klienten, damit der Traum sich in ihm wieder belebt und körperlich resonieren kann. Die Traumerzählung, die Story, die wir niederschreiben oder erzählt

bekommen, halten wir allzu leicht für den Traum selbst, während sie doch nur einen Bericht über den Traum darstellt. Der Traum selbst begegnet uns in vielen Erlebensmodalitäten und kann so körperlich und energetisch sein, daß er uns aus dem Schlaf emporreißt oder uns manchmal auch die erregendsten Empfindungen schenkt.

Eine Resonanz zum Traum im Körper entstehen lassen

Unter Körper verstehen wir im Focusing den von innen erlebten Körper, also nicht nur den physikalischen, sondern mehr noch den erlebenden, spürenden, den mit der Mitwelt verbundenen Körper. Den Körper mit dem Traum in Verbindung zu bringen bedeutet, die körperlich wahrnehmbare, gespürte Resonanz zum Traum in den Focus der Aufmerksamkeit zu nehmen. Laden Sie zum Beispiel den Klienten ein, eine Traumfigur zu imaginieren und mit der Achtsamkeit zum Körper zu pendeln. Dort könnte er wahrnehmen, welche Resonanz auf diese Traumfigur entsteht. Es kann sich um ein mehr oder weniger deutliches körperliches Gefühl handeln. Bei der weiteren Focusing-Arbeit mit diesem Traum wird es uns genau um diese gesamte körperliche Resonanz, die auf etwas Inneres oder Äußeres hin entsteht, gehen. Wir nennen sie FELT SENSE.

Die Antwort des Körpers

Fragen wir in der Haltung der inneren Achtsamkeit den Felt-Sense an, so gibt es eine sehr hohe Wahrscheinlichkeit, daß unser Körper antwortet. Dieser Prozeß des Antwortens aus dem Körper ist die Basis der Focusing-Therapie und somit auch deren Traumarbeit. Daher ist es das Herzstück aller

Focusing-Arbeit, diese organismische Intelligenz zu unterstützen, sich zu symbolisieren, hörbar, spürbar, sichtbar werden zu lassen und in Beziehung damit zu kommen.

Aus dieser körperlichen Weisheit wird das stimmige Gefühl entstehen können: „Genau das ist es.“ Sie kann den Traum interpretieren. Dadurch kann ein innerer Veränderungsschritt im Körper des Träumers entstehen und auch energetisch wirksam werden. Es ist nicht mehr nötig, mit Interpretationen über den Traum zu spekulieren. Wir haben die Chance, unsere Träume aus uns selbst zu verstehen. Dieses Verstehen ist nicht an ein kognitiv verständliches Geschehen gebunden. Vielleicht weiß ich kognitiv nach einer Traumarbeit noch immer nicht, was der Traum genau bedeutet, aber ich fühle mich energetisch frischer, mehr ich selbst, mehr mit mir verbunden.

Den Traum befragen

Jede Frage braucht ein Gegenüber! In der Focusing-Arbeit ist dieses Gegenüber das innere, körperliche Erleben (Felt Sense) des Klienten. Das bedeutet, daß ich als Traumbegleiter nicht den Träumer frage, sondern ihm Fragen anbiete, die er sich selbst, oder genauer, die er an seinen Körper stellt. Zum Beispiel könnten wir den Traumzähler anregen: „Lassen Sie diese Frage eine Weile in Ihrem Inneren wirken“, oder: „Stellen Sie diese Frage in Richtung Brust und Bauch - und warten Sie eine Weile, was in Ihrem Inneren entsteht.“ Entsteht keine innere Reaktion, so können Sie eine weitere Frage vorschlagen. Bitten Sie den Träumer, es Ihnen mitzuteilen, wenn er in seinem Erlebensraum etwas wahrnimmt. Drängen Sie ihn aber nicht dazu. Der Umgang mit diesen Traumfragen ist rein pragmatisch: Sie dienen dazu, aus dem Felt Sense Neues hervorzuheben, bedeutsame Zusammenhänge zu ermöglichen und frische Energie zu erschließen.

Praxis der Traumarbeit

Zurück zum Traum! Als Focusing-Begleiter beginne ich die Focusing-Traumarbeit mit der Nacherzählung des Traumes: „Du bist in einem von mehreren Gebäuden, die von einer schönen Landschaft umgeben sind. Dir war irgendwie klar, daß das deine Häuser sind und du dir das alles so schön eingerichtet hast. Du lebst hier alleine, und es ist für dich ein sehr schönes Gefühl, diesen ganzen Raum für dich zu haben.“

Dann wird dir deutlich, daß hier noch ein Verstorbener lebt, der nicht hierher gehört. Du trittst ihm gegenüber und schreist ihn an, daß er dein Zuhause verlassen soll, doch ist das ein aussichtsloses Unterfangen. Die Anwesenheit dieses Verstorbenen vermiest dir all das Schöne und Neue.“

Gene Gendlin hat eine Reihe von Fragen zusammengestellt, die helfen die verschiedenen Aspekte und Segmente des Traumes zu öffnen. Diese Fragen hat er den unterschiedlichsten Theorien und psychotherapeutischen Ansätzen entnommen.

Als erste Intervention könnten wir als Traumbegleiter eine offene Frage stellen, zum Beispiel: „Wenn du diesen ganzen Traum auf dich wirken läßt, was kommt dir dann in den Sinn?“ „Vor allem Ärger über mich, daß ich diesen Eindringling nicht hinauswerfen kann.“

Häufig beginnt Gene Gendlin mit dem Ort der Traumhandlung: „Versuche, dir den Ort, die Gebäude nochmals in Erinnerung zu rufen. Wie sahen diese aus, die Landschaft? ... Laß dir ein wenig Zeit, das alles nochmals zu

betrachten. An was erinnert dich dieser Ort? Welcher Ort erweckt in dir ähnliche Gefühle?“

„Ich erinnere mich an eine griechische Insel, dort war ich mit meinem Partner für längere Zeit. Da fühlte es sich so ähnlich schön und harmonisch an.“

„Vielleicht magst du dich (nach innen) fragen: 'Warum läßt der Traum diese Ereignisse auf diesem Schauplatz stattfinden? Was geschah damals, das heute von Bedeutung sein könnte?'“

„Damals ging es mir unheimlich gut. Und in der Partnerschaft hatte ich ein Gefühl von Ausgewogenheit. Das Gemeinsam-und-alleine-Sein war für mich gut. Heute gehe ich zu sehr in der Partnerschaft auf. Dieses Gefühl von Harmonie und Gemeinsam-und-alleine-Sein fehlt mir.“

Wir können auch zu Schlußfolgerungen ermuntern: „Was geschieht in dir, wenn du hörst: 'Da fühlst du dich im Eigenen so richtig wohl, dann kommt etwas Altes und du wehrst dich vergeblich?'“

„Ich muß mich mehr durchsetzen, mich mit aller Kraft für das Meinige engagieren und darf nicht so billig das Feld räumen.“

Oft führen Fragen zu Personen und Charakteren weiter:

„Wie siehst du dich im Traum selbst? Alter, Kleidung, irgend etwas besonderes an dir?“

„Ich bin, wie ich heute bin, Nicht jünger oder älter, so wie ich jetzt bin.“

„Dieser Verstorbene? An wen erinnert er dich ? ... Mann? ... Welches körperliche Gefühl löst er in dir aus?“

„Ich denke an meinen Vater, jedoch paßt das nicht. Mit Vater habe ich nichts zu tun. Seit dem Traum denke ich auch immer wieder an Geister, ob es die vielleicht wirklich gibt und welchen Einfluß sie auf mich haben. Diese Person erinnert mich jedenfalls an niemanden, den ich kenne. ... Vielleicht, meine Klienten und Begegnungen bleiben zu lange in mir haften. Wenn ein Klient weg ist, dann denke ich noch lange an ihn, er wirkt in mir nach. Ich bin dann viel zu lange von ihm besetzt und finde mich selbst nur schwer wieder. Und ich frage mich, wie ich die Klienten wieder aus mir hinausschmeißen, wie ich besser für mich sorgen kann.“

So macht der Traum für mich Sinn, er zeigt mir, wie ich mich mit dem schon Vergangenen zu lange beschäftige und es nicht schaffe, das Alte wegzuschicken, um mein Haus, meinen Garten zu genießen.- Das fühlt sich richtig an.“

So weit, so gut. Die Klientin hat ihre Lösung, die ihr Sinn macht, und wir könnten uns damit zufriedengeben.

Die Voreingenommenheitskontrolle

In der Focusing-Traumarbeit geht es darum, daß die Klientin einen Wachstumsschritt macht, der sie hin zu einer neuen Art von körperlichem Sein führt, in dem auch die Energie zu neuen Handlungen steckt. Das alles hat aber bis jetzt noch nicht stattgefunden. Wahrscheinlich wurde der Traum nach den gewohnten Ansichten und Vorstellungen gedeutet.

Wir dürfen dieser ersten Interpretation so etwas wie freundlich-kritisches Mißtrauen entgegenbringen oder besser eine Haltung der Neugierde, die mit der ersten Lösung noch nicht zufrieden ist, die sagt: „Da gibt es noch mehr.“

Diese Haltung ist sehr angemessen, denn schon beim Träumen kann der Traum in Richtung tiefsitzender Wertvorstellungen, Ängste und Lebenskonzepte manipuliert werden. Der Träumer greift oftmals in den Traum ein und rückt ihn so zurecht, wie es seiner Person, seinem Charakter, seinem Immer-So entspricht.

Nach dem Erwachen wird der Träumer seinen Traum, wenn er ihn gedanklich rekapituliert, ein zweites Mal zensieren. Er wird Bedeutungen hineinlegen, Gefühle interpretieren, Handlungsmuster als bedeutsam hervorheben.

Und erzählt der Träumer letztendlich mir als Therapeuten seinen Traum, so wird dieser, gewollt oder ungewollt, in diesem sozialen Kontext wieder etwas verändert erscheinen. Für den Klienten liegt natürlich nichts näher, als auf Antworten zu kommen, die genau das sind, was er weiß, woran er schon länger arbeitet und was ihm als mehr oder weniger große Antwort auf sein Leben bereits bekannt ist. Der Traum wird damit als Bestätigung für das Altbekannte genutzt.

Daher braucht es die sogenannte Voreingenommenheitskontrolle. Wir suchen damit eine neue Antwort aus dem inneren Gegenteil der ersten Lösung des Traumes zu finden. Dieses innere Gegenteil ist nicht unbedingt das logische Gegenteil. Das innere Gegenteil der Farbe Schwarz kann auch eine fliegende Feder sein. Es handelt sich nicht um das Gegenteil nach den Spielregeln der rationalen Logik, sondern um das innere Gegenteil nach den Regeln der Traum- und Märchenwelt.

Die Praxis der Voreingenommenheitskontrolle

Wir könnten zu fragen beginnen: „Ähnelt das, was du über den Traum jetzt sagst, dem, was du schon über dich weißt, was du schon immer sagst?“

Wir ermutigen den Träumer, auf die Suche nach etwas wirklich Neuem zu gehen:

„Wenn der Traum deine bisherigen Lösungsvorstellungen bestätigt, dann lade ich dich ein, dir vorzustellen, wie das innere Gegenteil dieser Lösung aussehen könnte: Frage Deinen Felt-Sense: 'Wie könnte die gegenteilige Lösung aussehen, sich anspüren, ...?'“

„Das Gegenteil wäre, den Verstorbenen einzuladen und ihm meinen Garten zu zeigen. - Das will ich aber wirklich nicht!“

Eine andere Frage, die hier vielleicht zu einem ähnlichen Ergebnis geführt hätte, wäre: „Suche dir denjenigen Charakter aus, der dir am wenigsten sympathisch ist oder sich am stärksten von dir unterscheidet.“

Wir könnten ferner auffordern: „Suche nach ein oder zwei Umschreibungen oder Eigenschaftswörtern für diese Person.“ Die Klientin antwortet: „nicht zeitgemäß.“

Jetzt können wir dieses Wort einfach mal in den Traum einsetzen und spüren, was daraus entsteht: „Also, da ist dein Garten und du siehst, wie du „nicht zeitgemäß“ durch Schreien vertreiben möchtest - aber es gelingt dir nicht. Wie wirkt das in dir?“ ...

Weiter könnten wir vorschlagen: „Nächste Woche wird es ein Schauspiel geben. Da kommen alle möglichen Rollen vor, und eine Rolle ist noch unbesetzt. Es geht um einen Verstorbenen, der in einem Haus auftaucht. Aus irgendwelchen

unerfindlichen Gründen liegt es an dir, diesen Verstorbenen zu spielen. Du brauchst das jetzt nicht zu spielen - es genügt die innere Energie dieser Rolle, es genügt, wenn du dich auf diesen Auftritt innerlich vorbereitest. Magst du?“ Dann: „Wie würde sich der Verstorbene bewegen, wie fühlt sich sein Blick von innen an? Wie würdest du auf der Bühne stehen? Welche Energie kommt da im Körper auf? Fühlst du im Körper, wie das wäre? Wenn es dich unterstützt, kannst du natürlich auch aufstehen und es spielen.“

„Ich fühle mich ganz alt und bedürftig. Es ist gar nicht das Tote, Verstorbene, sondern wie ein kleines, bedürftiges Kind hinter dieser Fassade. Ich möchte eigentlich in den Arm genommen und geliebt werden. Aber ich erschrecke die andern. Für so kindliche Wünsche fühle ich mich schon viel zu alt.“ ...

Es kommt zu einem tiefen, stimmigen körperlichen Gefühl und einigen lösenden Tränen. Im weiteren focusing-orientierten Gespräch stellt sich heraus, daß in diesem letzten Felt Sense auch die ersten Antworten, die ersten Interpretationen des Traumes mit eingefaltet sind: Ihre Klienten bleiben so in ihr haften, weil sie sich zur Zeit bedürftig erlebt. Die Inselfymbolik verdeutlicht sich als Sehnsucht nach Nähe und Raum in der eigenen Partnerschaft.

Durch die Voreingenommenheitskontrolle ist die Antwort tiefer gefallen. Es zeigt sich: Nicht durch noch mehr Kampf und Beherrschung wird die Lösung gefunden, sondern durch Annehmen der alten Bedürftigkeit. In dieser tieferen Antwort ist mehr enthalten und die ganze Person fühlt sich energetisch frisch an.

Fassen wir zusammen:

In der Focusing-Traumarbeit suchen wir nicht nach Interpretationen eines Traumes. Wir suchen nach Wachstumsschritten, nach dem Neuen, das jeder Traum in sich trägt. Wir suchen diese neue, frische Energie, die bisher ungelebte Seite, das bislang Unbekannte - die Deutung dazu wird dann von alleine entstehen.



Klaus Renn

ist zusammen mit Johannes Wiltschko Leiter des Deutschen Ausbildungsinstituts für Focusing und Focusing-Therapie in Würzburg. Er arbeitet in freier Praxis psychotherapeutisch und als Supervisor.

Interactive Focusing

eine personenzentrierte Methode strukturierter Kommunikation zur Klärung von (Paar-) Beziehungen

Bericht über einen Workshop
mit Linda OLSEN-Webber und Leon Webber, Anchorage/Alaska, März 95

Von Sybille Ebert- Wittich

Es liegt nahe, Gutes zu kombinieren. Aufbauend auf den Erfahrungen in ihrer eigenen Paarbeziehung haben Linda OLSEN-WEBBER und Leon WEBBER (1994) mit dem *Interactive Focusing (IF)* eine Dialogstruktur für Paare entwickelt, mit der sie auf der Basis der personenzentrierten Grundhaltungen Focusing und familien-therapeutische Kommunikationsstrukturen verbinden und den Paaren damit eine positive Integration von introspektiver und interaktiver Erfahrung ermöglichen.

Warum es mir wichtig erscheint, diesen Ansatz hier vorzustellen:

Üblicherweise trennen wir in der Beratung und Psychotherapie zwischen dem Selbstbezug, dem inneren Erlebensprozeß einer Person, und ihrer Interaktion, dem Kontakt nach außen.

In der Arbeit mit Paaren beschäftigen wir uns im Schwerpunkt mit der Interaktion. Das führt dazu, daß die Partner aus dem Alltagsbewußtsein heraus miteinander sprechen, also über bestimmte thematische Inhalte mit dem Partner in Beziehung treten, ohne dabei mit dem eigenen inneren Erleben verbunden zu sein. Das wird u.a. durch das Sprechtempo, den Druck des direkten Antwortens und das Konkurrieren um das Verständnis des Beraters verhindert.

Das Sprechen dient zumeist als Botschaft oder Appell an den Partner und nicht zur Klärung des eigenen Erlebens in einem offenen inneren Prozeß. Durch das Gespräch der Partner lassen sich dann zwar vergangene Abläufe wechselseitig klären, Wünsche und Erwartungen formulieren, Absprachen treffen u.ä., es entsteht aber selten der Raum für einen vollständigen unmittelbaren inneren Veränderungsprozeß.

Um den geht es dann in den gesprächspsychotherapeutischen Einzelsitzungen, in denen der Therapeut dem Klienten durch die Verwirklichung der förderlichen Grundhaltungen von

Akzeptanz, Empathie und Kongruenz einen geeigneten Beziehungsraum für die Selbstexploration zur Verfügung stellt.

Die entstehende vertrauensvolle Nähe und gegenseitige Wertschätzung bleibt dann exklusiv der Therapeut-Klient-Beziehung vorbehalten und überträgt sich (leider) meist nicht auf die Paarbeziehung, da hier diese positive Erfahrung, angenommen zu sein und mit dem inneren Erleben gesehen und verstanden zu werden, ja nicht unmittelbar stattfindet bzw. eingeübt wird.

Die Struktur des Interactive Focusing (IF) fördert die Entstehung dieser positiven Qualitäten der gesprächs-psychotherapeutischen Beziehung innerhalb der natürlichen Beziehung des Paares und vermittelt ihm gleichzeitig grundlegende Erfahrungen über den prozeßhaften Charakter

der Veränderung von Personen und Beziehungen. Dabei wird die Focusingstruktur als ein ausgearbeitetes Modell zur Förderung innerer Veränderungsprozesse zugrundegelegt.

Kernstück des Focusingprozesses ist der *felt sense*, eine Erlebenskategorie, die vor dem Denken und Fühlen liegt, ein vages, noch undifferenziertes, noch nicht mitteilbares Empfinden "über die ganze Sache des Problems" (WILTSCSKO, 1992), das der Klient als innere "Resonanz" auf sein Problem im Körper spürt. Wenn er im Focusingprozeß mit der Aufmerksamkeit beim *felt sense* verweilt und direkt darauf Bezug nimmt, werden sich daraus neue Bedeutungen in Form von inneren Bildern, Gefühlen, Worten und Körperempfindungen oder -impulsen entfalten.

Dieses *Symbolisieren des felt sense* ist mit einer körperlichen Empfindungsveränderung verbunden, die positiv als Erleichterung und Energiezufluß (*felt shift*) erlebt wird.

Der Focusingansatz soll hier nicht ausführlicher dargestellt werden (vgl. dazu GENDLIN 1981, 1993, WILTSCSKO 1992, SACHSE 1992), da er den meisten Lesern bekannt sein dürfte.

Auch soll hier keine genaue Abgrenzung von Klientenzentrierter Psychotherapie/Beratung und Focusing vorgenommen werden, d.h. es kann im Text etwas über Focusing ausgesagt sein, was auch für die GT zutrifft und umgekehrt.

Beschreibung der Interactive-Focusing-Struktur (IF):

Ziel des IF ist die Förderung einer direkten Kommunikation zwischen dem Paar, in der jeder im Beisein des anderen Raum bekommt, das eigene, prozeßhaft sich verändernde Erleben zu einem Beziehungsproblem wahrzunehmen und mitzuteilen. Der Partner hört ihm währenddessen nur zu und schreibt das Gesagte auf, um es ihm anschließend empathisch zu spiegeln,

bevor er dann seinerseits auf das Problem als Ganzes focusierend antwortet und die Rollen getauscht werden.

Zur Vorbereitung der IF-Sitzung werden die Partner entweder in Einzelsitzungen und/oder durch eine Demonstration des Beraterpaares mit der IF-Methode vertraut gemacht.

Es werden für die Sitzung je nach Grad der Dysfunktionalität Absprachen über die Kommunikation getroffen, z.B. daß die IF-Schritte eingehalten werden, daß die Partner bereit sind, einander zuzuhören, kurze Äußerungen in Ich-Form zu machen, sich abzuwechseln, darauf zu verzichten, einander zu unterbrechen, unter Druck zu setzen, zu beleidigen oder sarkastisch zu sein, und daß sie sich möglichst direkt und ehrlich äußern (Echtheit, Akzeptanz, Wertschätzung).

Die Paarsitzung beginnt dann mit dem Focusingsschritt des *Raumschaffens*, wobei hier der Freiraum im Beziehungsraum geschaffen wird. Das Paar sitzt einander gegenüber. Im Idealfall wird jeder von einem gleichgeschlechtlichen Berater begleitet (*coach*), wobei die Berater -ebenfalls einander gegenüber- mit dem Paar in einem Kreis zusammensitzen. Falls nur ein Berater mit dem Paar arbeitet, sitzt er zu jedem im gleichen Abstand (Dreieck).

Zwischen dem Paar soll eine dynamische energetische Spannung entstehen, die von den Beratern aufrechterhalten wird.

Die Partner werden zunächst angeleitet zu entspannen, die Aufmerksamkeit auf ihren Körper zu richten (auf den Brust-Bauch-Raum, wo sich der *felt sense* zu den emotional wichtigen Themen bildet), Hintergrundgefühle, störende andere Themen, innere kritische Stimmen und Perfektionismusansprüche beiseitezustellen, eine wohlwollende Haltung sich selbst gegenüber einzunehmen und dann mit dem Partner Blickkontakt aufzunehmen und möglichst beim Sprechen beizubehalten.

Ein Partner (Sprecher) beginnt nun das Gespräch und benennt sein *Thema* (z.B. Geld), den *spezifischen Problempunkt* (*issue*), d.h. er benennt, was für ihn bei diesem Thema jetzt das Problem ist (z.B. wir geben zu viel Geld aus), und das *Ziel*, das er im Gespräch erreichen möchte (z.B. ein ausgeglichenes Budget aufzustellen).

Die Wahl eines Thema, über das sich das Paar einigt, hilft Mißverständnisse zu vermeiden, die in der Paarberatung häufig entstehen, wenn es jedem unausgesprochen um eine anderes Thema geht. Mit der expliziten Zielbenennung ist die Orientierung in eine konstruktive Richtung und die Möglichkeit einer nachträglichen Bewertung gegeben, inwieweit das Ziel erreicht wurde.

Zur weiteren Bearbeitung haben OLSEN-WEBBER & WEBBER zwei unterschiedlich differenzierte Strukturen entwickelt, die Grundstruktur und die Advanced-Struktur, die mehr der Focusingsschritte enthält.

Die Grundstruktur des IF

In der Grundstruktur des IF benennt der Sprecher zu seinem Thema und dem Problempunkt maximal je drei *Gedanken*, momentane *Gefühle* und *Körperempfindungen*, dann seine dem Problem zugrundeliegenden *Wertvorstellungen*, einen *Griff* (*handle*), d.h. ein Symbol (Wort, Bild, Bewegung, Ton), das zu der körperlich gespürten Bedeutung des Problems als Ganzem (*felt sense*) paßt, einen *Impuls*, der rational oder irrational sein kann, und wählt schließlich einen kleinen,

konkreten eigenen *Handlungsschritt* aus in Richtung auf das vorher benannte Ziel.

Seine Äußerungen zu jedem Punkt werden vom zuhörenden Partner und vom Berater wörtlich in ein entsprechendes IF-Anleitungsblatt eingetragen. Der Berater unterstützt den Sprecher darin, sich möglichst kurz und klar zu äußern, ohne zu provozieren, und den Zuhörer darin, die Äußerungen schweigend, ohne mimische Reaktion und ohne Umformulierung aufzuschreiben.

Das wörtliche Aufschreiben verhindert, daß der Zuhörer unmittelbar bewertet oder innerlich seine Antwort vorbereitet, und unterstützt die Langsamkeit des Prozesses, so daß der Sprecher in *innerer Achtsamkeit* (anstatt im Alltagsbewußtsein) klarer das für ihn Wichtige herausfinden und formulieren kann. Damit wird eine Überflutung durch Worte, die oft Abwehr beim Partner auslöst, vermieden.

OLSEN- WEBBER und WEBBER haben mit verschiedenen Reihenfolgen der Elemente experimentiert und dabei herausgefunden, daß das Äußern der Gedanken oft einen verständlicheren Kontext für die nachfolgende Gefühlsäußerung bildet und das Entstehen impulsiver, destruktiver Gefühlsreaktionen eher verhindert. Wertvorstellungen scheinen einen guten Zugang zum Erleben der inneren Bedeutung einer Situation zu fördern und werden daher vor dem Focusingsschritt des Griff-Findens erfragt.

Nachdem der Sprecher alle IF- Elemente beantwortet hat, nimmt der Zuhörer Blickkontakt auf, liest dem Sprecher langsam mit Atempausen alles wieder vor und fühlt sich dabei in den Bezugsrahmen des Sprechers ein (*mirror listening/empathic pacing*), der seinerseits den eigenen Erlebensprozeß schweigend noch einmal auf sich wirken lassen kann. Hier stellt sich häufig heraus, daß der Zuhörer das Gesagte nicht wörtlich aufgenommen hat. Der Berater stellt ihm dann ggf. seine eigenen Aufzeichnungen zur Verfügung, damit er die Sprecheräußerungen genau wiederholen kann.

Abschließend stellt der Zuhörer noch die zwei Fragen: "*Habe ich es richtig verstanden?*" und "*Ist da noch mehr?*" Diese Fragen verlangsamen noch einmal den Prozeß, ermöglichen Korrekturen und Ergänzungen, die wiederum aufgeschrieben und wörtlich wiederholt werden, und geben eine Gelegenheit zu entspannen, bevor der Prozeß des Antwortens beginnt.

Die *Antwort des Zuhörers* erfolgt auf dasselbe Thema, Problem und Ziel und auf den Handlungsschritt des Sprechers. Dann wird der IF-Prozeß wiederholt, der vorherige Sprecher wechselt in die Rolle des Zuhörers, schreibt die Antworten wörtlich auf und gibt sie empathisch gespiegelt zurück. Nachdem die abschließenden Fragen gestellt und die etwaigen Korrekturen und Ergänzungen ausgesprochen worden sind, endet der IF-Prozeß mit einem kurzen *Austausch von gegenseitigen Anerkennungen*. Dieser Schritt, indem die Partner einander kurze, klare Anerkennungen aussprechen, die sich auf etwas Gegenwärtiges beziehen und keine versteckte kritische Botschaft enthalten sollen, wirkt konsolidierend auf die im gesamten Prozeß erlebten Veränderungen in der Kommunikation.

Advanced - Form des IF

Nachdem das Paar die IF - Grundstruktur gelernt hat, werden in der Advanced - Form mehr Focusingsschritte hinzugenommen. Der Prozeß beginnt wie in der Grundform mit der *Wahl des Themas*, des *Problems* innerhalb des Themas und des *Ziels*

und wird fortgesetzt mit dem Benennen der *Gedanken, Gefühle, Körperempfindungen und Wertvorstellungen*.

Dann wird nach dem *Impuls* gefragt, bevor der Berater den Sprecher durch einen vollständigen *Focusingprozeß* hindurch begleitet, während der Zuhörer kontinuierlich mitschreibt. Der Berater hilft, den *felt sense* zum Problem als Ganzes zu finden, (z.B. durch die Frage "Wenn das Problem morgen aus deinem Leben verschwunden wäre, was würde das Etwas in deinem Körper sein, das dann fehlen würde?"). Er begleitet den Sprecher dabei, die Bedeutung des *felt sense* sich entfalten zu lassen und mit einem *Symbol/Griff*, d.h. mit einem Wort, Satz, Bild, Ton oder mit einer Bewegung auszudrücken. Er fordert ihn im Schritt *Vergleichen / Fragen (Resonation/asking)* auf, den aufgetauchten *Griff* mit dem Körpergefühl zu vergleichen und zu überprüfen, ob er genau paßt. Er stellt, wie im Focusing üblich (vgl. GENDLIN 1981, 1993), offene Fragen an den *felt sense* (z. B. "Wie wäre es, wenn das Problem gelöst wäre?"), bis ein neuer Schritt, eine spürbare Erleichterung und Vorwärtsbewegung (*felt shift*) entsteht. Schließlich fragt der Therapeut nach einem *Handlungsschritt*, der sich aus dem *felt sense* bzw. *shift* entwickelt, und unterstützt den Sprecher beim *Annehmen und Schützen (receiving)* der im Prozeß erlebten positiven Veränderungen.

Die Advanced -IF- Struktur wird dann wie die Grundstruktur mit einem *wörtlichen Spiegeln* und einer *Antwort des Zuhörers*, die wiederum wörtlich *wiederholt* wird, fortgesetzt und mit dem *Austausch der gegenseitigen Anerkennungen* beendet.

Beispiel eines IF

Sprecherin: "...(Vorname des Zuhörers), *Mein Thema ist*: das offene Sprechen in unserer Beziehung. *Mein Problem dabei ist*: daß ich mich nicht so offen fühle, von innen nach außen etwas mitzuteilen. *Mein Ziel ist*: selbst mehr zu verstehen, was mich verschließt, und anzufangen, es zu verändern. *Meine Gedanken sind*: Vielleicht ist es gar nicht so wichtig. Es gibt schon genug belastende Themen. Es hat mir früher immer gut getan und viel bedeutet, Vages auszusprechen. *Meine Gefühle sind*: etwas ängstlich, zögernd, aufgeregt. *Meine Körperempfindungen sind*: kaltes Frösteln an der Peripherie, angehaltener Atem, zittrig. *Meine Wertvorstellungen*: ich schätze es, ganz offen zu dir sein zu können. Ich schätze es auch, nicht alles zum Problem zu machen. *Mein Impuls ist*: zur Tagesordnung übergehen, ausweichen und beschwichtigen. *Mein felt sense ist*: etwas in der Herzgegend. *Mein Griff dafür ist*: Schmerz, zu wenig Schönes, zu wenig Freude - ein Strauß Rosen unter einer dichten Schicht aus Baustaub. *Vergleichen/Fragen*: Ich spüre eine Erleichterung in der Brust, es paßt. Nur die Rosen wachsen in der Erde, sind nicht abgeschnitten wie ein Strauß. *Mein Handlungsschritt ist*: dich zu entstauben, aktiv zu versuchen, unter die Staubschicht zu kommen, mich mehr um dich zu kümmern. *Annehmen/Schützen*: Ich spüre Energie aus dem Bauch aufsteigen. Ich kann das gut so annehmen. Ich verstehe jetzt auch, warum ich nicht so offen sein konnte: Weil ich dachte, ich müßte an dir herumkritisieren und das würde nichts ändern. Aber es geht darum, die Staubschicht wahrzunehmen, nicht zu ignorieren und aktiv zu versuchen, die Rosen darunter wieder freizulegen."

Der Zuhörer gibt wörtlich wieder, was er aufgeschrieben hat, und fragt, ob er es richtig verstanden hat und ob da noch mehr ist. Danach antwortet er:

Zuhörer: "...(Vorname der Sprecherin) *Dein Thema ist ...Dein Problem dabei ist ...Dein Ziel ist...Wenn du sagst, du willst als Handlungsschritt... (wiederholt) tun, sind meine Gedanken*: ich finde es irgendwie lustig, mich zu entstauben. Es stimmt, daß immer was anderes los ist, ich kann das nachvollziehen. Dann laß sie mal machen! Ermutigend gemeint. *Meine Gefühle sind*: es freut mich und ich find's spannend. *Meine Körperempfindungen sind*: in der Brust freier und es ist auch eine Anspannung da. *Meine Wertvorstellungen sind*: Ich kann es teilen, dieses offene Miteinandersprechen, daß es wichtig ist. Mir ist auch wichtig, daß von dir Impulse ausgehen, daß du irgendwelche Impulse auf die Beziehung hin hast. *Mein Impuls ist*: zu sagen: Dann erzähl mal, aber nicht zu lange. *Mein felt sense ist*: in der Brust berührt, daß es mir tatsächlich wichtig ist, daß du mir etwas mitteilst von dir. So eine Erleichterung, daß ich mir das wünsche. *Mein Griff ist*: Ein Satz: Ich habe eine Beziehung zu dir und du hast eine Beziehung zu mir. *Vergleichen/Fragen*: besser; ich trete und du trittst in Beziehung. Die Erleichterung ist, zu merken, daß ich mir das auch wünsche. *Mein Handlungsschritt ist*: ab und zu mal ein bißchen hartnäckiger sein und näher nachfragen, bis du sprichst.

Es folgt die Wiederholung durch die Sprecherin, die zwei abschließenden Fragen und der Austausch von Anerkennungen.

Verhalten der Berater

Beim IF verhalten sich die Berater lenkend im Hinblick auf die Einhaltung der vereinbarten Struktur, mit deren Hilfe versucht wird, destruktive Kommunikationsmuster zu unterbrechen, die im freien Gespräch kaum zu verhindern wären. Bezogen auf die verbalisierten Erlebnisinhalte und inneren Prozesse ist das Vorgehen klientenzentriert, indem die Berater Akzeptanz und empathisches Verstehen zeigen und sich inhaltlich nicht involvieren. Das Beziehungsangebot zeichnet sich aus durch emotionale Wärme, hohe methodische Transparenz und Kongruenz in der Bereitschaft der Berater, sich bei der Auswertung des IF- Prozesses persönlich einzubringen (Modellgeben, Mitteilen eigener Empfindungen und Identifikationen).

Zielsetzung und Funktion des strukturierten Vorgehens

Ein vollständiger IF-Prozeß hat in der Regel eine Sitzungsdauer von 90 Min., es kann also jeweils nur einer der Partner als Sprecher sein Problem einbringen. Daraus wird deutlich, daß mit IF nicht die Problemlösung möglichst vieler strittiger Themen beabsichtigt ist. Vielmehr geht es darum, dem Paar die *gemeinsame Erfahrung einer positiven Kommunikation* zu ermöglichen, in der jeder über ein kontroverses Beziehungsthema und seine unangenehmen Gefühle sprechen kann und gehört wird.

Als theoretische Grundlagen des IF wird u.a. darauf verwiesen, daß sowohl ROGERS für die Klientenzentrierte Psychotherapie als auch SATIR für die Familientherapie von der *Kongruenz* als dem Kernstück der Entwicklung eines gesunden Selbst ausgehen. Kongruenz entwickelt sich idealerweise während der Kindheit in einer haltgebenden Umgebung (*holding*), in der das Kind sich sicher, in seinen Bedürfnissen und als Person angenommen, respektiert und frei fühlt, so daß es seine innere Realität nicht verleugnen, abwehren oder abspalten muß.

Die IF - Struktur, in der sich zwei Personen im Rahmen einer intimen Beziehung darauf einigen, die innere Erfahrung des

anderen in einer Atmosphäre der Akzeptanz zu tragen und zu spiegeln, ermöglicht ein Nacherleben dieser *holding* - Erfahrung in der natürlichen (und nicht nur in der Therapeut-Klient-) Beziehung und kann alte Wunden heilen lassen.

OLSEN-WEBBER & WEBBER entdeckten einen "Hunger nach Spiegelung" bei nahestehenden Partnern, die sich verletzlich fühlen oder in einem Konflikt stehen, daher lassen sie die Paare einander wörtlich spiegeln und nicht paraphrasieren.

Die IF - Struktur bewirkt ein gewisses Eindämmen der Gefühle (*containment*), indem sie verhindert, daß Gefühle überschwapen und eskalieren. Damit wird eine konstruktive emotionale Abgrenzung und eigenständige Erwachsenenposition der Partner gefördert.

Die Erfahrung, einen eigenständigen inneren Erlebensprozeß (*felt sense*) im Beisein des Partners aufrechterhalten zu können, unterstützt die *Differentiation* des Individuums im Sinne der Bewußtheit über das eigene Selbst im Rahmen einer Beziehung.

Diese positive Erfahrung von *Autonomie und Nähe*, die durch die sicherheitgebende IF - Struktur ermöglicht wird, kann eine grundlegend heilsame Wirkung auf die Personen und ihre Beziehung ausüben.

Die Art der IF-Struktur schafft auch einen Ausgleich innerhalb typischer Polaritäten, wie wir sie bei Paaren häufig antreffen, wenn z.B. ein Partner schnell und der andere langsam, einer viel und der andere wenig spricht, einer über die Probleme sprechen und der andere sie handelnd lösen will oder sich beide unbewußt auf unterschiedlichen Ebenen, z.B. Gedanken vs. Gefühle, bewegen.

Der Austausch der jeweiligen *Wertvorstellungen* wirkt, da hier oft überraschend Übereinstimmungen deutlich werden, entlastend, de-eskalieren und verbindend. Auch bei unterschiedlichen Wertvorstellungen wird es, wenn sie offen ausgedrückt werden, oft leichter, die Hintergründe für die jeweiligen Gefühle und Impulse des anderen zu verstehen und Kompromisse zu finden.

Wenn der Zuhörer den Gesamtkontext der inneren Erfahrung mit dem Sprecher teilen konnte, erlaubt es die Atmosphäre, *Impulse*- auch aggressiver Art - auszudrücken, ohne Bedrohung auszulösen. Das Paar wird aufgefordert und lernt, zwischen einem Impuls, den man verspürt, aber nicht ausführen will, und einem realistischen Handlungsschritt zu unterscheiden. Dabei wirkt die explizite Erlaubnis, irrationale Impulse haben zu dürfen, entlastend und macht, weil solche Impulse nicht mehr verdrängt oder zurückgehalten werden müssen, den Weg zu einem konstruktiven Handlungsschritt frei.

Beim *Handlungsschritt* geht es darum, einen konkreten, realistischen Schritt zu finden, damit das Risiko eines Fehlschlages möglichst vermieden wird. Dadurch wird eine optimistische Haltung und Vertrauen in das eigene positive Potential als Paar gefördert.

Die Fähigkeit und die Bereitschaft, unterschiedliche emotionale Verarbeitungsprozesse und inhaltliche Differenzen auszuhalten, ohne den Kontakt, die energetische Spannung, das aufeinander-Bezogenheit zu unterbrechen, wird zusätzlich dadurch gefördert, daß die Struktur mit einem positiven Gefühl der *gegenseitige Anerkennung* beendet wird.

IF- Sitzungen werden als Training verstanden für das natürliche, freie Gespräch in der Partnerschaft. Wie durch das Üben der Tonleitern beim Klavierspielen werden dem Paar durch die IF-Sitzungen die Grundelemente der Kommunikation und das Einbeziehen der verschiedenen Ebenen wie Gedanken, Gefühle, Körperempfindungen, Wertvorstellungen, Impulse und Handlungsschritte vertraut und stehen ihm dann in schwierigen Situationen zur Verfügung im Sinne einer Fähigkeit zur vollständigeren Kommunikation.

Zunächst aber soll die IF - Struktur nur im Rahmen der Paarsitzungen und nicht allein zuhause angewendet werden.

Im Schutz der Struktur, deren Einhaltung von den Therapeuten mit freundlicher Konsequenz überwacht wird, kann das Paar sich leichter an bedrohliche, heikle Themen heranwagen und aus der Abfolge der Schritte und der Antworten eine Poesie des Gesprächs (*poetry of conversation*) entstehen lassen, die im Laufe der Zeit zu einem Journal der Paarbeziehung gesammelt werden kann. Deutlich wird, wieviel persönliche Wertschätzung und gegenseitige Annahme, aber auch Bestätigung der gemeinsamen Beziehung ein Paar sich durch dieses Vorgehen ausdrückt.

Erfahrungen mit IF

Erste Erfahrungen mit dem IF im Workshop und in der psychotherapeutischen Praxis zeigen, daß sich die anfängliche

Workshop „INTERAKTIVES FOCUSING“ mit
Sybille Ebert-Wittich und Peter Wittich:
13.-15.08.99 in Boppard (bei Koblenz)
Anmeldung:
S.Wittich, Pielstr. 5, D-56154 Boppard

Abwehr gegen das strukturierte Vorgehen schnell verändert und das Aufschreiben als äußerst hilfreich für die Präzision des Verstehens erlebt wird. Für den Sprecher

wirkt das Aufschreiben seiner Äußerungen als Hilfe, sich auf das Wesentliche zu konzentrieren und dadurch Klarheit zu gewinnen, und er fühlt sich durch die wörtliche Spiegelung in wohlthuender Weise wahrgenommen und wertgeschätzt.

Während der Sprecher sein körperliches Erleben des Problems (*felt sense*) wahrnimmt und beschreibt, findet die energetisch dichteste und intimste Phase des IF statt, da der zuhörende Partner den emotionalen inneren Klärungsprozeß des Partner nun unmittelbar miterlebt, ohne daß er gleichzeitig darauf reagieren, sich abgrenzen oder wehren muß. Er hat die Gewißheit, später genügend Raum und Zeit zu bekommen, um die eigene innere Reaktion darauf entfalten zu können, und kann sich daher ganz auf das empathische Verstehen des Partners einlassen, das durch die Beschreibung der aktuell stattfindenden körperlichen Veränderungsprozesse leichter mitvollziehbar wird und meistens eine *hohe emotionale Beteiligung* auslöst.

Die Vorgehensweise, *Focusing zu einem Beziehungsproblem in Anwesenheit des Partners* durchzuführen, unterscheidet sich deutlich von dem üblichen Paarberatungsprozeß auch dadurch, daß der Sprecher sich mit seiner Entscheidung, ein Problem zu benennen, gleichzeitig auf einen ausgedehnten *inneren Prozeß* einläßt, dessen Ausgang *offen* und für ihn selbst nicht absehbar ist. Er wird dahin geführt, einen eigenen Handlungsschritt zu erarbeiten und zu benennen, noch bevor irgendeine Partnerreaktion erfolgt ist. Das Problem oder die Suche nach einer Lösung kann also nicht (wie sonst) direkt an den Partner weiter- oder abgegeben werden, sondern bleibt bei der Person selbst. Diese durch die IF-Struktur implizierte *Eigenständigkeit im Umgang mit dem Beziehungsthema* wird

auch als Anforderung, Anstrengung und Risiko erlebt. Das spürbare Weiterkommen (*felt shift*) wirkt dementsprechend für den Sprecher bestätigend und stärkt das Vertrauen in die eigene *organismische Stimmigkeit*.

Der zuhörende Partner erlebt den Prozeß des Sprechers meist mit Hoffen und Bangen, da es ja um ein beziehungsrelevantes Thema geht. Er kann den inneren Prozeß seines Partners miterleben und dessen *Engagement für die Beziehung* spüren, was wiederum das Interesse fördert, sich seinerseits für das Thema zu öffnen.

Gerade weil sich die inneren Prozesse durch das Focusing frei entwickeln können, bekommt ein liebevoller Schritt zum Partner hin, wenn er sich aus dem *felt sense* entfaltet, wo auch alles mögliche andere hätte auftauchen können, für das Paar eine tiefere Bedeutung. Natürlich wirkt es im IF- Rahmen ebenso wahrhaftig, wenn als Ergebnis des inneren Prozesses eine emotionale Distanz bewußt wird.

Das Paar lernt, *Beziehung als prozeßhaft* zu erleben und wertzuschätzen, anstatt einander mit festen Vorstellungen, Erwartungen oder Ansprüchen zu konfrontieren und Standpunkte zu behaupten.

Anwendungsmöglichkeiten

Die IF - Struktur läßt sich anwenden in der *Arbeit mit Paaren und mit Dyaden in Familien*, um dysfunktionale Kommunikationsabläufe gezielt zu verändern und die Kommunikation insgesamt zu erweitern, indem die verschiedenen Ebenen wie Kognitionen, Emotionen, Körperempfindungen, Wertvorstellungen, Impulse und Handlungsschritte auf der Basis der personenzentrierten Grundhaltungen einbezogen werden.

Wir können IF, speziell in der Grundform, auch im *prophylaktischen Bereich* dazu nutzen, Personen (z.B. in Gruppen) zu vermitteln, wie sie ihre Beziehungen im einem sicheren Rahmen ganzheitlich klären können.

Auch im Setting der *klientenzentrierten Einzeltherapie* kann die IF - Struktur zur Problemlklärung und zur Förderung der Selbstexploration dienen, besonders im Rahmen einer differenziellen prozeßorientierten Anwendung der Gesprächspsychotherapie (vgl. SWILDENS 1991).

Inzwischen wissen wir, daß der Einsatz von Focusing im Rahmen einer Gesprächs- psychotherapie die Effektivität des therapeutischen Vorgehens steigert, indem der Klient durch die Focusingenerfahrung neue Zugangsweisen zu Problemen findet und eine Strategie lernt, wie man Probleme löst (vgl. SACHSE 1992). Die IF - Struktur kann hier zur Vorbereitung und Einführung in das Focusing genutzt werden.

LITERATUR

GENDLIN, T.G.: Focusing. O.Müller Verl., Salzburg 1981.

GENDLIN, T.G.: Focusing ist eine kleine Tür...Gespräche über Focusing, Träume und Psychotherapie. Dt. Ausbildungsinstitut für Focusing und Focusing-Therapie (DAF), Bronbachergasse 18, 97070 Würzburg 1993.

OLSEN-WEBBER, L. & WEBBER, L.: Interactive Focusing: Co-Creating Our Relationships. The Folio, A Journal for Focusing and Experiential Therapy, Vol. 13, 1, 1994.

OLSEN-WEBBER, L. & WEBBER, L.: Interactive Focusing: Theoretical Foundations, The Folio, Vol. 13, 2, 1994.

SACHSE, R. et al.: Focusing. Verl. H. Huber, Bern 1992.

WILTSCHKO, J.: Von der Sprache zum Körper, Hinführungen zur Focusing - Therapie II. DAF, Würzburg 1992.



Dr. Sybille Ebert-Wittich
Pielstr. 5
56154 Boppard
tel. 06742 1359

"Ich möchte Dich noch einmal daran erinnern, daß Sex nichts damit zu tun hat, Körper von außen zu sehen. Sex ist das Erleben Deines Körpers von innen. Was bedeutet das für Voyeure? Daß sie alle in der Ecke stehen und etwas verpassen!

Die Reise zur Extase führt nach innen. Laß Dich deshalb nicht von der raffinierten Propaganda der Hochglanzmagazine beeinflussen. Das ist nur geschickt verhüllte Pornographie und ausgeklügelte Scharfmacherei.

Du kannst einfach Du sein. Was Du erlebst, ist, was Du erlebst. Du brauchst keinen perfekten Körper zu haben. Du brauchst überhaupt nicht perfekt zu sein.

Ist das nicht eine Erleichterung?"

Aus: "das wundervolle kleine sexbuch" von William Ashoka Ross, Synthesis-Verlag, S. 235

(Anmerkung der Redaktion: Das etwas andere „Interactive Focusing“!)

Nachtrag

zum Thema „Sex und Schildkröten“

Carola Krause

Diejenigen, die der Artikel im letzten Journal zum Thema „Was Sex denn mit Schildkröten zu tun hätte“ doch noch etwas „unbefriedigt“ zurückgelassen hat, finden vielleicht eine Antwort im folgenden Auszug aus dem Lexikon der Symbole. Ich muß zugeben, daß mich die archaische Bedeutung von Schildkröten, über die ich heute stolperte, ziemlich verblüfft hat. Hat die Klientin das gewußt? (Und wenn ja, was in ihr?)

„Schildkröte: In der Antike auf Grund ihrer reichen Nachkommenschaft ein Fruchtbarkeitssymbol und daher der Aphrodite - wenn auch infolge ihres „eingezogenen“ Lebens besonders der Göttin der gesitteten ehelichen Liebe - heilig, zugleich infolge ihrer langen Lebensdauer Symbol der Gesundheit, Vitalität

und Unsterblichkeit, deswegen aber auch zugleich mit dämonischen Kräften in

Verbindung gebracht, spielt die Schildkröte in der christlichen Kunst nur eine geringe Rolle. (...) Die Kirchenväterpredigt beschreibt die im Schlamm lebende Schildkröte gern moralisierend als Sinnbild des gewissermaßen im Schlamm und in den Tiefen der Lust lebenden Fleisches.“ (Heinz-Mohr, 6., 1998, S.275)

Na, wer sagt's denn ...

Leserbrief

zur Erläuterung über den Begriff Absichtslosigkeit im Glossar der Nr. 1 des FocusingJournals

„Ich habe im Glossar der 1. Nr. des FocusingJournals die Erläuterung zum Begriff Absichtslosigkeit gelesen und mich dabei an einigen darin enthaltenen Formulierungen gestoßen. Deshalb möchte ich Euch kurz meine Meinung

dazu zum besten geben und würde mich freuen, wenn Ihr diese im nächsten Heft abdrucken könntet.

In dem Artikel wird Absichtslosigkeit in Gegensatz zu zweckgebundenen oder ergebnisorientierten Absichten gestellt. Diese Absichten, heißt es weiter, seien mehr oder weniger strukturgebunden. Da sie den Focusingprozeß verhindern, müßten sie als solche erkannt, auf die Seite gestellt und notfalls benannt werden, um ihre unproduktive Wirksamkeit zu entschärfen.

Ich stoße mich an den Begriffen „unproduktiv“ und „entschärfen“.

Ich stoße mich auch an der Formulierung, daß diese Phänomene den Focusingprozeß verhindern. Warum?

Wenn ich ein Phänomen beschreibe als etwas, das etwas anderes verhindert und das deshalb entschärft werden muß, dann kennzeichne ich es dadurch als negativ. Demnach wären strukturgebundene Phänomene etwas, das nicht da sein darf, etwas, das in seiner schädlichen Wirkung begrenzt werden muß und sich nicht entfalten darf. Der Focusingprozeß ist in diesem Modell aber das Eigentliche, auf das es ankommt, und das gefördert werden soll.

Mir ist unwohl bei diesem Modell, weil hier Strukturgebundenheit und Prozeß als Gegensatz erscheinen, und ich sehe darin eine Einengung, genaugenommen sogar eine Spaltung der Wirklichkeit.

Ich will es in einem Bild ausdrücken.

Ich erinnere mich, daß Johannes in unserer Ausbildung den Focusingprozeß mit einem Fluß verglichen hat. Ein Fluß ist aber nur in einem Flußbett denkbar. Dieses Flußbett hat einen ganz charakteristischen Verlauf, weil es sich über lange, lange Zeit in eine ganz

spezifische Landschaft eingegraben hat. Der Fluß würde nie so verlaufen, wenn es dieses Bett und diese Landschaft nicht gäbe. Sie gehören zusammen und bilden eine Einheit.

Mit anderen Worten: Kein Prozeß ohne Struktur, und keine Struktur, die nicht das Ergebnis eines langwierigen Prozesses ist!

Deshalb kann es meiner Meinung nach nicht darum gehen, Strukturen, bzw. strukturgebundene Phänomene zu entschärfen. Eher geht es darum, Bewußtheit darüber herzustellen. Dazu müssen sie sich aber erst einmal entfalten, zumindest aber müssen sie gesehen und gewürdigt werden. Wenn ich aber versuche, eine Struktur zu entschärfen, bewirke ich doch letztendlich das Gegenteil, nämlich ich kämpfe gegen sie an. Wofür ich plädiere ist, Prozeß und Struktur nicht als voneinander getrennt, sondern unbedingt zusammengehörig zu denken, so daß letztlich beides Elemente des selben Prozesses sind. Ich denke, daß wir uns so die Arbeit um einiges leichter machen könnten und daß der klientenzentrierten Sichtweise noch mehr Rechnung getragen wird.“

Roland Franz, Würzburg

...benutzen Sie die letzte Seite, um das FocusingJournal zu abonnieren, falls Sie das nicht längst getan haben! Die Nummer für Ihre Fax-Bestellung:

+43 931 411371