

Johannes Wiltschko

# Ich spüre, also bin ich!

Nicht-Wissen als Quelle von Veränderung

Focusing als Basis einer Metapsychotherapie  
Band II

Edition octopus, MV-Verlag Münster 2011

## Inhalt

Zu diesem Buch <i>„Metapsychotherapie“ - ein Stein des Anstoßes?</i>	9
Kleiner Leitfaden für meine Klientinnen und Klienten	
<b>1. Focusing: Zugänge zum Kern des Ganzen</b>	<b>21</b>
Über die Kunst des Müßiggangs <i>„Wenn du dich nicht an deinem Leben erfreust, wer sonst?“ – Die Befreiung des Egos - das Aufgeben des Ich</i>	
Mut zur <i>.....</i> Lücke! <i>Das übliche Rezept: Wachstum – Das Austauschen von „Inhalten“ nützt fast gar nichts – Eine ungelöste Frage – Die Lösung der Probleme steckt in der Lücke – Unterscheidungen sind nützlich, wenn man bereit ist sie wieder loszulassen – Denken mit mehr als schon Begreiftem – Das Gefängnis „Sprache“ – Die „Lücke“: über die Sprache hinaus – Entscheidungen treffen - mit Hilfe der Lücke! – Wohnen in dem, was sich als Bedenkliches zeigt – Focusing ist eine Befreiungstür</i>	
Über die Angst vor dem Nichts – und die Glückseligkeit <i>Anhalten - und sich überraschen lassen – Anhalten im Anhalten – Das Kommen von Schritten: pure Lebensfreude</i>	
Ein Werkzeug der inneren Wissenschaft für jeden Menschen	
Über komische Konzepte und die Fortsetzungsordnung <i>Geben wir durchs Leben - oder geht das Leben durch uns? – Entwicklungsschritte: Zufall oder Notwendigkeit? – Wer ist klüger: Bauch oder Kopf? – Ordnung oder Chaos? – Gendlins „komische Konzepte“ – Die Fortsetzungsordnung – Die Sprache setzt etwas fort, das größer ist als sie selbst – Eine Ordnung, die weder festgelegt noch willkürlich ist – Gene Gendlin über die Fortsetzungsordnung</i>	
<b>2. Die Praxis des Selbst-Focusing: Wie man sich selbst begleitet</b>	<b>59</b>
Die Grundbewegung des Focusing-Prozesses <i>Fokussieren: den Brennpunkt scharf stellen – Der beste Experte sind Sie selbst – Sich nicht mit dem Problem beschäftigen, sondern mit dem Felt Sense – Der Felt Sense ist ein wortloses Empfinden – Der Erlebensraum und die Erlebensmodalitäten – Der Handlungsraum und die Handlungsmodalitäten</i>	
Die Grundhaltung im Focusing <i>Innere Achtsamkeit – Richtiger Abstand – Absichtsloses Wahrnehmen</i>	
Die sechs Schritte des Focusing-Prozesses <i>Erster Schritt: Freiraum schaffen : Äußeren Freiraum schaffen – Innerlich achtsam werden – Das Problem „herausstellen“ – Körperliche Beschwerden von einem „guten Ort“ aus wahrnehmen – „Ich bin nicht das Problem, ich habe es“ – Die belastende Bürde abnehmen und vor sich hinstellen – Nicht nur Probleme, alles lässt sich fokussieren! – Übungen zum Freiraum-Schaffen – Zweiter Schritt: einen Felt Sense entstehen lassen – Übungen zum Felt Sense – Dritter Schritt: Einen Griff finden – Vierter Schritt: Vergleichen – Fünfter Schritt: Fragen stellen – Sechster Schritt: Annehmen und Schützen – Übungen zum inneren Kritiker</i>	
Die Anwendung von Focusing	

*Focusing mit sich selbst: Die Wahl des Settings – Die Wahl des Problems – Die Wahl der Handlungsmodalität – Partnerschaftliches Focusing*

Eine Übung zur Haltung und ein Beispiel zum Selbst-Focusing

*Der blöde Blick, der eigentlich sanft und absichtslos ist – Die rote Wand und die kleine Blase*

Sehen allein genügt nicht! Wie Ihnen Ihr Körper hilft sich richtig zu entscheiden

*Ein Möbel ist mehr als ein Stück – Sehen allein genügt nicht – Experiment 1: Von außen tasten, von innen spüren – Jedes Möbel befindet sich in einer Situation – Experiment 2: Eine Situation erspüren – Der Körper antwortet – Experiment 3: Ein Ganzes - ganz einfach! – Der Sechste Sinn – Experiment 4: Ein inneres Foto machen – Die Prinzipien körperorientierter Entscheidungsprozesse*

### **3. Der Körper als Zentrum einer focusing-basierten Metapsychotherapie**

107

Unterhaltung mit einer Psychoanalytikerin

Elsa Gindlers Vermächtnis

„Körper“ – was ist das eigentlich?

*Heißt „klientenzentriert“ körperlos? – Der von außen angeschaute Körper – Der mystifizierte Körper – Der von innen gefühlte Körper – Der situationale Körper*

Der von innen gefühlte Körper: die Quelle nachhaltiger Veränderungsschritte

*Verweilen bringt Schritte – Körper und Situation sind eins – Sich mit dem Felt Sense unterhalten, statt Probleme zu lösen – Körperliches Erleben ist die Quelle neuer Schritte: Implizites Erleben ist nicht unbewusst – Implizites Erleben ist reichhaltig und bedeutungsvoll – Ein Felt Sense ist das implizit gespürte Ganze zu einem konkreten „Etwas“ – Implizites Erleben ist unvollständig – Der Körper impliziert den nächsten Schritt – „Fortsetzen“ benennt ein spezifisches Erleben – Der Körper als Deuter – Der Veränderungsprozess als Zwiesprache zwischen Verstand und Körper*

Das körperorientierte Vorgehen in der Focusing-Therapie

*Focusing – Focusing-Therapie – Gendlins Konzept des Körpers – Verweilen am Rand des Erlebens – Der Körper als Quelle verbalisierter Symbolisierungen – Der Körper als selbst symbolisierender und sich ausdrückender Prozess – Focusing als Element unterschiedlicher psychotherapeutischer Verfahren*

Ein Beispiel aus der Praxis

*Erleben ist immer mehr, als Worte sagen können – Worte sind Türen zum Körper – Partialisieren – Innerlich achtsam werden – Von den Worten zum Körper, vom Sprechen zum Handeln – Einige Basismethoden des verbalen und körperlichen Begleitens – Persönlicher Raum, variable Positionen – Ankommen bei sich selbst*

Beziehung als körperliche Resonanz

*Beziehung muss man nicht herstellen – „Kongruenz“ bedeutet, sich vom anderen sehen zu lassen – „Empathie“ bedeutet, die Welt des Klienten in der Resonanz des Therapeuten entstehen zu lassen – „Verstehen“ ist kein therapeutischer Skill, sondern eine menschliche Gegebenheit – „Übertragung“ und „Gegenübertragung“: strukturgebundene Phänomene*

### **4. Träumen und Denken**

163

Über das Träumen

*Das Traumerleben steht in ungewisser Offenheit – In dieser Offenheit bin ich - ich, das Subjekt – Der Traum vom Pferd – Mich erforschen - als Träumenden – Das Erstgefühl ist strukturgebunden... – ... dennoch führt es zum Traum – Mein Zehn-Punkte-Programm – Wir können dem Leben mit Träumen vertrauen – Der Traum von den schwarzen Hunden – Eine Methode der Traumdeutung – Nachsatz: Über EMDR und den neurologischen Haushalt*

Über zwei Formen des achtsamen Seins:

personenzentriertes Focusing und phänomenzentriertes Schauen

*Wohnen im Wortlosen – Worte müssen geschlachtet werden – Achtsamkeit ist Achtsamsein – Einen Inhalt halten – Subjektiver Anarchismus ist sozial – Achtsamsein ist kein Zustand – Achtsamsein ist keine Taschenlampe – Regentropfen – Personenzentriert und phänomenzentriert – Phänomenologisch vs. konstruktivistisch – Schönheit vs. Nützlichkeit*

Zwei Anleitungen, achtsames Sein zu praktizieren

*Das Teelicht – Musikhören*

Ein Betriebsausflug nach Manhattan

## Focusing als Fahrzeug des Denkens. Ein Aufruf zum Sicheinmischen

*Ein Focusing-Theologie-Streit – Konzepte bauen die Welt – Konzepte sind Landkarten, Konzepte sind Siebe – Konzepte sind Verhältnisse – Selbstverständliche Konzepte üben Herrschaft aus – Die Wirklichkeit ist eine Überfülle – Die Wirklichkeit antwortet – Die Wirklichkeit ist bereit für den nächsten Schritt – Eine Wirklichkeit - viele Wahrheiten – Das Dreiecksverhältnis des Denkens – Wir sind Experten für frisches Denken – Was heißt „ein Konzept prüfen“? – Was heißt „Konzepte bilden“? – First Science*

## Focusing und der personzentrierte Ansatz – oder wie wir beginnen könnten, ein Konzept zu bauen

*Mehr als Worte – Über das und mit dem „mehr als“ denken – Begriffe an sich sind leer – Felt Sense: das schon Gespürte, aber noch nicht Gewusste – Focusing als Konzeptgenerator – Tun, worüber wir reden: ein Gruppenfocusing – Raum schaffen für die Person, innerlich achtsam werden – Das Thema: der Begriff „personzentriert“ – Der Felt Sense zum Thema: das, was über den Begriff hinausgeht – Das Verweilen mit dem Felt Sense – Ein erstes neues Wort aus dem Felt Sense kommen lassen – Das Vergleichen des neuen Wortes mit dem Felt Sense – Fragen an den Felt Sense stellen, die Bedeutung erkunden – Den Prozess beenden, dem neu Gefundenen Raum und Ausdruck geben – Verstehen*

## 5. Der Knackpunkt jeder Psychotherapie: strukturgebundenes Erleben und Verhalten

231

### Kindheitserlebnisse – und die Erlösung: Carl Rogers

#### Prozess und Struktur – wie verträgt sich das?

Brauchen wir eine „Psychopathologie“ in der personzentrierten Psychotherapie?

*Klientenzentriert im ödipalen Dreieck – Sprache macht Erleben dingfest – Focusing ist die Praxis, prozesshafte Konzepte zu gewinnen – Gene Gendlin über die Beziehung zwischen Erleben und Konzepten*

#### Strukturgebundenes Erleben

*Gendlins Konzept des strukturgebundenen Erlebens – Begriffsklärung: „Struktur“ – Begriffsklärung: „strukturgebunden“ – Teufelskreise, „kleine Regeln“, Wiederholungscharakter, Lösungsversuche – Plädoyer für ein wohlwollendes Verhältnis zu Strukturgebundenem – Warum Therapeuten strukturgebundene Phänomene berücksichtigen und verstehen müssen – Das Erkennen von strukturgebundenen Phänomenen – Die Entstehung strukturgebundener Phänomene – Strukturgebundenes Erleben überspringt den Experiencing-Prozess – Der hoffnungsvolle Platz*

#### Umgangsweisen mit Strukturgebundenheit

*Erlebensbezogenes Antworten – Resonanz, Response, Gegenreaktion – Die Außenperspektive: Freiraum als Antagonist zur Strukturgebundenheit – Weiterführende therapeutische Vorgehensweisen – Zusammenfassung einiger wichtiger therapeutischer Haltungen und Verhaltensweisen*

Wir können alle Methoden benützen, vorausgesetzt dass ...

## 6. Focusingorientierung exemplarisch: Supervision und Aufstellungen

277

### Alle dienen der Königin! Focusingorientierte Kollegiale Supervision

*Die Grundregel des Partnerschaftlichen Focusing - erweitert auf eine Kleingruppe – Eine komplexe Situation – Die Balance zwischen der Aufmerksamkeit für den Therapeuten und der für den Klienten – Die Balance zwischen dem Supervisanden und den anderen Gruppenmitgliedern – Die Balance zwischen Empathie und Konfrontation – Die Balance zwischen dem Thema des Supervisanden und dem Geschehen im Hier und Jetzt – Die Balance zwischen Struktur und Freiheit – Das Königs-Prinzip – Der Supervisand ist König – Der König wählt sich einen Gefährten – König ist nur, wer weiß, was er will – Die einzelnen Phasen im Ablauf der Kollegialen Supervision – Durchführungsformen der Supervision – Ein Beispiel – Praktische Hinweise*

### Focusingorientierte Aufstellungen

*Innen, Außen – Aufstellen – Ein einfaches Beispiel – Das Aufstellen von Themen – Die Funktion der Begleitperson – Die Rolle des Supervisors – Freiraum schaffen – Ein erster „Lösungs“-Schritt – Erweiterungen des Beispiels – Focusingtherapeutische Spezifika – Vorteile, Nachteile – Ein focusingtherapeutisches Charakteristikum – Was ist Lösungsorientierung?*

## 7. Eine Metapsychotherapie als Kontrapunkt zum gegenwärtigen Trend

303

*Was Psychotherapie ist, lässt sich nicht auf einen Nenner bringen – Was Psychotherapie ausmacht, fällt durch das Raster der offiziellen Kategorien – Was ist evidenzbasierte Psychotherapie? – Evidenzbasierte Psychotherapie geht an der therapeutischen Wirklichkeit vorbei – Öffentliche Anerkennung wird immer mit Kontrolle erkaufte – Eine ethische und politische Forderung – Einige Meta-Basics – Mein Credo der Focusing-Therapie*

## Zu diesem Buch

*Viele erwarten endlich so etwas wie ein Lehrbuch der Focusing-Therapie.  
Obwohl ich gelegentlich auch von einem umfassenden und systematischen Werk träume ... –  
Gott stehe mir bei, dass ich so etwas niemals zu schreiben versuche!  
(J.W. 1992)*

Er ist mir beigestanden – auch der zweite Band meiner „Metapsychotherapie“ ist kein systematisches Lehrbuch geworden. Er knüpft an den ersten Band *Hilfflosigkeit in Stärke verwandeln* an, steht aber auch als eigenständiges Buch für sich selbst.

Lehrbücher pflegen Erleben totzuschlagen. Erleben ist immer unmittelbar und im Augenblick, und es ist der „Stoff“, aus dem Psychotherapie in erster Linie besteht. Erleben ist die Quelle unseres Erkennens und Verstehens der Welt, auch der Psychotherapie-Welt. Und es hat seine eigene Ordnung. Sie passt nicht in ein Lehrbuch. Dennoch können dieser Quelle Wörter entspringen. Sie habe ich in diesem Buch gesammelt und mit ihrer Hilfe zu beschreiben versucht, was Psychotherapie ausmacht.

35 Jahre Praxis als Psychotherapeut und Psychotherapieausbilder spiegeln sich in den Texten wieder, die ich für dieses Buch ausgewählt, bearbeitet und teilweise neu geschrieben habe. Durch sie scheint hindurch, was eine „Metapsychotherapie“ abgeben könnte als Grundlage für ein tiefes und umfassendes Verständnis und für eine Praxis dessen, was ich als Psychotherapie bezeichnen möchte.

Mit dem, „was ich als Psychotherapie bezeichnen möchte“, stehe ich nicht allein da. Es wurde beflügelt von Eugene Gendlin, dem aus Wien stammenden amerikanischen Philosophen und Psychotherapeuten, der eine Art und Weise des Philosophierens und Therapierens begründet hat, die sich unter dem Namen „Focusing“ weltweit verbreitet hat und die im deutschsprachigen Raum im Deutschen Ausbildungsinstitut für Focusing und Focusing-Therapie (DAF) praktiziert und weiterentwickelt wird.

Dieses Institut habe ich 1988 in München gegründet, ermutigt durch meinen persönlichen Kontakt mit Gendlin und dadurch, dass er mir die „Lehrbefugnis“ zugesprochen hat. Vorangegangen waren viele Jahre des praktischen Arbeitens mit Klienten, mit Teilnehmern an meinen Ausbildungsseminaren in Klientenzentrierter Psychotherapie und des Experimentierens und Austauschens mit Kolleginnen und Kollegen.

Der wichtigste von ihnen war und ist Klaus Renn. Wir haben unzählige Seminare zusammen geplant und durchgeführt, uns gegenseitig inspiriert und viele Projekte auf den Weg gebracht. Ihm ist es auch, als Co-Leiter des DAF, in erster Linie zu verdanken, dass das Institut – inzwischen in Würzburg – kontinuierlich gewachsen ist, sowohl personell wie räumlich. Gut zwei Dutzend Ausbilder und Seminarleiter in Deutschland, in Österreich und in der Schweiz arbeiten inzwischen mit uns zusammen und haben in Hunderten von Seminaren die Praxis des Focusing weitergegeben, nicht nur an Psychotherapeuten, sondern auch an Berater, Trainer, Lehrer, Künstler, Seelsorger und Ärzte und an all die Menschen, die ein „Werkzeug“ suchen, um die Herausforderungen des Alltags- und Berufslebens kreativ zu meistern.

### *„Metapsychotherapie“ – ein Stein des Anstoßes?*

Unter den vielen positiven Reaktionen auf meinen ersten Band, *Hilfflosigkeit in Stärke verwandeln*, gab es auch einige, die an dem Wort „Metapsychotherapie“ Anstoß genommen haben. Ja, mit diesem Wort will ich Anstoß erregen, aber es liegt mir natürlich nicht daran Missverständnisse in die Welt zu setzen. Deshalb möchte ich schon zu Beginn des Buches darauf hinweisen, wie ich dieses Wort verstehe und verstanden wissen will.

Kein Einzelner kann für alle anderen verbindlich sagen, was „psycho“, was „therapie“ und was „meta“ bedeutet. Fast jeder versteht unter diesen Worten Unterschiedliches – und doch glauben wir gern, wir hätten ein gemeinsames Verständnis von Psyche, von Therapie, von Psychotherapie und vielleicht sogar von Metapsychotherapie. Wenn wir wirklich verstehen wollen, was jemand mit diesen Worten meint, müssten wir ihm gut zuhören, wie er diese Worte verwendet, welche Funktion sie in seinen Sätzen haben. Wir müssten mit unserem „Felt Sense“ zuhören und nachfragen, ob das, was dieser Mensch aus-

drückt, auch mit dem übereinstimmt, was er meint, was er sagen *möchte* und was wir verstanden haben. Und damit würden wir bereits Focusing praktizieren!

Von Eugene Gendlin habe ich folgende philosophisch begründete Freiheit übernommen:<sup>1</sup> Wenn man etwas persönlich Bedeutsames sagen möchte, stellt man fast immer fest, dass keines der gebräuchlichen Wörter genau das ausdrückt, was man meint. Die Wörter sind alle schon „gefangen“, sind schon mit bestimmten Bedeutungen belegt. Deshalb muss man den Mut aufbringen, ein Wort das bedeuten zu lassen, was man sagen möchte. Das Wort wird dann eine neue *Metapher*, deren Bedeutung hervorkommt, indem sie in Sätzen angewandt wird. Die Funktion, die sie in diesen Sätzen hat, generiert eine implizit gefühlte Bedeutung, die das Wort für sich allein niemals transportieren könnte.

In diesem Sinn muss ich Sie auf die Sätze in diesem Buch verweisen. Ich hoffe, dass sie ausreichend deutlich machen, wie ich das Wort „Metapsychotherapie“ verstehen möchte. Mein Anliegen ist nicht, dass Sie es letztlich auf dieselbe Art und Weise verstehen müssen wie ich. Wenn Sie mein Verständnis verstehen, werden Sie mehr verstanden haben als ich. Warum das so ist, wird ein wichtiges Thema dieses Buches sein.

Ein paar etymologische Hinweisschilder, die andeuten, wohin die Reise, zu der ich Sie einladen möchte, gehen wird, möchte ich aber jetzt schon in die weitläufige Landschaft der möglichen Wortbedeutungen stellen.

„*psycho-*“ heißt auf Altgriechisch „ich hauche, ich atme, ich lebe“; *psyché* bedeutete ursprünglich „Hauch, Atem“ als Zeichen für Belebtheit, Lebendigkeit, Lebenskraft, ja für Leben überhaupt. Es steht nicht nur für „Seele“, sondern auch für die Person als Ganzes und für das Kostbarste und Wertvollste des Menschen schlechthin.

„*-therapie*“ entstand aus dem altgriechischen *therapeía*, was so viel wie Dienst, Pflege bedeutete. Als *therápon* wurde der Diener, der Gefährte und Begleiter bezeichnet.

Mit „Psychotherapie“ möchte ich daher das Begleiten des Atmens, das Begleiten und Unterstützen der Lebenskraft, also des Kostbarsten und Wertvollsten einer Person bezeichnen, und „Psychotherapeut“ soll sein, wer sich als Gefährte eines anderen (und seiner selbst) in den Dienst des Lebens, der Lebendigkeit stellt und sich der Pflege der Lebenskraft widmet.

Die griechische Vorsilbe *metá* wird heutzutage üblicherweise dazu benutzt, um eine übergeordnete Sichtweise zu bezeichnen, in der Generalisierungen und allgemeine Strukturen eines bestimmten Gegenstandsbereichs aufgewiesen werden, also z.B. „Metatheorie“ als eine Theorie über Theorien oder „Metasprache“ als eine Sprache über Sprache. „Meta-“ kann aber sehr viel mehr bedeuten.

Ich verwende „meta-“ einmal im Sinn von „inmitten“ der psychotherapeutischen Verfahren und zugleich „hinter“ oder „unter“ denselben, und zum anderen als etwas, das über sie hinausweist, nämlich über das therapeutische Sprechzimmer hinaus in das wirkliche, in das alltägliche Leben selbst.

In diesem Sinn verstehe ich „Metapsychotherapie“ nicht als eine Abstraktion, die über den therapeutischen Schulen und Methoden als überschirmendes Dach schwebt, sondern umgekehrt als einen gemeinsamen Nährboden, aus dem verschiedenste Formen der Psychotherapie herauswachsen können. Und ich möchte, dass therapeutisches Wissen und Können nicht eine Spezialisten vorbehaltene Kunst bleibt, sondern allen Menschen zur Verfügung gestellt wird als Hilfe, als Dienst, das Leben zu leben und die Lebenskraft zu fördern.

Auch dort, im alltäglichen Leben, muss sie ihre Tauglichkeit unter Beweis stellen.

---

<sup>1</sup> Mehr dazu in Gendlin&Wiltshko (1999), *Focusing in der Praxis*, S. 80 ff. und in Wiltshko (2008), *Focusing und Philosophie*, S. 122 ff.

# Kleiner Leitfaden für meine Klientinnen und Klienten

Für meine Klienten habe ich einmal einen „Leitfaden“ geschrieben, den ich ihnen dann aber niemals ausgehändigt habe. Vermutlich hat er nur dazu gedient, mir selbst über mein eigenes therapeutisches Arbeiten klarer zu werden.

Ihnen, liebe Leserin, lieber Leser, soll dieser Leitfaden dazu dienen, Sie in das Thema dieses Buches hineinzuweisen: in das Nichtwissen als Quelle der Veränderung.

\*

## *Über Psychotherapie*

gibt es viele verschiedene und teilweise widersprüchliche Vorstellungen. Tatsächlich existiert ja auch eine Reihe unterschiedlicher psychotherapeutischer Verfahren, und es ist schwierig, sich in dieser Vielfalt zurechtzufinden. Deshalb will ich kurz darstellen, was Sie erwartet, wenn Sie bei mir und mit mir Psychotherapie machen.

## *Psychische Probleme*

– also schwer erträgliche Stimmungen, innere Konflikte, körperliche Dysfunktionen, nicht zu den gewünschten Zielen führende Verhaltensweisen, Beziehungsschwierigkeiten etc. – *sind keine Krankheiten*. Sie weisen auf etwas hin, das leben möchte, aber aus unterschiedlichsten (meist verborgenen) Gründen nicht leben kann. Psychische und psychosomatische Symptome sind zwar oft sehr unangenehme, aber dennoch „richtige“ Phänomene, die nicht bekämpft sondern beachtet werden wollen. Denn in den Symptomen liegt die Lösung der Lebensprobleme schon parat.

## *Der Körper trägt die Lösung der Probleme schon in sich*

Überraschenderweise „weiß“ der Körper, wie er den ganzen Menschen heilen kann – und er möchte es auch und versucht es die ganze Zeit. Die scheinbar unlösbaren Probleme kommen daher, dass unsere Gedanken und Gefühle, mit denen wir unsere körperlichen (Miss)-Empfindungen ständig analysieren und bewerten, den *Selbstheilungskräften des Körpers* keinen Raum lassen, um wirksam zu werden.

Was wir über unsere innere und äußere Situation denken und fühlen, ist fast immer nichts anderes als die immer gleiche Selbstkritik und Selbstabwertung. Wir bewegen uns gedanklich und gefühlsmäßig in gewohnten, gleichförmigen Schlaufen und nehmen die Chance nicht wahr, unseren Körper zu fragen und ihm zuzuhören, was er uns antworten möchte. Diese Antworten sind immer *Schritte nach vorne*, Entwicklungsschritte, Heilungsschritte, in denen das Neue kommt, das, was wir zur Lösung der gegenwärtigen Probleme brauchen.

## *Jeder kann lernen, sich selbst zu heilen*

Den Körper von innen zu spüren, dem körperlichen Spüren Raum zu geben, bei ihm zu verweilen, dem Körper Fragen zu stellen und auf seine Antworten zu horchen ist etwas, das man lernen kann. Das dauert bei manchen Menschen einige Wochen, manche können es schon nach ein paar Stunden. Aber jeder kann es lernen.

## *Als Psychotherapeut bin ich Gefährte auf Ihrem Weg*

Das alles sagt: Sie sind nicht krank und müssen sich nicht den Hilfsmaßnahmen eines sogenannten Experten unterwerfen. Alles, was Sie brauchen, um am Leben wieder Freude zu haben und nach vorne schauen zu können, tragen Sie schon in sich.

Es braucht nur jemanden, der mit Ihnen zusammen den Weg durch das Dickicht von negativen Gedanken- und Gefühlsschlaufen hindurch findet, hin zu dieser körperlichen Quelle von Energie, Lebenskraft und Kreativität, mit der Konflikte (die zum Leben dazugehören) bewältigt werden können – statt in ihnen steckenzubleiben.

### *Was jetzt ist, führt zu neuen Schritten*

Dieser Weg führt immer über bzw. durch das, *was jetzt ist* (und nicht über das, was angeblich sein sollte oder was früher einmal war). Mit dem, was jetzt ist – was Sie also im jeweiligen Augenblick denken, fantasieren, fühlen und spüren – unmittelbar in eine innere Beziehung zu treten, erzeugt zunächst oft Unwillen oder Angst. Das kommt daher, dass man gewohnheitsmäßig glaubt, dass da in einem drinnen nichts sei oder nur Chaos oder nichts als schreckliche Dinge, die einen überwältigen könnten.

In den Therapiestunden werden Sie lernen, wie man dem inneren Erleben so gegenübertritt, dass sich diese Ängste als Vorurteile erweisen. *Was* man innerlich erlebt, hängt davon ab, *wie* man ihm gegenübertritt. Das ist eines der Geheimnisse der Therapie. Auf dieses „Wie“ werden wir in den Therapiestunden besonders achten.

### *In der Therapie wollen wir nur, was „richtig“ ist*

Die Therapiestunde gehört Ihnen. Sie bestimmen, was Sie sagen oder tun wollen. Sie bleiben der Regisseur, auch wenn ich Ihnen immer wieder kleine Vorschläge machen oder Sie zu einem Experiment einladen werde. Was immer ich vorschlage, Sie können es ablehnen oder ausprobieren.

Eine der wichtigsten Erfahrungen, die Sie bald machen werden, ist, dass Sie selbst am besten wissen (spüren), was richtig ist und was nicht. Das Kriterium für „Wahrheit“ liegt in Ihnen, nicht bei mir. Diesen inneren Ort zu entdecken, der unmissverständlich sagt, was man möchte, was man braucht, was stimmt, ist eines der ersten Therapieziele. Ich werde Ihnen bei dieser Entdeckung helfen.

### *Sitzen, liegen, stehen, bewegen ...*

Sie können in jeder Therapiestunde selbst entscheiden, wo und wie Sie im Therapieraum sein wollen. Ob Sie sitzen wollen, liegen, stehen oder sich bewegen und welcher Abstand zwischen uns gerade der richtige ist, werden Sie mithilfe dieses inneren Ortes, der Ihnen sagt, was richtig ist, bald bemerken. Es gibt also keine Norm und schon gar keinen Zwang, immer nur zu liegen oder immer nur zu sitzen.

### *Wenn die Worte zu Ende geben ...*

Es ist auch nicht notwendig, immerfort zu erzählen und zu sprechen. Dort, wo die Worte ausgehen, um zu beschreiben, was los ist, beginnt der eigentliche Veränderungsprozess.

Deshalb „darf“ man in der Therapiestunde selbstverständlich auch nichts sagen und schweigen. Es ist ganz in Ordnung, keine Worte parat zu haben, sondern sie zu suchen und kommen zu lassen. Unklar sein, nicht wissen, was man will, ist in der Therapie ganz normal und sogar erwünscht.

Schweigen und Nichtwissen sind die Keimzelle für Neues – und genau das suchen wir in der Therapie. Und natürlich sind auch alle Gefühle willkommen: Tränen genauso wie Ärger (auch auf den Therapeuten), Verlorensein genauso wie Freude und Glück.

### *Ohne Grenzen kann es keinen Frei-Raum geben*

Dieser große Frei-Raum, den Klienten in den Therapiestunden haben, kann nur da sein, wenn er klar begrenzt ist.

Achtung und Respekt vor Ihrer Person und Ihren Grenzen sind für mich selbstverständliche Voraussetzung für das gemeinsame therapeutische Arbeiten. Ich werde auch auf meine Grenzen achten und Ihnen mitteilen, wenn für mich etwas nicht passt oder stimmt. Sie haben also frei, alles, was da ist oder auftaucht, zu fühlen und auszudrücken.

Dieser Frei-Raum ist auch zeitlich begrenzt (in der Regel auf 60 Minuten). In gewisser Weise ist er ein „künstlicher“ Raum, in dem alles Mögliche möglich wird, wozu man im gewöhnlichen Alltag keine Zeit, keine Ruhe und nicht genügend Schutz hat. Die Erfahrungen in der Therapiestunde werden allmählich in diesen gewöhnlichen Alltag „hinüberwachsen“ und diesen Alltag in Richtung auf weniger Leiden und mehr Leben, mehr Lebendigkeit, verändern.

### *Was ich nicht mache*

Ich verwende in meiner Arbeit keine Tests und keine Apparate; ich werde Sie nicht ausfragen und auch keine Lebensgeschichte (Anamnese) aufnehmen und keine Diagnose stellen. Und selbstverständlich unterliege ich der absoluten Schweigepflicht gegenüber Dritten.

Aus dem bisher Gesagten ergibt sich auch, dass ich Ihnen keine Vorschriften machen oder „Rezepte“ geben werde. Sie würden gar nichts nützen. Viel wirkungsvoller ist es, gemeinsam auf die Botschaften

Ihres Körpers zu horchen und die Lösungsschritte von innen kommen zu lassen. Diese Schritte sind echt und wirklich und immer die intelligenteste Lösung der gegenwärtigen, verwickelten Lebenssituation.

### *Einige formale Regelungen*

Nach dem Erstgespräch werden wir drei bis fünf „Probesitzungen“ vereinbaren, um uns kennenzulernen und herauszufinden, ob Psychotherapie der beste Weg für Ihr Anliegen ist und ob wir miteinander arbeiten wollen. Nach dieser Probephase können wir dann die Entscheidung treffen, gemeinsam den therapeutischen Weg zu gehen.

Meistens wird ein offenes Ende vereinbart, d.h. die Therapie geht so lange, bis Sie sich entscheiden aufzuhören. Wie lange eine Therapie dauert, lässt sich nicht im Voraus sagen. Üblicherweise bewegt sich die Dauer zwischen einem halben und drei Jahren. Manchmal kann es auch sinnvoll sein, eine beschränkte Anzahl von Sitzungen von Anfang an festzulegen.

Die Zeitdauer einer Sitzung beträgt in der Regel 60 Minuten. Bei Bedarf können auch 90 Minuten sein. Im Regelfall werden wir zwei bis drei Sitzungen pro Monat vereinbaren.

Die Kosten für die Psychotherapie bezahlen Sie selbst. Ich arbeite nicht mit den Krankenkassen zusammen.

### *Bemerkungen zur gegenwärtigen gesundheitspolitischen Lage*

In den letzten Jahren wurden und werden in Deutschland Gesetze und Verordnungen verabschiedet, die den Bereich der Psychotherapie sehr stark reglementieren. Das hat den Vorteil, dass ratsuchende Menschen besser vor unseriösen Gurus und selbsternannten Heilern geschützt werden, andererseits wird die Vielfalt von Möglichkeiten und Wegen, sich zu entwickeln, zu wachsen und zu sich selbst zu finden, sehr stark eingeschränkt.

Das Gesamtgebiet der Psychotherapie kann man in fünf Richtungen einteilen: Tiefenpsychologie (z.B. Psychoanalyse), Verhaltenstherapie, Humanistische Therapieverfahren (z.B. Klientenzentrierte Gesprächspsychotherapie, Gestalttherapie), körperorientierte und systemische Therapieverfahren (z.B. Familientherapie). Der Gesetzgeber hat in Deutschland entschieden, nur die beiden traditionellen Therapierichtungen Tiefenpsychologie und Verhaltenstherapie durch die Krankenkassen bezahlen zu lassen, obwohl die neueren Therapieformen der Körpertherapie, der Humanistischen und der Systemischen Psychotherapie in Deutschland in den letzten Jahren große Verbreitung gefunden haben. Es ist daher sehr bedauerlich, dass gerade diese drei großen, modernen Therapierichtungen nun *von der Kostenübernahme durch die Krankenkassen ausgeschlossen werden*. Dies hat nichts mit der Wirksamkeit der jeweiligen psychotherapeutischen Verfahren zu tun, sondern bloß mit den Machtverhältnissen im politischen und ökonomischen Spiel zwischen Ärztenverbänden, Krankenkassen und Gesundheitsministerium.

Der Nachteil der Nichtaufnahme dieser neueren Methoden in die sogenannten „Richtlinienverfahren“ und damit der Notwendigkeit, die Psychotherapie selbst zu bezahlen, wird aber durch einige Vorteile aufgewogen:

(1) Eine Kostenübernahme durch die Krankenkassen würde die Erstellung einer psychopathologischen Diagnose voraussetzen. Diagnosen etikettieren Sie als jemanden, der z.B. „depressiv“ ist, eine „Angststörung“ hat oder eine „Borderline-Patientin“ ist. Diagnosen haben eine Auswirkung auf die Befindlichkeit. Sie sind in Wirklichkeit bloß Schubladen, die der Kategorisierung und Kontrolle von Menschen dienen und festschreiben, dass Sie „krank“ sind. *Diagnosen machen krank*.

(2) Im Fall einer Kostenübernahme durch die Krankenkasse werden Ihre Diagnose, zum Teil auch Ihre Anamnese (Lebensgeschichte) und die therapeutischen Maßnahmen (teilweise in anonymisierter Form) gespeichert. Bei privater Abrechnung ist hingegen absolute Anonymität gewährleistet.

(3) Krankenkassen gewähren nur bei bestimmten Problemen mit sogenanntem „Krankheitswert“ Kostenübernahme und das auch nur für eine begrenzte Anzahl von Therapiesitzungen.

(4) Bei privater Behandlung werden Therapeuten und Klienten keine bestimmten therapeutischen Vorgehensweisen vorgeschrieben.

### *Über Focusing-Therapie*

Focusing-Therapie, die Basis meiner therapeutischen Arbeit, steht im Schnittpunkt der Humanistischen, der Systemischen und der körperorientierten Therapieverfahren und wird weltweit angewandt (besonders in den USA, in Kanada, Japan, Holland, Belgien und in den deutschsprachigen Ländern).

Focusing wurde von Prof. Dr. Eugene T. Gendlin, einem aus Wien stammenden Psychologen, Psychotherapeuten und Philosophen begründet, der bis zu seiner Emeritierung an der Universität von Chicago lehrte.

Gendlin war dort Nachfolger von Carl Rogers (dem Begründer der Klientenzentrierten Psychotherapie), und er entwickelte einen international sehr beachteten, eigenständigen, weiterführenden Ansatz in der Psychotherapie, die *Experiential Psychotherapy* (erlebensorientierte Psychotherapie). Seit vielen Jahren arbeite ich mit Prof. Gendlin zusammen und vertrete, praktiziere und lehre diese psychotherapeutische Methode im deutschen Sprachraum. Im DAF, dem Deutschen Ausbildungsinstitut für Focusing und Focusing-Therapie, habe ich sie zusammen mit meinen Kolleginnen und Kollegen, besonders mit Klaus Renn, zur *Focusing-Therapie* weiterentwickelt.

Focusing-Therapie kann charakterisiert werden mit den Schlagworten beziehungs-, erlebens-, prozessorientiert und integrativ: Verbale, körperliche, imaginative (Träumen) und handlungsorientierte Phänomene, Prozesse und Methoden werden auf der Basis eines Prozessverständnisses miteinander verbunden. Focusing-Therapie hat ihre Wurzeln in der klinisch-psychiatrischen Praxis, in der Philosophie (besonders bei Dilthey, Husserl, Heidegger, Wittgenstein) und in der empirischen Forschung.

Eine der Grundlagen des Focusing ist die an der Universität Chicago von Prof. Gendlin und Mitarbeitern empirisch untersuchte Frage, was das Vorhersagekriterium für erfolgreiche Therapie ist. Es hat sich gezeigt, dass es weder die vom Therapeuten angewandte Methode noch die vom Klienten bearbeiteten Inhalte sind, sondern die *Art und Weise, wie der Klient mit seinem Erleben in Beziehung ist*. Diese für Veränderungsprozesse erfolgreiche Art und Weise der Selbstbeziehung wurde mit Focusing lehr- und lernbar gemacht.

\*

Wie ein Klient – und jeder Mensch – sich so auf sein eigenes Erleben beziehen kann, dass daraus weiterführende Schritte entstehen können, Schritte, die Probleme lösen helfen und das eigene Leben vorantragen, werde ich in diesem Buch aus unterschiedlichen Perspektiven darstellen.