

# Wie wir Focusing verstehen

von Johannes Wiltschko

Viele Teilnehmer an unseren Seminaren sind überrascht, dass wir ihnen Focusing nicht als der Psychotherapeuten Weisheit letzter Schluss oder gar als neue Schule präsentieren. In der interessierten Öffentlichkeit scheint aufgrund von entsprechenden Veröffentlichungen oder Workshop-Erfahrungen mit anderen Trainern der Eindruck entstanden zu sein, Focusing sei entweder eine für jedermann leicht erlernbare Technik zur Lösung sämtlicher persönlicher Probleme, oder eine schwer verständliche, fast mystische, auf jeden Fall unerlaubt direktive neue Form der Gesprächs-psychotherapie. Dass Focusing in Wirklichkeit etwas ist, das jeder schon aus eigenem Erleben oder aus guten Therapieerfahrungen kennt, bevor er es zu lernen beginnt, erleichtert die meisten, manche enttäuscht es. Wie dem auch sei, es scheint angebracht, in knapper Form unser Verständnis von Focusing zu skizzieren.

Focusing ist zuerst einmal die genaue Beschreibung eines innerlichen Erlebensprozesses, und zwar nicht eines neuartigen und besonderen, sondern des alltäglichen. Beschrieben wird, was in einer Person geschieht, wenn sie auf ihre gegenwärtige Befindlichkeit achtet. Diese gegenwärtige Befindlichkeit ist keine bloß gedachte, sondern eine körperlich gespürte (Felt Sense). So vage sie im Augenblick auch sein mag, enthält sie doch alles, was für ein gesamthaftes Verstehen meines gegenwärtigen existentiellen Zustands von Bedeutung ist: Sie ist bezogen auf meine momentane Situation (Problem), sie enthält meine bisherige Geschichte und verlangt nach einem nächsten Schritt (Handlung) in die Zukunft hinein. Vermag ich bei meiner körperlich gespürten Befindlichkeit zu verweilen und sie aufmerksam zu begleiten, fängt sie an, sich auszudrücken (zu symbolisieren). Dies kann in Worten geschehen, aber auch in Bildern oder in direktem Körperausdruck (Haltung, Bewegung, Graphomotorik etc.). Indem sich ausdrückt, was ich innerlich empfinde, bekommt es Gestalt, Bedeutung, wird fassbarer, konkreter und mitteilbar. Focusing ist also ein fortschreitender Prozess des Beachtens, Wahrnehmens, Annehmens und Verstehens dessen, was ich erlebe; ein Kennenlernen, Befreunden und Integrieren all dessen, was ich bin.

Es ist ein Prozess, der natürlich und von selbst abläuft, in seinem Geschehen aber auf vielfältige Art und Weise durch unsere Lerngeschichte blockiert ist. Wir müssen ihn nicht neu lernen. Wir müssen ihn wiederfinden und zulassen. Er geschieht in allen tiefenpsychologischen und humanistischen Therapieerfahrungen immer dann, wenn sich eine Person zwar mit Unterstützung eines Therapeuten, aber dennoch selbständig (also ohne belehrt oder "gepusht" zu werden) mit sich selbst auseinandersetzt und dabei Veränderung erfährt.

Das Beziehungsangebot und das Verhalten des Therapeuten in der Klientenzentrierten Psychotherapie ist besonders dazu geeignet, Focusing-Prozesse im Klienten zu ermöglichen und zu unterstützen. Carl Rogers hat innerhalb des psychotherapeutischen Gesamtbereiches besonders die therapeutische Beziehung beschrieben und differenziert, während er das, was *im* Klienten geschieht, ziemlich vage gelassen hat. Focusing beschreibt und differenziert nun gerade diesen Aspekt des Gesamtbereiches. Focusing ist eine konsequente Anwendung klientenzentrierter Prinzipien auf internale Erlebensprozesse.

Wer Focusing kennt, also das, was Focusing beschreibt, am eigenen Leib ausgemacht hat, der kann es natürlich auch bei anderen Personen systematisch fördern. Formen dieser Unterstützung können als Interventionen, als "Technik" beschrieben werden. Diese Technik ist aber nicht Focusing, es sind Anwendungsversuche der Focusing-Prinzipien. Wer Focusing in der

Psychotherapie anwendet, arbeitet klientenzentriert, allerdings nicht beschränkt auf Gesprächs-Therapie, sondern unter Beachtung und Nutzbarmachung körperlichen (nichtverbales Ausdrucksverhalten, Atmung, Körperempfindungen, Haltungen, Bewegungen) und imaginativen (Bilder, Träume, Phantasien) Geschehens.

Zwei der wichtigsten Focusing-Prinzipien seien hier genannt. Sie geben Antwort auf die Frage, *wo-rauf* sich eine Person bezieht und *wie* sie sich darauf bezieht, wenn sie sich zum Zweck der Änderung (Therapie) mit sich beschäftigt.

1. *Erleben und dessen Veränderung geschieht im Körper* und nicht außerhalb, z.B. in Worten und Imaginationen. Eine Persönlichkeitsveränderung findet nur dann wirklich statt und ist nur dann stabil, wenn sie im körperlichen Erleben (Felt Sense) verankert ist.

2. *Zu meinem inneren Erleben muss ich eine klientenzentrierte Beziehung haben*, wenn ich es verstehen und integrieren möchte. Wenn ich keinen Kontakt zu dem habe, was in mir geschieht (also scheinbar nichts erlebe), oder mit meinem Erleben identifiziert bin (z.B. von inneren Erlebnissen, Gefühlen überschwemmt bin), habe ich *keine* Beziehung zu mir selbst. Denn Beziehung ist nur möglich, wenn ich mich *auf* etwas beziehen kann und nicht mit ihm eins bin oder es gar nicht da ist.

So heißt Focusing, mein inneres Erleben von einer "Okay-Position" aus wahrzunehmen und von diesem inneren "Frei-Raum" aus zu meinem Erleben "Tuchföhlung" aufzunehmen. Als Therapeut sage ich nicht: Ich *bin* mein Klient, sondern ich *habe* einen; und ich meine damit, dass ich wohl zu ihm hinfühle, mich in ihn einföhle, aber dennoch meinen eigenen Raum behalte. Das gerade ist die Anforderung und Schwierigkeit des klientenzentrierten Therapeuten, aber auch seine Chance. Ebenso gilt für mich selbst: Ich *bin* nicht mein Problem, ich *habe* es. Und ich wende mich ihm zu: wach, aufmerksam, akzeptierend, um Verständnis bemüht, ehrlich und offen zuhörend (zuschau-end, hinspürend).

Wenn ich mir selber gegenüber in dieser Haltung zu verweilen im Stande bin, geschieht Focusing von selbst. Als Psychotherapeut werde ich darum bemüht sein, dem Klienten zu helfen, diese Beziehung zu sich selbst zu finden. Ich verfolge damit ein erklärtes Therapieziel Klientenzentrierter Psychotherapie: Selbst-Akzeptanz und Selbst-Empathie zu entwickeln.

So ist Focusing Klientenzentrierte Psychotherapie mit neuen Rollen: Der Klient ist sein eigener Therapeut, der Therapeut dessen Supervisor und das heißt, diesmal ganz direkt und wörtlich: Hilfe zur Selbsthilfe *und* Lehren der Selbsthilfe.

Focusing-Therapeuten haben eine große Anzahl von Möglichkeiten gefunden, sich diesem Therapieziel mit ihren Klienten zu nähern: Sowohl im Gruppen-, als auch im Einzelsetting wurden Schritte entwickelt, die in Form von Interventionen, Metaphern und Übungen dem Klienten helfen, seinen Focusing-Prozess aufzuspüren, zu begleiten und dessen Blockierungen aufzulösen. Sie können in allen Therapieformen angewendet werden, in denen das Erleben des Klienten als bedeutsam angesehen wird, und zu einer größeren Einfachheit und Effektivität therapeutischer Prozesse beitragen. Voraussetzung für die sachgemäße Anwendung dieser Möglichkeiten ist nicht nur die Kenntnis der Focusing-Theorie, sondern vor allem die Selbst-Erfahrung des Focusing-Prozesses und eine fundierte Ausbildung in einer psychotherapeutischen Methode.

*Aus: Focusing-Informationen 82.1, München, IFN 1982*