

Focusing-Therapie

Ein kurzer Überblick I

von Johannes Wiltshko

In der Focusing-Therapie kommen Sie auf sanfte Weise in Berührung mit dem fließenden Prozess Ihres gegenwärtigen Erlebens. Alles, was im Raum des inneren Erlebens auftaucht, ist in der Focusing-Therapie willkommen. Es muss nicht bewertet, gedeutet und analysiert werden. **Erleben** trägt seine Bedeutung in sich. Diese Bedeutung will sich entfalten, will sich zeigen und ausdrücken. Das geschieht, wenn das, was sich da zeigt, beachtet und begleitet wird - und gelassen so wie es ist.

In der Focusing-Therapie suchen wir im inneren Raum des Erlebens jene Gegend auf, in der Neues beginnt zu erscheinen: das Vage, noch Undeutliche, das noch nicht Sagbare. Dies ist die leibliche Befindlichkeit, der *felt sense*, die augenblickliche innere Stimmung. Ein *felt sense* bezieht sich immer auf ein "Etwas", auf irgendein Thema, auf ein Problem, auf eine Situation etc. Im *felt sense* ist alles implizit ("eingefaltet") enthalten, was zu dem Thema, zu dem Problem gehört: die unzähligen Aspekte seiner Geschichte, seiner gegenwärtigen Bedeutung und die Schritte, die in die Zukunft hineinreichen. Wenn Sie bei dem vagen Empfinden des *felt sense* verweilen, absichtslos, wird es sich öffnen und sich in seiner **Bedeutung** zeigen: in inneren Bildern, in Worten, Gefühlen und körperlichen Empfindungen, die sich den Weg nach außen in Sprache und Bewegung handelnd suchen. Der Focusing-Prozess hat nicht linearen, sondern **zyklischen** Charakter; er ist keine Einbahnstraße nach innen, er führt ebenso in den Ausdruck, in das Handeln, in die Beziehung zu anderen und zur Welt.

Dieser Focusing-Prozess vom vagen Spüren zum klaren und deutlichen Erleben der Bedeutung und weiter zum Ausdrücken und Handeln ist ein natürlicher, lebendiger Prozess wie das Atmen. Er wird aber durch allerlei individuelle, "strukturegebundene" Gewohnheiten eingeschränkt und behindert. Diesen individuellen, eingefrorenen Mustern, die sich dem freien Fließen des Prozesses in den Weg stellen, wollen wir in der Focusing-Therapie auf die Spur kommen, sie verstehen lernen und sie so wieder zugänglich machen für Veränderung. Das Arbeiten an diesen **strukturegebundenen Prozessen** erfordert vom Therapeuten neben dem genauen Wahrnehmen und einfühlsamen Begleiten auch die Bereitschaft, Verantwortung zu übernehmen und den therapeutischen **Prozess** in die Hand zu nehmen. Dazu sind nicht nur methodische Fertigkeiten, sondern auch Wissen notwendig.

Der **Körper** ist in der Focusing-Therapie als "Ort" des Erlebens und als Träger des Prozesses und dessen Ausdrucks im Mittelpunkt unserer Achtsamkeit. Der Focusing-Therapeut begleitet den Erlebensprozess des Klienten mit seiner ganzen Person: durch Zuhören und Antworten, durch Schauen, Spüren und Berühren. Durch seine Grundhaltung (Zentriertheit, Präsenz, Absichtslosigkeit, Achtsamkeit) bietet der Focusing-Therapeut dem Klienten einen **Beziehungsraum** an, in dem sich der Focusing-Prozess entfalten kann. Dabei wird sich strukturegebundenes Erleben und Verhalten auch in der therapeutischen Beziehung zeigen ("Übertragung/Gegenübertragung") und wichtige Hinweise für das Verstehen der Person des Klienten geben.

Focusing-Therapie verbindet Körper und Sprache zu einer ganzheitlichen und komplexen Form der Psychotherapie. Sie steht in der Tradition der von Carl Rogers begründeten person-

zentrierten Psychotherapie und deren Weiterentwicklung durch Eugene T. Gendlins *Experiential Psychotherapy*.

Carl Rogers hat uns gezeigt, dass sich eine Person aus sich selbst heraus verändert, wenn ihr eine Beziehung angeboten wird, die von Annahme, Wärme, Einfühlungsbereitschaft, Verständnis und Echtheit getragen ist. Unter diesen äußeren Bedingungen beginnt in der Person ein innerer *Prozess*, eine Bewegung. Sie macht sich auf den Weg zu größerer Ganzheit, zur Verwirklichung ihrer ihr innewohnenden Möglichkeiten. Psychische und psychosomatische Störungen treten auf, wenn diese *Tendenz zur Selbstaktualisierung* durch innere oder äußere Konflikte gehemmt wird; Psychotherapie heißt, Bedingungen zu schaffen, die der Person ermöglichen, sich diesen Konflikten achtsam, akzeptierend und verständnisvoll zuzuwenden. Während sie dies tut, erfährt sie, wie der innere Prozess der Selbstaktualisierung "arbeitet": Das, was zunächst neu, unbekannt und bedrohlich erscheint, öffnet sich und zeigt sich als Bedeutsames, als Wesentliches und wird der Person als Vertrautes zu eigen. So bahnt sich der Prozess der Selbstaktualisierung langsam seinen Weg. Carl Rogers hat die *Bedingungen* erforscht, beschrieben und wissenschaftlich bestätigt, die notwendig sind, um diesen Weg möglich zu machen. Er hat damit eine Therapierichtung ins Leben gerufen, die als *Klientenzentrierte Psychotherapie* weltweit Verbreitung gefunden hat und die im deutschen Sprachraum als *Gesprächspsychotherapie* zur am häufigsten angewandten therapeutischen Methode wurde.

Gene Gendlin hat den *Prozess* erforscht und dargestellt, der unter den von Rogers beschriebenen Bedingungen in Gang kommt und der das Kernstück jeder Art von Therapie, ja jeder persönlichen Veränderung überhaupt ist. Gendlin konnte zeigen, dass die Art und Weise, *wie* eine Person mit ihrem inneren Erleben in Beziehung tritt, der entscheidende Faktor für den Therapieerfolg ist. Diese spezifische Art und Weise des In-Kontakt-Tretens mit dem inneren Erleben hat Gendlin auf praktischer und philosophischer Ebene genau beschrieben und mit *Focusing* lehr- und anwendbar gemacht. Wir verdanken ihm, dass wir diesen entscheidenden inneren Prozess präzise verstehen und systematisch und methodisch unterstützen können. Dabei hat Gendlin besonders auf die Bedeutung des *Körpers* in diesem Prozess hingewiesen und uns so einen Weg gezeigt, wie wir das vielfältige körperliche Geschehen, das in der "Gesprächstherapie" vernachlässigt wurde, in den therapeutischen Prozess einbeziehen können. Ebenso wurde auch die Funktion des *imaginativen* Geschehens (Träume, innere Bilder) im Gesamtprozess deutlich, so dass wir Gendlin auch eine systematische Methode der personenzentrierten Traumarbeit verdanken. Durch seine Unterscheidung zwischen dem freien, fließenden Focusing-Prozess und den *strukturgebundenen* Prozessen hat Gendlin schließlich auch die Möglichkeit eröffnet, Konzepte und Methoden für so grundlegende therapeutische Phänomene wie "Widerstand", "Übertragung", "Gegenübertragung", "Charakterstrukturen" und "Beziehungsstrukturen" zu entwickeln, so dass diese nun auch *innerhalb* des personenzentrierten Ansatzes angemessen berücksichtigt werden können.

Die **DAF-AKADEMIE** führt die Arbeit von Carl Rogers und Gene Gendlin fort. Wir erweitern und vertiefen in der Focusing-Therapie den personenzentrierten Ansatz vor allem durch vier Aspekte: 1. durch präzises Erkennen und methodisch vielfältiges Umgehen mit dem inneren Prozess der Veränderung (*Focusing*); 2. durch die Einbeziehung von Körperprozessen, Körperausdruck und unmittelbarer Arbeit mit Körperkontakt (*Focusing-Körperarbeit*); 3. durch die Einbeziehung imaginativer Prozesse (Träume, innere Bilder) und die therapeutische Nutzung kreativer Medien (*Focusing-Traumarbeit*); 4. durch die personenzentrierte Berücksichtigung *strukturgebundener Prozesse* im Erleben, im Verhalten und in der therapeutischen Beziehung.

So ist die Focusing-Therapie ein integratives therapeutisches Verfahren, das dennoch von *einem* grundlegenden Prinzip getragen wird: dem Respekt vor der Person und dem Vertrauen auf die ihr innewohnende lebendige Kraft zur Selbstwerdung im Rahmen einer therapeutischen Bezie-

hung. Nicht von Theorien und Techniken, sondern von dieser Kraft lassen sich Focusing-TherapeutInnen in ihrer Arbeit leiten.

Im Rahmen der Focusing-Therapie kann man die Methoden anderer therapeutischer Verfahren benützen, ebenso wie Focusing-Therapie für alle Psychotherapeuten, egal welcher therapeutischen Schule sie angehören, anwendbar ist.

"... aufhören, mich und andere verändern zu wollen, zu ahnen, dass Veränderung ohne Dazutun, Kämpfen, Wollen geschieht. Den Augenblick anerkennen, in dem sich Leben und Begegnung vollzieht.

Focusing heißt, die Erotik des Augenblicks, die Erotik von Leben überhaupt zu spüren, heißt für mich dieses Verschmelzen mit dem Sein, das keine Zeit mehr hat und braucht.

Die Berührung mit mir selber - zu merken, wie meine Hände dieses Ich berühren - sanft, zärtlich, haltend, stärkend, und zu wissen, nicht allein zu sein, weil ich mich habe. Und wirklich diese wahnsinnige Freude, immer wieder zu spüren, lebendig zu sein und dankbar, diesen Weg zu mir gefunden zu haben. Wirklich dieses "Ja!" zum Hiersein zu spüren ..."

Eine Ausbildungsteilnehmerin

"Das ‚Selbst‘, ‚Ich‘ oder ‚Jemand‘ kann unter den alten philosophischen Annahmen gar nicht gedacht werden. Ich meine die lebendige Person, die euch in die Augen schaut und euch damit in Unruhe bringen kann. Das Wichtigste ist immer dieser konkrete Mensch, der, der dort von drinnen herauschaut - und nicht unsere Begriffe und Gefühle über ihn. Was immer wir als Therapeuten sonst tun, wir wollen jeden Moment den Kontakt mit ihm aufrechterhalten und ihm mit allem, was in ihm hervorkommt, echte Gesellschaft leisten. Ohne dies zu tun, hat kein anderes Vorhaben einen Sinn." (Gene Gendlin)

[unveröffentlicht]