

Das „Nein“ im pädagogisch-therapeutischen und pflegerischen Kontext

Friedgard Blob

Einleitung

Ja und Nein sind die radikalen Verdichtungen mitmenschlicher Kommunikation. Dabei zeigt sich ein Ja oder Nein zur Welt selten in Rein-Form. Oft ist dem Ja anteilig ein Nein beigemischt („Ja klar, aber ...“) und dem Nein ein latentes Ja, das das Nein aufweicht („Nein, eigentlich nicht ...“).

Warum aber fällt es so schwer, eindeutig Ja oder Nein zu sagen? Ein Ja und vor allem ein Nein greifen direkt in die Beziehungsebene hinein. Ein bedingungsloses Ja kann das Gefühl bewirken, sich ganz elementar verstanden zu fühlen. Die Betroffenen sind tief berührt und werden offen für Veränderungen, die vorher nicht vorstellbar waren. Alle Beziehungsverhältnisse im therapeutischen Kontext profitieren vom bedingungslosen Ja. Darum gibt es viel Literatur zur Umsetzung bejahender, uneingeschränkt wertschätzender Akzeptanz.

Nach einem Nein ist das Beziehungsfeld ebenfalls verändert. Ein Nein zu erhalten, hat für Betroffene meist die Bedeutung einer Ablehnung. Für die Akteur*innen ist das Nein mit emotionaler Abgrenzung verbunden. Trennende Distanz ist nicht so leicht zu leben wie eine im Ja hergestellte Verbundenheit. Auch einem mit größtem Wohlwollen gesetztes Nein haftet etwas Negatives an. Dabei ist das Grenzen-Setzen eine notwendige Intervention in Therapie und Pflege, auch um Entwicklungsmöglichkeiten einleiten zu können. Abgrenzung ist eine der wichtigen Verhaltensweisen für Professionelle zur Vorbeugung beruflicher Erschöpfung. Therapeutische Grenzziehung und persönliche Abgrenzung können leichter gegenüber den zu Betreuenden vorgenommen werden als gegenüber Kolleg*innen. Im Team schützt keine Berufsrolle vor Gefühlen der Verletzung, und die Notwendigkeit eines Nein lässt sich nicht über einen therapeutischen Maßnahmen-Katalog legitimieren.

Die Angst vor Zurückweisung, Ablehnung und sozialem Ausschluss ist tief in den Menschen verankert. Sie ist verwoben in die komplexen Gefühle früh erlittener Kränkungen und Erlebnisse der Demütigung (Wardetzki, 2004). Allein das erklärt meiner Ansicht nach noch nicht die Scheu vor dem aktiven Nein. Auch die emotionale Hilflosigkeit, als Adressat*in, ein Nein ohne Kränkungsgefühle verarbeiten bzw. angemessen beantworten zu können, erklärt das nicht.

Um die lebensbejahende Bedeutung eines Nein kennenlernen und wertschätzen zu können, ist die Einbeziehung der körper-leiblich fundierten Wirklichkeit (Meyer-Drawe, 1984), auf der unser menschliches Erleben fußt, unerlässlich.

1. Das Ur-Nein: Körperlich basierte Suchbewegung

Der Schweizer Körperpsychotherapeut Peter Schellenbaum beschreibt ein Nein, das seine Wurzeln nicht – wie Sloterdijk es skizziert – in der Ablehnung von Unlust-Erfahrungen hat. Es ist nicht gegen die Welt gerichtet (Sloterdijk, 1993), sondern Ausdruck einer nicht zustande kommenden Resonanz mit der Welt (Schellenbaum, 1996). Die Welt, wie sie sich zeigt oder auf den Betreffenden einwirkt, ist unpassend zu dessen leiblich fundierten Lebens- und Entwicklungsbedürfnissen.

Das Nein als Ur-Nein markiert die mangelnde Resonanz zwischen eigenem Sein und Kultur. Es ist vorsprachlich und formt sich an der Grenzlinie von Nichtsein und Sein, der Ur-Matrix des Übergangs, heraus (Schellenbaum, 1996). Das englische Wort für Sein („being“) weist darauf hin, dass ein Prozess stattfindet. Vom Nichtsein ins Sein zu kommen ist prozessuales Sein-in-Entwicklung.

Die humanistische personenzentrierte Terminologie drückt den o. g. Sachverhalt so aus: Die organismische Aktualisierungstendenz einer Person kann sich im Rahmen der vorhandenen Beziehungsangebote auf stimmige Weise entfalten oder eben auch nicht (Rogers, 2016).

Der frühe Mitarbeiter von Carl Rogers, Prof. Eugene Gendlin, Philosoph und Psycho-therapeut, hat die von Rogers eingeführte Variable der organismischen Aktualisierungstendenz weiter exploriert. Er beschreibt in seiner Theorie und Praxis des Impliziten, dass jedem Körper ein fortwährendes Weitergehen des Lebendigen eigen ist (engl. „embodied life forward direction“). Es aktualisiert sich in Interaktion mit der Umwelt immer wieder neu. Sind Beziehungsangebote so, dass die organismische Aktualisierungstendenz sich nicht entfalten kann, ist die körpereigene Ordnung des Lebendigen eingefroren in Stereotypen strukturgebundenen Erlebens (Stumm et al., 2003).

1.1. Der Körper als Interaktion

Das Ur-Nein in seiner vorsprachlichen Organisation ist körperlich angelegt und manifestiert sich in der von Gendlin beschriebenen Einfrierung des Lebendigen. Dennoch hört der Körper als Organismus nicht auf zu leben. Er bleibt in einer Suchbewegung nach allem, was seine Lebendigkeit erweitern und fortsetzen könnte.

Wie macht der Körper das?

Nach Gendlin ist der Körper Interaktion, d. h. Wechselwirkung mit der Umwelt (Gendlin & Wiltschko, 2004). Er ist

nicht, wie es der Philosoph und Phänomenologe Merleau-Ponty beschreibt (Merleau-Ponty, 1966), eine lebendiges Ding der Sinneswahrnehmung. Würden wir den lebendigen Körper auf Wahrnehmung reduzieren, so Gendlin, wäre damit nicht erfasst, auf welche Weise der Körper seine Interaktionen mit der Welt lebt und sich gemäß der ihm eigenen Ordnung (engl. „order of carrying forward“) im Lebendigen organisiert (Gendlin, 1992a).

Wahrnehmung beinhaltet per se immer eine Subjekt-Objekt-Spaltung, die Trennung nämlich zwischen Wahrnehmenden und Wahrgenommenen. Für den lebendigen Körper existiert diese Spaltung nicht. Er nimmt nicht nur wahr, von welcher Qualität die Luft ist, die er gerade einatmet (kalt, trocken etc.), er nimmt auch ganz real in nur einer Austauschbewegung Luft in die Lungen hinein und stößt sie wieder hinaus (Gendlin, 2003). Mit jedem Atemvorgang ist für den Körper situativ etwas verändert (und auch die Luft ist verändert, z. B. ist sie beim Ausatmen durch die Körpertemperatur erwärmt). Der Körper lebt sein Leben verändert weiter, also anders, als es vor der vorher gegangenen Atembewegung gewesen ist. Der lebendige Körper, so Gendlin, ist als fühlender und gefühlter Körper immer responsiv auf etwas bezogen. Von welcher Qualität diese Responsivität ist, erschließt sich dem menschlichen Bewusstsein nur über das an die Wahrnehmung gebundene Erleben (engl. „experiencing“).

Wie geht das vor sich?

Körperliches Erleben ist ganzheitlich organisiert. Es ist bereits eine Symbolisierung der unmittelbaren Ausrichtung des Körpers auf alles, was eine Situation als Ganzes ausmacht. Was das ist, erschließt sich einer Person über inneres Körperspüren. Körperliche Empfindungen markieren als innerer Referenzpunkt (engl. „point of reference“) präzise die Bezugnahme des Körpers (Responsivität) auf die Situation. Der „point of reference“ ist wie ein „Botschafter“, der Mitteilung macht über die multiplen Bedeutungen der einen Situation. Er wird auch „gefühlter Sinn“ (engl. „felt meaning“) genannt. Geläufig ist hierfür auch im Deutschen der englische Ausdruck Felt Sense (Stumm et al., 2003). Er äußert sich in zunächst noch vagen und unscharfen, aber deutlich lokalisierbaren Körperempfindungen.

Gendlin bezieht sich voranging auf den von innen gespürten Körper, auch wenn er den konkret sichtbaren Körper in seinen natürlichen Gegebenheiten im Alltag in seine Theorie mit einbezieht.

„Es gilt festzuhalten: wenn wir über Focusing¹ sprechen, benutzen wir das Wort ‚Körper‘ auf besondere Art und Weise: Wir gebrauchen das Wort, um zu beschreiben, *wie wir den Körper von innen spüren*“ (Gendlin, 1993).

- Die Fähigkeit des Körpers von innen her zu fühlen beinhaltet,
- sich selbst als Person in der eigenen räumlichen Lokalisation erleben zu können („wo bin ich hier?“)
 - sich in dieser Lokalisierung von innen her fühlend, selber mit der eigenen Befindlichkeit wahrnehmen zu können („wie fühle *ich* mich körperlich mit dem, wo ich hier bin?“)
 - die Umgebungsumwelt und ihre respondierende bzw. nicht-respondierende Qualität, die an die entsprechende Lokalisierung gebunden ist, wahrnehmen zu können („wie fühlt mein Körper mit all dem, *was* hier ist und *wie* das hier ist?“).

In der Körper-Umwelt-Interaktion stellt sich der Weltbezug demnach immer situativ und räumlich her.

1.2. Responsivität als Weltbezug

Der Begriff Responsivität leitet sich vom lateinischen Wort „respondere“ ab. Er beschreibt das Faktum der Interaktion und meint so viel wie „auf etwas ansprechen“, „auf etwas antworten“, „im Wechsel miteinander sich aufeinander beziehen“, „in Schwingung zueinander reagieren und aufeinander eingehen“, „erwidern“, „begegnen“. Die englische Wortbedeutung ist „to respond“ oder auch „to correspond“². Es geht um ein Miteinander, um Mitwelt.

Gendlin beschreibt in einer seiner frühen Veröffentlichungen die charakteristische Art, wie sich Menschen aufeinander beziehen („respondieren“). Aus seiner Sicht ist dieser Vorgang hochkomplex und geschieht nie nur durch Fühlen oder Denken: „Thus, the >feeling< we respond to in another person is not usually a sharply-defined emotion, not usually separate from the situation, and not without some implicit intellectual cognition“ (Gendlin, 1968).

Mit dem Begriff „Resonanz“ (engl. „to resonate“), den Schellenbaum benutzt, ist ein etwas anderer Weltbezug beschrieben. In Resonanz zu sein mit etwas kann bedeuten, noch frei zu sein von interpersonellem Bezug. Resonieren beinhaltet: „Mitklingen“, „widerhallen“, „Nachhall finden“, „mitschwingen“. So kann man mit einer atmosphärischen Stimmung mitschwingen, Kunst kann einen Nachhall finden im eigenen Erleben und ein Ton kann im eigenen Inneren widerhallen. Resonieren scheint Vorgänge zu erfassen, die ein organismisches Erleben beinhalten, welches noch *vor* der interaktiven Ich-Du-Beziehung angesiedelt ist.

Resonieren wird zu Respondieren, wenn der Andere, der die Welt verkörpert, auch in Schwingung kommt, mitgeht und wie in einem Wechselgesang, auf stimmige Weise antwortet. Es sind im wechselseitigen Einschwingen dann unterschiedliche Bindungsprozesse möglich (Stiefel, 2017).

¹ Focusing ist die von Gendlin entwickelte Anwendungspraxis seiner Philosophie des Impliziten, die sich von einer Therapiemethode zur einer Metapraxis entwickelt hat und mit verschiedensten Ansätzen kombinierbar ist.

² Die Begriffsklärung zu Responsivität geht auf die Arbeit von Bundschuh-Müller (2004) zurück. Die deutschen Bedeutungen wurden in persönlicher Abstimmung mit Gendlin von ihr aus dem Englischen übersetzt

In therapeutischen und pflegerischen Settings ist die Beachtung der unterschiedlichen Qualitäten möglicher Bindungsprozesse von entscheidender Bedeutung für die Klient-Therapeut-Interaktion bzw. das Verhältnis von Betreuer*in und betreuter Person. Geschieht ein Mit-Schwingen und Antworten durch den Anderen nicht, verbleibt Resonieren als Erleben innerhalb der Domäne der Eigenwelt. Es kann als Erlebens-Eindruck nicht zu einem stimmigen Du-bezogenen Ausdruck finden. Die Hin-Bewegung zur Welt „biegt sich zurück“. Es konstellierte sich ein Nein als das Ja zum Eigenen ohne die Beimischung mit Anderem. Das Wechselspiel zwischen dir und mir – das sich situativ ja immer erst neu konstellieren muss! – fehlt. Vorherrschend ist das Gefühl, „nicht wirklich ankommen zu können“ in der Welt. Das eigene Erleben bleibt auf diffuse Art unwirklich.

Die grundlegende Befähigung des Körpers zu interaktiver Responsivität, so Gendlin, schließt ein, dass sich über innerkörperliches Spüren mehr zur komplexen Sinn-Gesamtheit einer Situation erfassen lässt als über das Wahrnehmungssystem der fünf Sinne (Gendlin in Frie, 2003).

Was bedeutet das für die Aktualisierung des Ur-Nein?

Es ist nicht die Person als Kulturmensch, die das Ur-Nein setzt. Es sind auch nicht kulturell geprägte Wahrnehmungsmuster, die das Ur-Nein aktualisieren. Es ist der interaktive Körper selber, der von sich aus ein Ur-Nein zur Wirklichkeit entstehen lässt (oder auch nicht). Das Ur-Nein wird aktuell, wenn die Körper-Umwelt-Interaktion, die sich in einer Situation ereignet, nicht-responsiv, d. h. für die betreffende Person als Ganzes nicht lebensförderlich ist.

1.3. Vom Ur-Nein zur gelingenden Passung im Person-Welt-Bezug

Ein vom Körperleben her fundiertes Ur-Nein, das sich organismisch zum Beispiel in einer Stockung des Atems, einer Ganzkörper-Versteifung oder einem innerkörperlichen Empfinden von Druck oder Enge im Atemraum, Oberbauch, Unterbauch oder auch im Kehlräum ankündigt, ist immer auch mit einer Blockierung bzw. Verengung des persönlichen Erlebens verbunden. Stockungen oder Blockierungen des Lebendigen werden von Gendlin als gestoppte Prozesse (engl. „stoppages“) bezeichnet (Gendlin, 2015). Er meint damit, dass der Körper trotz Blockierungen seinen lebendigen Lebensprozess als Organismus weiterlebt. Das Erleben ist jedoch von der Art, dass die Wirklichkeit verengt oder verzerrt abgebildet wird. Die mögliche Bedeutungsvielheit einer Situation bleibt der Person verschlossen. Die „Fluss des Erlebens“ – ein Synonym für die sich selbst fortlaufend neu konstellierende Organisation des Selbst – ist auf den Ebenen des Fühlens, Denkens und Handelns eingeschränkt. Es bewegt sich innerhalb überlebenssichernder Muster. Ein sich selbst vorwärts bringender Prozess der erweiternden Entwicklung (engl. „self-propelled process of carrying further“) findet nicht statt.

Individuell kann dies im Beziehungsfeld wahrgenommen werden, zum Beispiel als eine plötzliche, auf den Selbstwert be-

zogene Unsicherheit oder auch als ein massiver Einbruch des Selbstwertgefühls. Das Bedürfnis, sich aus dem Beziehungsfeld zurückzuziehen, wird zwingend. Was äußerlich wie ein Ausweich- oder Ausstiegsmanöver aussieht, ist weniger eine Verweigerung oder eine Ausgrenzung bedeutender Anderer als vielmehr die den Selbstwert stützende Konstellierung eines Schutzraumes. Der organismisch bedingte Schutzraum soll der Person ermöglichen, die eigene Erlebenswelt aufrechtzuerhalten, so wie sie vor der nicht-responsiven Situation bestanden hat. Die Betroffenen haben gleichzeitig den sehnlichen Wunsch, die Welt situativ so vorzufinden, dass eine passende Responsivität stattfinden könnte.

Die Konstellierung eines organismischen Schutzraums zur Sicherung des eigenen stimmigen Selbsterlebens ist in Alltagssprache nicht kommunizierbar. Das organismische Ur-Nein löst bei Außenstehenden massive Verwirrung und Verärgerung aus. Lässt es sich doch – auch mit gutem Zureden! – einfach nicht auflösen oder verändern. Die das Selbst schützende Funktion des existentiellen Ur-Neins bleibt unerkannt.

Das Ur-Nein zieht sogar Reaktionen an, die zwischenmenschlich in extreme Polarisierungen führen. Die Betroffenen empfinden: „Es stimmt für mich nur so, wie es für mich ist, und so wie du willst, dass es werden soll, stimmt es für mich ganz und gar nicht!“. Die fehlende Möglichkeit, im Beziehungsfeld etwas zu finden, was die eigene Wirklichkeit mit der der Anderen zusammenbringt, sodass eine von allen Akteur*innen teilbare Erlebens-Wirklichkeit entsteht, bestärkt die Aktualisierung schon bestehender emotional-kognitiver und körperlich-sensorischer Schemata (Greenberg et al., 2003) auf allen Seiten.

Es gibt jedoch Chancen für Nein-Sager*innen wie für Nein-Empfänger*innen, aus ihrem gestoppten Prozess der Interaktion herauszukommen und die wechselseitig bedingte Negativ-Polarisierung hinter sich zu lassen. Dies kann zum einen über den Vorgang des „Auffüllens“ (engl. „refilling“) erfolgen. Dem Körper ist es möglich, imaginierte Vorstellungswelten als reale Wirklichkeit zu fühlen. Der Felt Sense (innerer Referenzpunkt des Erlebens) unterscheidet in seiner ganzkörperlichen Empfindung nicht zwischen dem, was hatte sein müssen, und dem, was noch passiert (Gendlin, 2015). In dem Ausmaß, wie eine Person ihre Aufmerksamkeit auf das fokussiert, was sich unter anderen Bedingungen gut oder während angefühlt hätte, kann sich der Organismus neu verlebendigen. Innere Blockierungen weichen auf. Ein Ja zur jetzt entstandenen Lebendigkeit wirkt energetisch wie ein Kraftschub. Der Organismus hat sein lebendiges Weitergehen neu organisiert (Stumm et al., 2003). Das Spektrum dessen, was bewusstseinsfähig ist, ist erweitert. Ein Perspektivenwechsel mit Anerkennung unterschiedlicher Standpunkte wird möglich.

Eine zweite Möglichkeit ist die Erkundung des Ur-Nein in einem sicheren Halte-Raum. Dies ist ein Erlebensraum, der Betroffenen konkrete Raumerfahrungen mit Grenzziehung ermöglicht. Die therapeutische Begleitung ist mit ihrem fühlenden Körper räumlich anwesend und ganzkörperlich präsent. In solch einem

„Container“ kann die organismische Qualität des Ur-Nein exploriert und die Bedeutung des Ur-Nein verstanden werden (Maas, 2004). Die Betroffenen merken im Halte-Raum: Ich gewinne existenzielle Sicherheit durch mein Ur-Nein als Grundrecht. Diese Sicherheit ist wie das Gefühl, auf eigenem Grund und Boden zu stehen. Das Grundgebiet meines Territoriums gehört ausschließlich mir. Damit erhalte ich die Urheberschaft und den Besitz über meine eigene Wahrheit zurück. Ich kann um diesen Grund und Boden eine Grenze ziehen – imaginativ nur für mich selbst oder über zeigende Gesten, die andere sehen können. An dieser Grenzlinie stehend, kann ich mich der Wirklichkeit stellen: Ich kann wählen, was wirklich zu mir gehören soll und innerhalb der Grenzlinie bleiben darf und was nicht. Ich kann wählen, was in meinen Raum hinein darf und meine Wirklichkeit erweitern soll und was nicht. Ein so exploriertes Ur-Nein macht eine existenzielle Wahrheit sichtbar, die angstfrei von den Betroffenen wahrgenommen werden kann. Es wird möglich, in Beziehung zu gehen mit dem, was unbedingt zur eigenen Grundausstattung gehört und nicht durch Umwelt-Überformungen (Erwartungen, Ansprüche, Normen anderer etc.) verloren gehen darf. Die eigene Existenz im Verhältnis zur Welt kann neu bestimmt werden, meist auf eine Entwicklung verheißende Weise.

Das neu gewonnene „Inter“ von Sphären und Lebenswelten, die jeweils zu mir und zu dir gehören, wirkt sich direkt körperlich aus. Es zeigt sich als spontan vertieftes Atmen (engl. „shift“) (Gendlin, 1987). Die Betroffenen erleben: „Jetzt passt’s für mich hier mit dir, mit der Situation und mit dem, was ich meine und versuche dir mitzuteilen!“. Tiefe Erleichterung macht sich breit. Der Körper muss nicht länger nach der passenden Verbindung mit der Umwelt suchen, um als Organismus da sein zu können. Der Selbstaussdruck der Person ist auf allen Seins-Ebenen in die Existenz gekommen. Philosophisch ausgedrückt: Eine Person braucht keine innere oder äußere Suchbewegung mehr, um mit ihrer Daseins-Befindlichkeit wirklich sein zu können.

2. Positive Grenzziehung: Wirksam präsent sein im Nein

Wenn Spürerfahrungen zum Ur-Nein im Übungs-Setting wiederholt und dadurch verinnerlicht werden, werden sie zu einer Haltung und wirken in den Alltag hinein. Sie stabilisieren Angstfreiheit im Umgang mit Grenzziehungen und ermöglichen eine zugewandte Präsenz auch beim Nein-Sagen im Berufsalltag. Präsenz wird in der personenzentrierten Literatur u. a. beschrieben als eine vertiefte Form von unbedingter positiver Wertschätzung (Moore, 2001) und beinhaltet die Dimensionen von

- Vorhandensein / Erreichbarkeit/Verfügbarkeit (engl. „availability“)
- Offenheit für alle Aspekte des Erlebens des Anderen
- Offenheit für die eigenen Erfahrungen und die eigene Lebensfähigkeit
- Fähigkeit zu antworten, mitzuschwingen, passend zu reagieren.

Für die berufliche Praxis heißt das, „gleichzeitig bei sich und beim anderen sein zu können und dabei nicht verwirrt zu werden oder sich verlieren“ (Bundschuh-Müller, 2004). Das gelingt durch Abgrenzung sich selbst und dem anderen gegenüber. Gefragt ist der gute Abstand zum eigenen Erleben und zum Erleben des Anderen: Nicht zu dicht dran sein an sich selbst oder dem anderen (Identifikation) und auch nicht zu weit weg vom eigenen Erleben bzw. dem Erleben des Anderen. Die innerpsychische Repräsentanz des eigenen Raumes zu dem eine Grenzlinie gehört, ermöglicht dies (Maas, 2004).

Ann Weiser Cornell, eine der bedeutendsten Praktikerinnen, die den Gendlin’schen Ansatz weiterentwickelt hat, bezeichnet den gefragten Zustand als das „Selbst-in-der-Präsenz (Self-in-Presence)“ (Weiser Cornell, 2013). Praktisch ist der Zustand des Selbst-in-der-Präsenz herstellbar in einem Zweierschritt: Neben der wohlwollend akzeptierenden Grundhaltung sich selbst gegenüber geht es darum, sich erstens „Raum einnehmen“ zu lassen in der eigenen körperlich gegründeten Anwesenheit und zweitens sich in gestaltender Anwesenheit „Raum schaffen“ zu lassen für eine Selbstwahrnehmung, die frei ist von eigentlich fremden, aber bereits verinnerlichten Repräsentanzen.

„Raum einnehmen“ ist Bewusstwerdung des eigenen Daseins. Es bekräftigt einen Seins-Zustand und ist die Voraussetzung, das Recht auf das eigene Ur-Nein überhaupt wahrnehmen zu können. „Raum schaffen“ ist ordnender Umgang mit dem eigenen Dasein und aktives, gerichtetes Tun (Maas, 2004). Methodisch wird beides als „Freiraum schaffen“ bezeichnet. Beschrieben wird hier ein Zweiphasen Modell zur Herstellung von „Selbst-in-der-Präsenz“. Im Erleben werden beide Phasen nicht unbedingt als getrennt wahrgenommen. Indem sich der Körper im „Raum einnehmen“ hat gründen können, ist die körperliche Wirklichkeit verändert und „Raum schaffen“ für den Organismus der nächste natürliche Schritt.

Es gibt eine Vielzahl praktischer Übungen für das „Freiraum schaffen“, die Gendlin und Praktiker*innen des Gendlin’schen Ansatzes in der von Gendlin begründeten Methode des Focusing entwickelt haben (Gendlin, 2012). Besonders überzeugend für die positiv wirkende Grenzziehung im Nein-in-der-Präsenz sind m. E. die Übungen, die René Maas, ein niederländischer Psychotherapeut, konzipiert hat. Sie geschehen über räumliches Ganzkörper-Spüren und lassen Betroffene unmittelbar und zweifelsfrei erleben, wie sich eigener Lebensraum und äußere Grenzziehung überhaupt anfühlen. Viel suchendes Ausprobieren, Wieder-Verwerfen und Neu-Suchen der eigenen Grenze sind nötig bei Menschen, deren lebensgeschichtlicher Hintergrund die Selbstverständlichkeit eines Nein unterbunden hat. Für diese Personen ist es oft überwältigend zu erleben, dass es ein innerkörperliches Wissen darüber gibt, dass Abgrenzung zum Dasein dazugehören darf. Über konkrete Raumerfahrungen mit Grenzziehung wird klar, dass sie ihrem impliziten Körperwissen trauen können. Zutrauen entsteht dadurch, sich auch im Alltagskontakt auf dieses Körperwissen zu verlassen. Die Wirkung, die die Erlaubnis zum eigenen Dasein hat, lässt sich so beschreiben (Maas 2004):

In Bezug auf körperlich anwesend sein: Ich fühle die Spannung und die Entspannung. Ich bin mir meiner Veranlagung bewusst. Ich will Wurzeln schlagen. Ich lande. Ich mache Kontakt mit der Erde. Ich werde ruhig.

In Bezug auf interne und externe Wahrnehmungen: Ich treffe auf meinen Selbstwert. Ich bin mir bewusst, dass ich existiere und anwesend bin. Ich fühle, verstehe meine eigenen Grenzen. Ich nehme sie wahr. Ich treffe auf Gefühle. Ich nehme mich ernst.

In Hinblick auf sprachlichen Selbstaussdruck: Ich schirme mich ab. Ich habe Ausstrahlung, bin mir meiner Ausstrahlung bewusst. Ich richte meinen inneren Kompass aus. Ich verbinde mich mit meinem Anker. Ich mache mich wieder zum Eigentümer meiner eigenen Erlebnisse.

In Hinblick auf Beziehungen mit anderen: Ich komme ins Hier und Jetzt. Ich bin ganz bei der Sache. Ich fühle mich sicher. Ich nehme einen Platz ein. Ich mache Kontakt mit meiner Umgebung. Ich werde mir des Hier und Jetzt bewusst – sowohl körperlich als auch geistig. Ich sammle mich, um mich vom Anderen unterscheiden zu können. Ich grenze mein Territorium ab. Ich nehme Abstand von meinen Problemen. Ich trete etwas zurück.

„Raum einnehmen“ und auch „Raum schaffen“ können allein geübt werden. Besser ist jedoch ein Üben in Begleitung. Die Begleitperson hat die Aufgabe, den Raum der wertfreien Präsenz, den der bzw. die Übende vielleicht zum ersten Mal im Leben erfahren kann, durch spürbewusste, zentrierte Aufmerksamkeit zu halten. Die Übungspraxis des Focusing lässt sich auf alle therapeutischen und pflegerischen Arbeitsfelder anwenden, die ein Dasein als Person-in-der-Präsenz einfordern.

Auf der Basis des Selbst-in-der-Präsenz ist es möglich, Bedürfnisse nach übertriebener oder rigider Abgrenzung bzw. die Angst vor zwischenmenschlicher Abgrenzung hinter sich zu lassen: Der Kontakt mit dem eigenen Dasein lässt das eigene Kern-Selbst ins Gespür kommen und Beziehungen stimmiger gestalten. Ausgedrückt in den Worten von Peter Schellenbaum (Schellenbaum, 2004): Lebensängstlichkeit weicht dem befreienden Schwingen im Selbstaussdruck, spontane Entfaltungslust kommt zur natürlichen Ausstrahlung, Verstrickungen mit Unpassendem werden aufgehoben, Vereinnahmungen werden über Spürbewusstsein überwunden. Es kommt zu einem existentiellen Moment des Sich-selbst-Empfangens, aus dem heraus das befreiende, eindeutige Ja zum zwischenmenschlichen Nein in eine körperlich ausdrückbare und sprachlich mitteilbare Gestalt kommt.

Literatur:

- Bundschuh-Müller, K (2004). „Es ist wie es ist sagt die Liebe...“ – Achtsamkeit und Akzeptanz in der Personzentrierten und Experientialen Psychotherapie. In: Heidenreich, T & Michalak, J (Hrsg.). Achtsamkeit und Akzeptanz in der Psychotherapie. 2. Aufl. DGVT-Verlag, Tübingen: 405-456.
- Gendlin, E T (2015). *A Process Modell*. dt. Geiser, C & Schoeller, D. Ein Prozess-Modell. Karl Alber, Freiburg.

- Gendlin, E T (2012). *Focusing: Selbsthilfe bei der Lösung persönlicher Probleme*. 11. Aufl. Rowohlt, Reinbek.
- Gendlin, E T, Wiltschko J (2004). *Focusing in der Praxis. Eine schulübergreifende Methode für Psychotherapie und Alltag*. 2. Auflage. Klett-Cotta, Stuttgart.
- Gendlin, E T (2003). *Beyond Postmodernism: From Concepts through Experience*. In: Frie, R (Ed.). *Understanding Experience: Psychotherapy and Postmodernism*. Routledge, London: 110-115. From <http://www.focusing.org/gendlin/docs/gol_2164.html>
- Gendlin, E T (1993). *Three Assertions about the Body*. The Folio 12 (1): 341-353. dt. Müller D. Über den Körper. Wie ist Focusing theoretisch möglich? From <http://www.focusing.org/three_assertions_de.html>
- Gendlin, E T (1992a). *The Primacy of the Body, not the Primacy of Perception: How the Body knows the Situation and Philosophy*. In: Man and World 25 (3-4): 341-353. From <http://www.focusing.org/gendlin/docs/gol_2220.htm>
- Gendlin, E T (1987). *Experientielle Psychotherapie*. In: Corsini, R (Hrsg.). *Handbuch der Psychotherapie*. Psychologie Verlags Union, Weinheim.
- Greenberg, L, Rice L, Elliott, R (2003). *Emotionale Veränderung fördern. Grundlagen einer prozess- und erlebnisorientierten Therapie*. Junfermann, Paderborn.
- Maas, R (2004). *Integration von Focusing in den eigenen Therapiestil*. ><http://www.renemaas.nl/wp-content/uploads/2014/05/Maas-Rene-2004-Die-Integration-des-Focusing.pdf><
- Maas, R (2002). *Dem Zuhören lauschen*. In: *Focusing-Journal. Zeitschrift für Kultur der Achtsamkeit*. 2002/9.
- Meyer-Drawe, K (2001). *Leiblichkeit und Sozialität. Phänomenologische Beiträge zu einer pädagogischen Theorie der Inter-Subjektivität*. 3. Aufl. Fink, München.
- Merleau-Ponty, M (1966). *Phänomenologie der Wahrnehmung*. De Grueter, Berlin.
- Moore, J (2001). *Acceptance of the Truth of the Present Moment as a Trust-worthy Foundation for Unconditional Positive Regard*. In: Bozarth J, Wilins E (Eds). *Rogers' therapeutic conditions: Evolution, Theory and Practise*. Volume 3. Unconditional positive regard. PCCS-Books, Ross-on-Wye.
- Rogers, C (2017). *Der neue Mensch*. 11. Aufl. Klett-Cotta, Stuttgart.
- Rogers, C (2016). *Entwicklung der Persönlichkeit: Psychotherapie aus der Sicht eines Psychotherapeuten*. 20. Aufl. Klett-Cotta, Stuttgart.
- Schellenbaum, P (1996). *Die Spur des verborgenen Kindes. Heilung aus dem Ursprung*. Hoffmann und Campe, Hamburg.
- Sloterdijk, P (1993). *Weltfremdheit*. Suhrkamp, Frankfurt a.M.
- Stiefel, S (2017). *Bindungsprozesse*. In: Berufsverband SGfK/Ausbildungsinstitut GfK (Hrsg.). *Gesprächspsychotherapie, Focusing, Körperpsychotherapie. Prozesse verstehen – Prozesse begleiten*. Books on Demand, Norderstedt.
- Stumm, G, Wiltschko J, Keil, W (2003). *Grundbegriffe der Personzentrierten und Focusing-orientierten Psychotherapie und Beratung*. Klett-Cotta, Stuttgart.
- Wardetzki, B (2004). *Ohrfeige für die Seele: Wie wir mit Kränkung und Zurückweisung besser umgehen können*. dtv Verlagsgesellschaft, München.
- Weiser Cornell, A (2013). *Die Kunst des Annehmens. Leben und Arbeiten mit Focusing*. Books on Demand, Norderstedt.



Friedgard Blob, Dipl.-Psychologin, Dipl.-Pädagogin, Gesprächspsychotherapeutin und Lehrberaterin (GwG), zertifizierende Koordinatorin des Internationalen Focusing Instituts New York, Ausbilderin im Focusing Netzwerk Deutschland-Schweiz, Leiterin des Focusing Zentrums Tübingen, Spezialisierung in Community Wellness Focusing (CWF), Relational Embodiment (Focusing mit dem Ganzen Körper) und Focusing-orientierter Kunsttherapie (FOAT)

Kontakt: focusing-tuebingen@email.de

Dieser Artikel wurde veröffentlicht in: Färber, H.-P., Barthold, K., Bez, V., Blunck, A., Leibfritz, J, Mohler, G., Welte, W. (Hrsg.) (2018): „Beziehungen professionell gestalten in Pädagogik, Therapie und Pflege“. *Schriftenreihe der Stiftung KBF. Books on Demand GmbH, Norderstedt.*