

Was Focusing ist und wie es wirkt ...

Aus: Ernst Kern, Personzentrierte Körperpsychotherapie, Rheinhardt Verlag 2014

Focusing richtet die Aufmerksamkeit (...) auf den Prozess der Erfahrungsbildung beim Klienten. Gendlin wählt dafür den Begriff des „Experiencing“, d.h. die Art, wie eine Person sich auf ihre Erfahrung bezieht. Diese Bezugnahme auf die eigene Erfahrung sieht er als zentralen Vorgang jeder psychotherapeutischen Veränderung. Grundprinzip des Experiencing ist, dass alles, was in der Therapie gesagt oder getan wird, am konkret gefühlten Erlebensprozess der Person geprüft werden muss. Erleben besteht nicht aus fertig konzeptualisierten Einheiten, es ist reich an impliziten, d.h. noch nicht konzeptualisierten Bedeutungen.

Damit eine Person diesen inneren Erlebensstrom wahrnehmen kann, benötigt sie bestimmte Bedingungen. Es braucht genügend äußeren und inneren Freiraum, d.h. in der Therapiesituation eine haltende Beziehung, genügend Zeit und die Möglichkeit, überhaupt mit sich selbst Kontakt aufnehmen zu können. Möglichkeiten, Freiraum zu gewinnen, sind im Focusing ausführlich beschrieben (...). Gendlin selbst beschreibt ein mögliches Vorgehen zu Beginn einer Sitzung, im Körper von den Füßen her mit dem spüren anzufangen und dann mit der Wahrnehmung nach oben in die Körpermitte zu gelangen. Achtsamkeit auf den Kontakt mit dem Boden (Stuhl, Matte) ist grundsätzlich wichtig, ebenso bietet die innere Wahrnehmung der Atmung gute Freiraumpotenziale.

Nicht vergessen darf man auch die Beachtung des nötigen Beziehungsfreiraums (z.B. „sitzt der Therapeut in einer guten Entfernung?“).

Beim Focusing ist es nicht selten günstig am Anfang die Frage nach dem guten bzw. angenehmen Ort im Körper zu stellen, bevor man sich einem Problem zuwendet. Wenn sich gar kein guter Ort finden lassen will, kann es auch ein neutraler Bereich sein, an dem auf jedem Fall der Körper gespürt werden kann. Wenn man den gefunden hat, kann man sich von dort aus langsam den Problemen annähern, aber auch immer wieder zurückkehren zum guten oder neutralen Ort. Ein solcher Einstieg hat sich auch für die Arbeit mit Schmerzstörungen (...) bewährt.

Eine schöne Freiraum-Metapher ist das Bild des Aufräumens auf einem Speicher, auf dem viele Dinge herumliegen.

Um mit sich in Kontakt treten zu können, muss die Person sich selbst gegenüber eine möglichst freundliche (oder zumindest neutrale) Beobachterhaltung einnehmen können, eine Bedingung, die ebenso wie der Freiraum für viele überhaupt nicht selbstverständlich ist. ... Gendlin stellt Fragen wie: „Kannst du freundlich damit sein, was gerade aufgetaucht ist?“, „Wollen wir es erst mal willkommen heißen?“. In der Arbeit mit Emotionen sage ich meinen Klienten öfters: „Alle Gefühle sind unsere Freunde, sie wollen uns etwas Wichtiges sagen“. (...) Diese offene, rezeptive Haltung ist ein zentraler Teil der Achtsamkeit.

Gendlin (...) geht in der phänomenologischen Tradition von einem stetigen Strom innerer Erfahrung aus, der körperlich gefühlt werden kann. Diese körpernahe, ganzheitlich-atmosphärische Erleben hat er (...) „Felt Sense“ genannt, der grundsätzlich zu jeder Situation und zu jedem Erleben angefragt werden kann. Er ist vage, vorbegrifflich, ganzheitlich und bedeutungsgeladen, dabei in erster Linie körperlich spürbar. (...) Um den Felt Sense wahrnehmen zu können, muss die Person also langsamer werden und genauer (und auch irgendwie anders) hinspüren („Zeitlupe und Vergrößerungsglas“).

Ein gelungenes Anspüren des Felt Sense ist aber nur die erste Bewegung im Focusing-Pendel, sich nach innen zum ganzheitlichen Körpererleben zu orientieren. Die Pendelbewegung braucht nun noch den Ausschlag in die andere Richtung, nach außen, um konkrete Symbolisierungen und Ausdrücke des inneren Erlebens zu finden. Dieses „Explizieren“ des impliziten Felt Sense kann über eher offene und allgemeine Fragen angestoßen werden. Hilfreich ist auch die Auffächerung auf den verschiedenen Sinnes-Modalitäten. Im Zentrum und als Ausgangspunkt des Erlebens steht immer der Felt Sense, der sich auf verschiedenen Modalitäten des Fühlens, Körperempfindens, Denkens, Hörens oder der Handlungsimpulse entfalten kann.