

# Ein paar Bemerkungen zum „FreiRaum“

von Klaus Renn

## Der Körper – lösungsorientiert!

Die Chancen von Focusing, gerade nicht mit den Problemen und Themen des Klienten zu arbeiten, werden immer noch nicht voll begriffen. Vielleicht braucht es ein deutliches Benennen: In der Focusing-Therapie arbeiten wir nicht mit den Problemen und Themen. Wir arbeiten mit dem Felt Sense, der körperlichen Resonanz der Probleme und Themen. Wir arbeiten immer im Frei-Raum, immer mit beweglicher Achtsamkeit im Körper und mit einem wachen, ansprechbaren, fragenden Bewußtsein.

Wir sind hier genauso eindeutig wie die lösungsorientierten Leute von DeShazer, die auch nicht mit den Problemen arbeiten. Die Lösungen, sagen sie, stecken eben nicht in den Problemen, sondern in imaginierten oder konstruierten alten oder neuen Erfahrungen.

Focusing-Therapie ist in dieser Hinsicht sogar noch radikaler und noch viel einfacher: Wir stellen dem Problem des Klienten dessen *ganzen* Organismus mit all seinen Erfahrungen, mit seiner bewußten und vor allem nicht bewußten Kreativität gegenüber. Nicht Focusing-Therapie ist lösungsorientiert, der Organismus, *der Körper selbst ist lösungsorientiert* und wird, wenn er in angemessenen Weise angesprochen, wird auch antworten.

Im Gene Gendlins Konzepten und in seinen therapeutischen Handlungen werden immer auch die kleinsten Schritte in Richtung Wachstum oder Veränderung deutlich gewürdigt. Nur in dieser Pro-Leben-, Pro-Erleben-Parteilichkeit wird Veränderung wahrscheinlicher und fließender.

## Einige Aussagen von Gene Gendlin zu „Körper“ und „FreiRaum“

„Wenn ich das Wort Körper benutze, verstehe ich darunter viel mehr als nur das physische Gebilde und seine Mechanismen. Nicht nur ihre sichtbare Umgebung, sondern auch ihre Gedanken erleben Sie physisch.“

„Ihr Körper ist im Grunde Teil eines unermesslichen Systems, das Raum und Zeit, sie selbst und andere Menschen, kurz, das ganze Universum umfaßt. Diesem umfassenden Ganzen fühlt sich ihr Körper zugehörig.“

„Der Körper ist ein komplexes, lebenserhaltendes System.“

„Der Körper ist ein kosmisches System, reich an unterbewußten Andeutungen und Hinweisen.“

Gendlin umschreibt den ersten Prozeßschritt als Erfahrung, den Körper unbeschwert von Problemen zu erleben:

„Sie versuchen Ihre Probleme zu lösen, während Sie sie bereits verkörpern. ... Daher beginnt Focusing damit, seinem Körper eine Pause zu gönnen, in der er sich selbst wieder als Ganzes finden kann. ... Lassen Sie ihren Körper vollkommen und gesund sein, lassen Sie ihn nicht mit ihren Problemen verschmelzen.“

„Darf ihr Körper erst einmal er selbst sein, ohne Verkrampfung, weiß er schon alleine mit Ihren Problemen umzugehen. Sie können ihren Sorgen mit einem entspannten, gelösten Körper entgegentreten.“

„Jedes schmerzende Gefühl ist eine potentielle Energie, die nach einer besseren Lebensweise strebt, wenn man ihr nur Gelegenheit gibt, sich zu entfalten.“

„Die bloße Existenz negativer Gefühle in Ihnen ist ein Zeichen dafür, dass Ihr Körper weiß, was richtig und falsch ist.“

## Einige typische „Interventionen“ von Gene Gendlin

- „Wie hätte es (damals) sein sollen?“
- „Wie wäre es gut gewesen? Was bringt hier frische Luft?“
- „Wenn alles irgendwie gelöst wäre – wir wissen jetzt nicht wie, aber wenn es irgendwie wäre – wie würde sich das dann anfühlen? Was wäre das für ein körperliches Gefühl? Für eine Energie?“
- „Sie Können aber zu Ihrem armen, verkrampften Körper hingehen und sagen: ‚Es ist alles in Ordnung. Wir werden nichts vergessen. Du kannst jetzt eine kleine Ruhepause machen.‘“
- „Freiraum-Schaffen kann mit dem Niederlegen einer schweren Last verglichen werden ... Erst wenn Sie die Last niedergelegt haben, können sie sehen, wie sie aussieht.“
- „Lassen Sie Ihren Körper zu seinem natürlichen Zustand zurückkehren – der vollkommen ist. Ihr Körper kann sich jederzeit völlig wohl und natürlich anfühlen.“
- „Schauen sie nach, was zwischen Ihnen und dem Wohlbefinden steht.“



### Freiraum als „organismisches Bewusstsein“

Freiraum umschreibe ich mit "organismischem Bewusstsein", da zum einen die Kontaktaufnahme zu den Selbstheilungskräften des Fokussierenden hervorgehoben wird und zum anderen deutlich wird, dass es sich um einen bestimmten Bewusstseinszustand handelt - nicht um das "Erreicht-Haben" der voll entfalteten Person. Dieser "organismische Bewusstseinszustand" scheint, auch wenn gleichzeitig chronische Verspannungen und psychische Konflikte nicht weniger werden, den Organismus auf eine bestimmte Weise arbeitsfähig zu machen. Dieses Bewusstsein wirkt wie eine Information, die die inhärente Intentionalität des Organismus erweckt: Der "organismische Bewusstseinszustand" ist mit einer konkreten Erfahrung verbunden, die nach "Ganzheitlichkeit schmeckt", die wie eine Utopie die Richtung weist, die vielleicht auch wie die Verheißung des gelobten Landes wirkt; jedenfalls handelt es sich um eine Erfahrung der Wohlbefindlichkeit, die auf Erweiterung und Wiederholung drängt. Diese Anfangsphase spannt den Bogen für die folgenden Prozessschritte.

Ausgiebiges Freiraumschaffen wird den weiteren Prozess beschleunigen und vertiefen. Gene Gendlin: "This first part has become much more important to me, in my focusing teaching, than it used to be ... . If it succeeds, it seems to me the subsequent Focusing is much better."

Wie Bergarbeiter sich erst einmal in eine bestimmte Tiefe begeben, um im Stollen zu arbeiten, so befördert dieser erste Focusingsschritt die Aufmerksamkeit in den Körper, in eine bestimmte Bewusstseinssebene, auf der dann weiter an Problemen gearbeitet werden kann. Dieser Bewusstseinszustand erlaubt, die Phänomene in ihrer organismischen Wirklichkeit wahrzunehmen: Ein entzündetes Streichholz wird nicht unter dem Muster "Aha entzündetes Streichholz" wahrgenommen, sondern als ganzheitliches Phänomen, wie im Körper geschehend, als körperliche Resonanz, vielleicht als Wallung, Zucken oder Brennen und so weiter. Das heißt, es ist möglich, Erfahrungen ohne die bekannten Muster (= Abwehr, Einschränkung, Absicherung, .....,) wahrzunehmen und sich damit neuen Erfahrungsdimensionen von altbekannten Geschichten öffnen.

### Freiraum als Polarisierung im internalen Raum

Bei der üblichen Freiraumtechnik des "Hinausstellens" oder „Externalisierens" handelt es sich ja nicht um ein tatsächliches Verräumen der Probleme außerhalb der Person. Was geschieht, ist eine Polarisierung im internalen Raum zwischen Problembewusstsein und organismischem Bewusstsein. Eine kreative Spannung induziert sich zwischen diesen beiden Polen. "Der Klient wird zum Therapeuten seiner noch undeutlichen körperlichen Empfindungen" (Gendlin). Diese Analogie zwischen Focusing und klientenzentrierter Psychotherapie verdeutlicht sich in den Ausführungen Carl Rogers zur "Kongruenz". Diese Eigenschaft/Haltung hält er für einen positiven Therapieverlauf am entscheidendsten: "Der theoretische Ausdruck ... ist Kongruenz; er besagt, dass der Therapeut sich dessen, was er erlebt oder leibhaft empfindet, deutlich gewahr wird und ihm diese Empfindungen verfügbar sind. ... Kongruenz bedeutet, dass der Therapeut seiner selbst gewahr ist. ... (Kongruenz) erfordert vollkommenes Vertrautsein mit dem fortwährenden komplexen Fluss des inneren Erlebens."

Im organismischen Bewusstsein findet der Fokussierende Zugang zu der Einstellung, die Rogers mit Kongruenz bezeichnet. Wobei der Rogers'sche Kongruenzbegriff immer auf ein Du hin verstanden wird, dem das eigene Erleben mitgeteilt wird.

Es ist gut, dem Organismus Vorschläge zu machen. Damit regen wir seine eigene Kreativität an. Je vielfältiger ein Vorschlag an den Organismus gerichtet wird (also in den verschiedenen Erlebensmodalitäten), desto deutlicher wird der innere Spannungsbogen in der Person.

Durch (regelmäßiges) üben von Qi-Gong, Meditation oder ähnliche Praktiken wird dem Organismus immer wieder ein Freiraum eröffnet, in dem er atmen kann, in dem Energien angeregt werden, in dem sich der Organismus wieder auf seine entspannte Null-Lage (Wohlspannung) hin bewegen kann. Dann kann die Achtsamkeit frei werden, Disidentifikation mit dem übrigen Leben wird möglich.

All das - wir wissen es alle schon lange - fördert seelische und körperliche Gesundheit, Streßreduktion, Kreativität, Lebensfreude und macht Sinnerfahrungen möglich.