

Die Einbeziehung des Körpers in die Focusing-Therapie

Ein Beispiel aus der Praxis

von Johannes Wiltschko

Erleben ist immer mehr, als Worte sagen können

Wir Psychotherapeuten haben es gerne, wenn ein Klient oder eine Klientin einen Satz mit „Ich ...“ beginnt, und wir sind noch erfreuter, wenn dann ein Wort über ein Gefühl folgt, z.B. „Ich bin traurig“. „Ah, Sie sind traurig“, antworten wir dann. Punkt. Und jetzt? Wie geht es weiter? Geht es überhaupt weiter? Ist das nicht ein Endpunkt? Es ist alles *gesagt*. Aber haben wir etwas *verstanden*?

Ich habe noch nichts verstanden. Ich habe bloß ein Wort gehört: „traurig“. Mein Kopf sagt: „Ja klar, ‚traurig‘, das kennst du doch. Aha, sie ist traurig, kein Wunder bei dem, was sie alles erlebt hat.“ Ich denke mir, dass es gut wäre, die Klientin könnte ihr Traurigsein hier und jetzt wirklich spüren und es ausdrücken. Wie bringe ich sie dazu? Es wäre für sie, für die Therapie (oder doch eher für mich?) sicherlich gut, wenn sie jetzt weinte. Das, und noch viel mehr sagt mein Kopf in Sekundenschnelle. Aber leider, es hat nichts, gar nichts, mit der Klientin zu tun.

„Traurig“ ist ein Wort, ein Lautzeichen für *etwas*, das die Person erlebt. Es ist eine Chiffre, eine wohlbekannte. Sie steht in allen Wörterbüchern. Das *Erleben*, das dieses Wort bezeichnet, ist *mehr*, viel mehr als das Wort für sich. Das Wort ist wie die Spitze eines Eisberges. Das Wort, die Spitze, ragt über die Oberfläche, das meiste, alles andere, ist unter Wasser. Nicht „unbewusst“, wie man gerne sagt, nur von außen nicht sichtbar. *Ich* kann es *nicht* sehen, aber die Klientin kann es *spüren*. Also ist es schon da, aber nicht in Worten. Es ist in ihrem *Körper* da als ein Schon-gespürtesabernochnicht-gewusstes. In diesem Gespür zu dem Wort „traurig“ ist schon alles *implizit* enthalten, die ganze „Geschichte“ ihres Traurigseins. Dieses Gespür nennen wir Felt Sense. Ein Felt Sense ist viel komplexer, komplizierter, verwobener, subtiler, reichhaltiger als das Wort und auch – und das will ich besonders betonen – als das schiere Gefühl, die Emotion.

In der Focusing-Terminologie sagen wir: Im Felt Sense *kreuzen* sich tausenderlei Aspekte und sind implizit wirksam, spielen implizit eine Rolle. Auf Englisch klingt das besser: *They are implicit functioning*. Alle diese vielen Aspekte, vergangene, gegenwärtige und die Zukunft implizierende, sind implizit miteinander verbunden und bilden ein Ganzes, ein ganzes Gespür, eine ungeteilte Vielheit (*pre-separate multiplicity*), die da ist und die das – vorläufige – Wort „traurig“ erhalten hat.

Dieses implizite Spüren, diese innerlich gefühlte Stimmung, dieser Felt Sense, der da ist, hat bis jetzt *ein* Wort, sozusagen als erstes Etikett erhalten: das Wort „traurig“. Unzählige Aspekte dieses Felt Sense aber sind noch unentfaltet, noch implizit und warten gleichsam darauf, expliziert, entfaltet, erkannt und ausgedrückt zu werden.

Worte sind Türen zum Körper

Wie geht es nun weiter, wenn die Klientin – was ja oft schon viel ist – *verbalisiert* hat: „Ich bin traurig“? Häufig geht es leider so weiter: Der Therapeut spiegelt verbal „Sie sind traurig“ oder „Das macht Sie traurig“ oder so ähnlich. „Ja, ich bin traurig, weil ...“, und dann erzählt die Klientin

tin wieder Geschichten von den Umständen, die zum Traurigsein geführt haben, und wie die Leute sind, die sie traurig machen usf. Der Therapeut denkt sich: Mist, jetzt ist sie wieder von ihren Gefühlen weggegangen, sie „externalisiert“ oder „rationalisiert“ wieder, wie schon so oft; irgendwie muss ich sie wieder zu ihrem Gefühl zurückbringen.

Ich sage: Nein, *du* musst sie nicht irgendwohin bringen, du brauchst nur selbst dorthin zu gehen, wo die Klientin ohnehin schon ist. Du brauchst nur Raum zu schaffen für den Ort ihres Erlebens, an dem sie ist und an dem du mit ihr sein kannst.

Ich will also *Raum schaffen*, in dem dieses ganze Gespür, dieser Felt Sense zum Wort „traurig“ *da sein* und von innen gespürt werden kann, damit sich diese ganze innere Welt zu „traurig“ entfalten kann.

Das Wort „traurig“ ist bloß die Aufschrift auf einer Tür. Das Wort ist ein Zeichen, ein Wegweiser. Es zeigt uns die Tür. Hinter der Tür beginnt die wirkliche Welt der Klientin, die erlebte, ihre subtile Bedeutungswelt. Wenn sie mich mitnimmt und mit mir durch diese Tür tritt, wenn ich sie zu begleiten beginne bei ihrem inneren Spaziergang durch *ihre Bedeutungswelt*, beginne ich zu *verstehen*, was *für sie* „traurig“ heißt. Jetzt erst *beginne* ich zu verstehen!

Nach dem Satz „Ich bin traurig“ hört die Selbstexploration also nicht auf, es geht erst richtig los: durch die Wort-Tür hinein in den Körper, dorthin, wo alles schon da ist, aber eben noch *ohne Worte*.

Partialisieren

Wie gehen wir dabei in der Focusing-Therapie vor? Ich zeige es an einem Beispiel. Es ist ein *Beispiel*, kein immer gültiger Königsweg.

Zunächst einmal sage ich zurück, was die Klientin gesagt hat. Als Focusing-Therapeut werde ich das wahrscheinlich *partialisierend* tun: „Ah, da ist etwas in Ihnen, das traurig ist.“ Ich sage also nicht „*Sie* sind traurig“, sondern: Ein noch wortloses *Etwas* ist da, *in Ihnen drin*, und von diesem Etwas wissen wir schon, dass es irgendwie traurig ist. Ich schlage der Klientin vor, ihre Wahrnehmung nicht nach außen, auf mich zu richten, mich anzuschauen und auf meine Antwort zu warten, sondern sie nach innen, in den eigenen Körper zu lenken und dort diesem ganzen Etwas (das traurig ist) Aufmerksamkeit zu schenken. Um das deutlicher zu machen, füge ich vielleicht an mein partialisierendes Zurücksagen (das eine methodische Variante des *Listening* ist) den (*Guiding*-)Vorschlag an: „Bleiben Sie ruhig eine Minute bei diesem Traurigen in Ihnen ... Wie fühlt es sich in Ihrem Körper an?“

Die Klientin wird meinen Vorschlag vielleicht nicht gleich beim ersten Mal aufnehmen, aber – vorausgesetzt ich lasse mich dadurch nicht entmutigen und höre nicht auf, sie dazu einzuladen – sie wird es vielleicht beim nächsten oder übernächsten Mal probieren. Bei diesem nächsten Mal sage ich es vielleicht so: „Ah, traurig (*Listening*) ... Woran merken Sie jetzt im Körper, dass Sie traurig sind (*Guiding*)?“ – Beide *Guiding*-Varianten haben die gleiche Prozessfunktion: Sie laden die Aufmerksamkeit der Klientin ein, sich nach innen zu richten, auf ein körperliches gespürtes, ein hier und jetzt erlebtes Etwas; die *Guiding*-Vorschläge betreffen immer nur den Prozess, das Lenken der Aufmerksamkeit, und nicht den Inhalt; sie fügen dem, was die Klientin geäußert hat, nichts Inhaltliches hinzu.

Innerlich achtsam werden

Wenn die Klientin mit meinem Vorschlag, ihre Aufmerksamkeit nach innen zu wenden, mitgeht, werden sich ihre Augen nicht mehr auf mich richten, sie wird „nach innen schauen“, vielleicht sogar von selbst die Augen schließen, und ihre Stimme wird wahrscheinlich leiser, weicher, und ihre Worte werden langsamer, tastender kommen. Dies zeigt mir, dass sie jetzt *innerlich achtsam* wird. Vielleicht kommen ihre Worte so: „Da in mir drin ist es traurig ... eigentlich mehr

einsam ... ich bin allein ... mein Körper fühlt sich ganz starr an ... irgendwie leer ... ich bin ganz allein und verloren ... ja, *verloren*, so fühle ich mich.“

Was die Klientin in Worten ausgedrückt, was sie innerlich gespürt und mit Worten symbolisiert hat, sage ich einfach zurück: „... ah ja, da ist jemand, die ist einsam ... alleine, niemand ist da ... der Körper fühlt sich starr an ... irgendetwas Leeres ist da ... ja, *verloren*, das passt irgendwie genau zu dem, wie sich's da drinnen anfühlt.“ Die Klientin seufzt und atmet tief aus: „Ja, verloren, das ist ein gutes Wort dafür, wie ich mich oft fühle ... eigentlich immer fühle, so im Hintergrund ... Ja genau, so ist das.“ Ausschnaufen ... Stille.

Ich folge also der Klientin, wo immer sie hinget, ich will immer genau dort sein, wo sie auch gerade ist, will ihr auf ihrem inneren Spaziergang Gesellschaft leisten, sie nicht allein lassen, mit ihr zusammen sein – und nichts dazu tun. Denn es ist schon alles da, und es ist noch viel mehr da.

Es ist im Körper da. Es ist nicht da als Vorrat schon fertiger Worte, die nur darauf warten, ausgespuckt zu werden. Es ist nicht da als Text, als Geschichte, die man einfach nur zu erzählen bräuchte. Wie ist es im Körper da? Was ist das für ein Körper, der etwas „hat“, etwas in sich „trägt“, der etwas „weiß“, das „wir“ noch nicht wissen? Wie kommt es, dass wir in unserem Körper etwas finden können, das uns *neue* Worte bringt? Waren diese Worte, diese Erlebnishalte, die diese Worte bezeichnen, in einem „Unbewussten“ versteckt? Müssen wir sie dort bloß finden, ausgraben und vorzeigen? Diese Fragen habe ich hoffentlich im vorangegangenen Kapitel beantwortet.

Von den Worten zum Körper, vom Sprechen zum Handeln

Nochmals zurück zur Klientin. Ihr Thema, mit dem sie die Therapiestunde eröffnet hat, war: „Mein Partner nimmt zu wenig Rücksicht auf mich“. Sie hat eine konkrete Situation beschrieben, in der sie das erfahren hatte, und hat gesagt, dass sie das traurig mache. Ihr Körper, ihre Stimme und ihr Gesicht haben das auch ausgedrückt. Ich habe ihr zurückgespiegelt, was ich *sehe* (diese Variante des Listening nennen wir in der Focusing-Therapie „Markieren“). Sie sagte daraufhin: „Ja, ich bin traurig.“ Das war eine erste Wort-Symbolisierung dessen, was sie gerade erlebt. Daraufhin habe ich sie eingeladen nach innen, in ihren Körper zu spüren und den Felt Sense zu diesem Traurigsein kommen zu lassen („Wie fühlt sich dieses Traurige in Ihnen an?“). Sie hat nachgespürt, was dazu in ihrem Körper kommt, und sagte zuletzt: „Ich fühle mich verloren.“ Dann atmete sie tief durch und wurde still.

Nach einer Weile sehe ich, wie sie ihre Beine anzieht und umklammert. „Sie ziehen Ihre Beine an (markieren) und es kommt *mir* so vor, als würden Sie sich dahinter verstecken? (Responding)“ – „Ich möchte mich am liebsten verkriechen.“ – „Ah ja, etwas ist da (partialisieren), das will sich am liebsten verkriechen. Da könnten wir ein bisschen bleiben: bei dem, was sich da verkriechen will und spüren, wie sich das anfühlt (Guiding: Verweilen).“ – „Ja, wie so ein kleines Kind, das ist einsam und verloren und möchte verschwinden ... es möchte nicht gesehen werden.“ – „Ah, das ist ein kleines Kind, das möchte nicht, dass es gesehen wird!“

Nun könnten wir mit diesem Kind weitersprechen. Aber da kleine Kinder meist lieber handeln als sprechen wollen, können wir uns jetzt auch entscheiden, in die „Körper-Richtung“ weiterzugehen (Guiding: Modalitätenwechsel). Ich könnte fragen: „Was würde denn dieses Kind jetzt am liebsten *tun*? (Joker-Frage)“ – „Es möchte sich in eine Ecke verkriechen, es möchte sich verstecken, so dass es niemand sieht.“ – „Wie wäre es, wenn wir das Kind das einfach *machen* lassen? Hier sind viele Kissen und eine Decke. Vielleicht mag es sich da dahinter verkriechen, so dass man es gar nicht mehr sehen kann? (Guiding: Experiment)“

Persönlicher Raum, variable Positionen

Jetzt muss ich Ihnen sagen, dass ich mit dieser Klientin nicht auf Stühlen sitze. Wir sitzen auf einer 2 mal 2 Meter großen Matratze, die am Boden liegt und mit einem weichen Stoff überzogen ist. Wir sitzen uns nicht gegenüber, sondern im rechten Winkel zueinander. Das erlaubt jedem von uns seinen eigenen, persönlichen Raum zu haben. Die Augen hängen nicht aneinander, die Reaktion des jeweils anderen erwartend und prüfend. Achtsam auf sich selbst können Klient und Therapeut erst werden, wenn sie sich nicht anschauen *müssen*, wenn sie ihren „Blick“ in sich hineinlenken dürfen, ohne die Unhöflichkeit oder Peinlichkeit des Wegschauens fürchten zu müssen.

Jeder sitzt da, angelehnt an ein dickes Kissen. Es sind noch zwei andere große Kissen da, 1 mal 1 Meter groß, und noch mehrere kleine Kissen und eine Decke. Nicht dass Sie glauben, die Klientin wäre eine freakige Psychologiestudentin. Sie ist eine einfache Frau vom Land. Man kann in meinem Therapieraum auch auf Stühlen sitzen, man kann auch herumgehen, sich bewegen. Die meisten wollen auf die Matratze. Da kann man sich bequem hinsetzen, sich ausstrecken, hinlegen, und man kann den Abstand zu mir (und ich zum Klienten) ohne Aufwand verändern. Es ist keine große Sache, vom Sitzen zum Liegen zu kommen, es ist nicht kompliziert, sich zu berühren, weil keine schwer überbrückbare Kluft zwischen zwei Stühlen zu überwinden ist.

Ankommen bei sich selbst

So ist es nicht schwierig die Klientin zum Handeln einzuladen. Sie baut sich aus den Kissen ein Versteck, ich frage immer wieder einmal, ob es so schon stimmen würde (Joker-Fragen) und helfe ihr auf ihren Wunsch hin dabei, mit der Decke eine Art Dach über das Versteck auszubreiten. Nun liegt sie in ihrer Höhle drin, ich sitze in der Nähe. Ab und zu frage ich, wie sie sich fühlt ... und warte. Ich warte auf den nächsten Schritt, den ihr Körper implizieren wird, den er sucht, projiziert, entwirft. Aus ihrer Höhle heraus höre ich sie sagen, dass es jetzt sicherer, geschützter und wärmer sei ... und nach etwa zehn Minuten kommen die Worte: *„Ich bin ganz allein ... ich möchte nicht allein sein ... aber ich möchte auch noch nicht heraus.“*

Jetzt stürze ich nicht herbei und befreie sie aus ihrer Einsamkeit, nein, ich sage das zurück, lade sie ein, dabei zu bleiben, und frage, was, von innen gefühlt, jetzt gut, richtig, weiterführend sein könnte (Joker-Frage). Nach einiger Zeit kommt langsam eine Hand aus der Höhle heraus und eine schüchterne Stimme: *„Können Sie mir Ihre Hand geben? Ich möchte hier drin bleiben, für mich sein, und ich möchte auch eine Verbindung haben nach draußen.“*

Jetzt, da sie ihren Wunsch als weiteren Aspekt ihres Felt Sense gespürt und ausgedrückt hat, bin ich auch bereit darauf zu antworten: Ich gebe ihr die Hand und frage nach einer Weile, wie das innerlich für sie sei. Nach ein, zwei Minuten kommt der Satz: *„Jetzt fühle ich mich ganz ruhig. So wie aufgehoben. Jetzt ist es gut. Ich bin für mich und trotzdem verbunden, nicht allein. Dieses verlorene Gefühl ist gar nicht mehr da, irgendwie bin ich angekommen.“* Ich höre ihren langsamen, tiefen Atem und bemerke, wie sich ihr Körper ausstreckt, loslässt. Ich lade sie ein, mit diesem Gefühl des Angekommenseins zusammen zu sein, ihm Raum zu geben, sozusagen in diesem Gefühl zu wohnen. Dann kündige ich an, dass die Stunde in fünf Minuten zu Ende geht ... – Seither sind gut zwanzig Stunden vergangen und die körperliche Erfahrung des Für-sich-und-gleichzeitig-Verbunden-Seins, dieses In-sich-selbst-Aufgehoben-Sein ist ein neuer Teil ihrer eigenen Erlebenswelt, der sich mit ihren Alltagserfahrungen verbunden hat.

Ich hoffe, dieses Fallbeispiel hat Ihnen gezeigt, dass wir aufhören sollten, einer verbal orientierten Therapie eine „Körper-Therapie“ gegenüberzustellen. Jede Psychotherapie hat mit der *ganzen Person* zu tun, und ohne Körper ist die Person nicht nur nicht ganz, sondern gar nicht.

Einige Basis-Methoden des verbalen Begleitens: LI-GU-RE

Listening:

Th. hört dem Kl. genau zu und sagt ihm zurück, was er verstanden hat,

(1) um den Kl. anzuregen an seinem *impliziten* Erleben zu überprüfen, ob das, was er soeben ausgedrückt hat, mit dem, was er *meint* (was er implizit spürt) übereinstimmt, damit er es gegebenenfalls genauer symbolisieren kann;

(2), um zu überprüfen, ob Th. genau das verstanden hat, was der Kl. mitteilen wollte, und um sich gegebenenfalls vom Kl. korrigieren zu lassen. Erst wenn Kl. erlebt, dass er genau verstanden wurde, kann sich der nächste Erlebnisinhalt aus dem impliziten Erleben formen und ausgedrückt werden. – Beispiele:

Klient ist im Alltagsbewusstsein (er erzählt dem Therapeuten etwas):

Th. sagt dem Kl. in ein, zwei Sätzen zurück, was er verstanden hat und lädt ihn zum Nachspüren und Korrigieren ein.

Partialisieren:

Th. macht einen Erlebnisinhalt des Kl. zu einem Teilaspekt von dessen Gesamtpersönlichkeit und trennt den impliziten vom expliziten Erlebensanteil:

Kl.: „Ich bin traurig.“ Th.: „*Etwas* (implizit) in Ihnen ist gerade traurig (explizit).“

Klient ist in innerer Achtsamkeit (er fokussiert auf sich selbst):

Th. sagt mit gleicher emotionaler Färbung nur jenes Wort im Satz des Kl. zurück, das mit impliziter Bedeutung „geladen“ ist, um ihn anzuregen, sein Symbolisieren zu bemerken, zu überprüfen und evtl. zu präzisieren: Th.: „Ah, traurig.“

Markieren:

Th. lenkt Aufmerksamkeit des Kl. auf etwas, das der Kl. zwar ausdrückt, selbst aber nicht im Focus seiner Aufmerksamkeit hat:

Kl. hält die linke Hand vor den Mund. Th.: „Hm, Ihre linke Hand?“

GUiding:

Th. macht einen Vorschlag; dieser bezieht sich nicht auf den Inhalt des vom Kl. Geäußerten, sondern lenkt dessen Aufmerksamkeit. – Beispiele:

Guiding zum impliziten Erleben:

Th.: „Etwas in Ihnen ist traurig. Wenn Sie in sich hineinspüren: woran merken Sie das?“

Guiding zum Verweilen mit dem impliziten Erleben:

Th.: „Bleiben Sie eine Weile dabei.“ „Lassen Sie sich ein bisschen Zeit.“ „Sie müssen nicht gleich Worte dafür finden.“ „Sie müssen es mir nicht gleich sagen.“

Joker-Fragen:

Wenn Th. nicht weiter weiß oder sich unklar ist, in welcher Richtung es weitergehen sollte, übergibt er das dem Kl. als Frage: „Was wäre jetzt gut/richtig?“ „Wie sollte es jetzt auf richtige Weise weitergehen?“ „Was würde es jetzt brauchen?“

Kl. wird dadurch eingeladen, selbst zu spüren, wohin der nächste Erlebnisschritt führen sollte. Damit wird das Implizieren des Felt Sense angeregt.

Modalitätenwechsel:

Auf der Erlebensebene: Th. regt Kl. z.B. an, zum soeben Gesagten ein inneres Bild oder Körperempfindungen entstehen zu lassen.

Auf der Handlungsebene: Th. schlägt vor, ein Gefühl oder ein inneres Bild nicht nur zu beschreiben, sondern auch zu malen – oder:

Experimente (Beispiel):

Th. macht einen ergebnisoffenen Vorschlag, das soeben verbal Ausgedrückte körperlich darzustellen und übernimmt dabei evtl. auch eine „Rolle“ als Mitspieler. Er begleitet mittels Listening, was Kl. dabei erlebt, und stellt Joker-Fragen, um den Prozess in Gang zu halten.

REsponding:

Th. teilt Kl. sein augenblickliches situationales Erleben mit: (1) wie es ihm mit Kl. geht, (2) welche *erlebten* Vermutungen (Gefühl, inneres Bild, Körperempfindung, Handlungsimpuls) er in Bezug auf das hat, was jetzt im Kl. vorgehen *könnte*.

Einige Basis-Methoden des körperlichen Begleitens: O-HA-MI-WI

Listening:

O:

Th.: berührt eine bedeutungsarme Körperstelle des Kl. (z.B. mit der Handaußenseite den Arm des Kl.), um zu zeigen: „Ich bin da, ich bin mit dir verbunden“.

Halten:

Th. hält einen Körperteil des Kl., indem er dessen Gewicht abnimmt, also gegen die Schwerkraft (von unten nach oben) Kraft aufwendet. Implizite Botschaft: „Du kannst dich ausruhen, fallen lassen und spüren, wie das ist. Ich bin da und schütze dich. Du musst nichts tun.“

Mitbewegen:

Th. geht mit seiner berührenden Hand präzise mit den spontanen Bewegungen des Kl. mit, ohne einen eigenen Impuls hineinzugeben. Implizite Botschaft: „Du bist frei dich auf deine Art zu bewegen. Ich begleite dich in deinen Bewegungsimpulsen.“

Widerstand geben:

Th. bietet auf expansive Bewegungsimpulse des Kl. genauso viel Gegendruck an, wie Kl. als Kraft in seine Bewegung legt. Implizite Botschaft: „Ich halte dir stand, ich biete dir Widerstand, so dass du deine ganze Kraft spüren und ausdrücken kannst.“

Guiding:

Verbale oder nonverbale „Anfragen“ an Kl., indem Th. eine der o.g. Berührungsformen versuchsweise in eine andere übergehen lässt.

(Aus: Johannes Wiltschko: „Ich spüre, also bin ich! – Nichtwissen als Quelle von Veränderung“; MV-Verlag, Edition Octopus, Münster 2011, siehe www.focusing-and-more.de)