

FocusingJournal

Nr.9

Gene Gendlin

The Experiential Response
(2.Teil)

Renée Maas

Dem Zuhören lauschen

Hans Neidhardt

Das Ich ist ein freier
Raum

Anne Weiser Cornell und

Barbara McGavin

Häufig gestellte Fragen
zu Focusing-
Partnerschaften

Liebe Leserin, lieber Leser,

„Oft gibt es so viele alte und neue Dinge, die noch keines Blickes gewürdigt worden sind oder die sich so weit aus dem Blickfeld entfernt haben, dass es jemandem alleine nicht gelingt, sie zum Vorschein zu bringen, einzig und allein, weil ein Zuhörer fehlt. Wer wissen möchte, ob dies stimmt, kann sich hier kurz verabschieden, um herauszufinden, wie es sein würde, wenn in diesem Augenblick jemand in der Nähe wäre, der uneigennützig alle Zeit und Aufmerksamkeit aufwenden könnte, in Stille auf einen Hoffnungsfunken, ein Zeichen geheimen Kummers zu warten oder der Raum schaffen könnte für einen noch unaussprechbaren Wunsch nach innerer Ruhe, Anerkennung oder Geborgenheit.“ So René Maas in seinem Aufsatz „Dem Zuhören lauschen“ (Seite 12)

Ich wüsste keine besseren Worte, um diesem neunten FocusingJournal ein Motto zu geben. Der zweite Teil des Artikels von Gene Gendlin (Seite 2), mein Beitrag über „Freiraumschaffen“ und „Arbeit mit Teilpersönlichkeiten“ (Seite 8), die sehr konkreten und praktischen Hilfestellungen fürs Partnerschaftliche Focusing von Ann-Weiser Cornell und Barbara McGavin (Seite 24) immer wieder geht es um jene kleine absichtslose stille Aufmerksamkeit, die dem frischen (Er-)Lebensstrom das freie Fließen (wieder) ermöglicht. Und um die verschiedenen Wege, diese zentrale Haltung aufzusuchen.



Sehen Sie selbst.

Und übersehen Sie nicht den ausführlichen Hinweis auf die neue Sommerschule!

Herzlichst

Hans Neidhardt

Hans Neidhardt

Inhalt

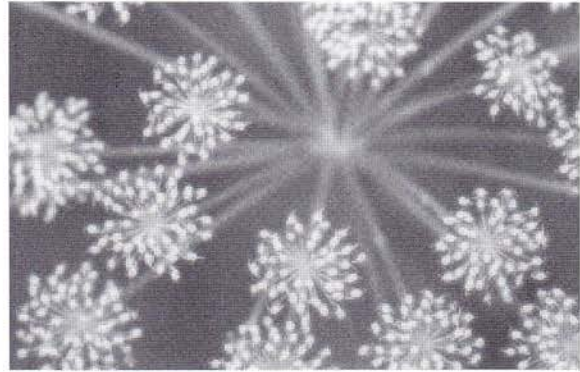
<i>Gene Gendlin</i> The Experiential Response (II).....	2
<i>Hans Neidhardt</i> Das "Ich" ist ein freier Raum.....	8
<i>René Maas</i> Dem Zuhören lauschen.....	12
Termine	15
<i>Ann Weiser Cornell und Barbara McGavin</i> Häufig gestellte Fragen zu Focusing-Partnerschaften.....	24
22. Internationale Focusing Sommerschule.....	26

The Experiential Response

(Erlebensorientiertes Antworten)

Teil II: „Resonanz“ und „Response“

Eugene T. Gendlin



Im Teil I („Regeln für das therapeutische Antworten“, veröffentlicht im Focusing-Journal Nr. 8) dieses grundlegenden Aufsatzes hat Gene Gendlin dargelegt, wie sich die Therapeutin so auf den Felt Sense der Klientin bezieht und auf ihn antwortet, dass weiterführende Schritte im (Er-)Lebensprozess entstehen können. Im hier abgedruckten Teil II beschreibt Gendlin, warum die Therapeutin auf das interaktive Verhalten der Klientin persönlich antworten muss und wie sie das tun soll. Diese spezifische Art des therapeutischen Antwortens, die der „Resonanz“ der Therapeutin entspringt, haben wir „Response“ bzw. „Responding“ genannt. Neben „Listening“ und „Guiding“ ist dies die dritte Gruppe von Techniken, die für die Focusing-Therapie charakteristisch sind.

Erlebensorientierte Interaktion

Oft entsteht die beste therapeutische Intervention, wenn wir Therapeutinnen achtsam für unsere eigenen Gefühle und Reaktionen in der Situation sind. Dafür gibt es verschiedene Gründe. Erstens, was eine Therapeutin sagt, ist nur begrenzt wirksam. Ihre persönliche Anwesenheit und ihre Resonanz, die aus dem augenblicklichen Beziehungsgeschehen entsteht, haben mehr Einfluß. Stellen wir uns vor, es wäre keine reale Therapeutin anwesend, sondern ihre Worte wären lediglich auf eine Wand projiziert, und die Klientin könnte sie da ablesen. Wäre die Therapie dann gleichermaßen effektiv? Nein, das wäre sie nicht (und selbst dann hätte die Klientin zu recht starke Gefühle gegenüber der unbekannt, aber realen Person, die auf sie reagiert und diese Aussagen macht). Die Präsenz einer anderen realen Person sorgt zu einem großen Teil für die Wirksamkeit therapeutischen Handelns. Das Erleben der Klientin ist immer auf diese andere reale Person bezogen, auch wenn sie verbal nur sich selbst zu explorieren scheint. Erleben findet im Beziehungsraum statt.

Bis zu einem gewissen Grad kann die Klientin auch ihr Erleben fortsetzen (*carrying forward*), wenn sie allein ist und sich selbst antwortet, über sich selbst nachdenkt oder innerlich mit sich spricht. Allein schon dadurch, dass sie ihre Gefühle in Worte faßt, klärt sie ihr Erleben und setzt es fort. Spricht sie laut mit sich selbst, kann sich die Wirkung noch steigern. Das laute Aussprechen verhindert, dass sie sich im vagen Umherwandern ihres Geistes verliert. Schreibt sie für sich selbst Dinge auf, ist es vielleicht noch effektiver. Spricht sie in einen Kassettenrecorder und hört sich das Band danach wieder an, wirkt es wiederum stärker. Die meisten Menschen, die ihre Stimme zum ersten Mal auf Band hören, sind peinlich berührt und erschrocken, denn sie nehmen Aspekte ihrer selbst wahr, die ihnen normalerweise verborgen bleiben. Wie ist es möglich, in der aufgenommenen Stimme etwas zu hören, was ihnen entgeht, wenn sie sprechen? Erleben ist grundsätzlich interaktiv. Die Stimme aus dem Kassettenrecorder

zu hören, bedeutet, äußere Wirkungen von Aspekten unserer selbst wahrzunehmen, die für gewöhnlich kein Feedback erhalten. Ohne Feedback gibt es jedoch keinen interaktiven Prozeß (keine Kette von Reaktion, Wirkung, Reaktion), sondern nur den impliziten und schmerzhaft gehemmten Zustand; es gibt kein wirkliches Erleben. Also setzen Wirkungen nach außen, auf die Umgebung, unser Erleben fort. Jedoch ist dafür eine reale andere Person am wirkungsvollsten, denn sie reagiert nicht nur wie ein Kassettenrecorder, sondern ist eine andere Dimension, an der entlang die gehemmten Reaktionen der Klientin in ausgelebte Interaktionen mit einem Umfeld fortgesetzt werden können.

Die Antworten einer Therapeutin passen nur dann zu den oben genannten Umfeld-Interaktionen, wenn sie sich auf die Klientin bezieht. Als Therapeutin kann ich für gewöhnlich unterscheiden, welche meiner gefühlsmäßigen Reaktionen meinen persönlichen Problemen entstammen und daher unwichtig sind und welche zu unserer Interaktion hier gehören. Wenn mein Gefühl sich auf das bezieht, was wir gerade tun, muss ich aus ihm heraus reagieren.

Meine Reaktionen sind Teil unserer Interaktion. Ich bin es der Klientin schuldig, den Teil unserer Interaktion, der jetzt in mir entsteht, fortzusetzen. Wenn ich das nicht tue, bleiben wir beide im Hinblick auf diesen Punkt stecken. Natürlich bin ich dafür verantwortlich, wie ich reagiere. Das bedeutet, ich muss auf eine Art antworten, die ihr meine Reaktion ehrlich zurückgibt, sie sichtbar macht und muss so handeln, dass sie im Gegenzug auf das reagieren kann, was sie in mir ausgelöst hat.

Das heißt, in der Therapie werde ich nicht einfach „agieren“, oder wenigstens werde ich nicht nur das tun, sondern ich werde auch mein eigenes Erleben fortsetzen, damit es sich voll entfalten kann, da es am Anfang häufig gehemmt ist. Ich werde nicht meine Abwehrreaktionen ausleben. Oder wenigstens (wenn ich merke, dass ich es tue) werde ich solange weitersprechen, bis das sichtbar wird, was wirklich in mir geschieht.

Von geringer Bedeutung ist, wie gut, weise, stark oder gesund die Therapeutin ist oder scheint. Wichtig ist, dass sie eine andere Person ist, die antwortet und jede Therapeutin kann darauf vertrauen, jederzeit dazu in der Lage zu sein. Dazu muss sie aber eine Person sein, deren wirkliche Reaktionen sichtbar sind, damit durch diese das Erleben der Klientin sich fortsetzen kann, damit die Klientin auf sie reagieren kann. Nur eine reale und bezogene Person kann so etwas bereitstellen. Keine nur verbale Weisheit kann das.

Die Therapeutin sollte so stabil sein, dass sie nicht „zerstört“ werden kann. Dies läßt sich jedoch im Allgemeinen glaubhafter vermitteln, wenn sie ihre Reaktionen offen zeigt, als wenn sie sie versteckt. Spürt die Klientin, dass die Therapeutin etwas überspielt, kann sie nicht klar reagieren und weiß auch nicht, ob die Therapeutin es aushalten würde, wenn die Klientin auf sie reagiert. Durch ihre Offenheit zeigt die Therapeutin ihr auf einfache Weise, dass das Maß, in dem sie besorgt, ärgerlich, verletzt oder verstört ist, gut zu ertragen ist.

Die Therapeutin und ihre Reaktionen sollten allerdings nicht im Mittelpunkt stehen. Ich als Therapeut bin bereit, für eine kurze Zeit als Fokus zu dienen. Wir können meinen Reaktionen Aufmerksamkeit schenken und sie auflösen, wenn sie Teil dessen sind, was gemeinsam fortzusetzen wir fähig werden müssen. Ich glaube nicht, dass ich mich meiner „Gegenübertragung“ außerhalb der Stunde widmen sollte, wenn die Klientin mich nicht sehen und nicht reagieren kann. Ich muss ihr alles in mir, was mit ihr zu tun haben könnte, zugänglich machen. Aber die Klientin bleibt im Mittelpunkt. Ich mache jede meiner Reaktionen der Erkundung zugänglich, wenn es nötig ist, und in dem Ausmaß, wie es unserem Zweck dient. Dieser Zweck ist, unsere Interaktion zu klären und fortzusetzen und nicht, sie durch irgendwelche neuen Komplikationen zu behindern.

Viele TherapeutInnen haben diesen Aspekt erlebensorientierter Interaktion angezweifelt. Wie unterscheidet sie sich für die Therapeutin von der üblichen Therapie? Meine Gefühle sollen zugänglich sein, damit *die Klientin* sich frei bewegen kann und weiterkommt. Wir werden kaum bei meiner Person steckenbleiben: Da meine Offenheit das Erleben der Klientin fortsetzt, wird sie sich vermutlich jetzt weiterbewegen, wenn ich sie nicht anhalte.

Die meisten Klientinnen brauchen über einen größeren Zeitraum (Monate) kontinuierliche und präzise therapeutische Antworten auf das, was sie fühlen, wahrnehmen und andeuten. Während solcher Zeiten dienen die Gefühle der Therapeutin dem Zweck, die gefühlten Bedeutungen der Klientin imaginativ zu erspüren. Persönlichere Reaktionen der Therapeutin werden in den meisten Fällen wahrscheinlich nur sehr selten mitgeteilt.

Was hier gesagt wurde, soll nicht Therapeutinnen ermutigen, sich selbst sehr oft und dramatisch darzustellen, wo doch das, was die Klientin braucht, Hilfe bei einer langsamen, sanften Entfaltung ihres Erlebensprozesses ist.

Klientinnen, die auf gar keiner Erlebensspur sind, brauchen vielleicht viel Selbstaussdruck der Therapeutin (Gendlin, 1962), damit eine erlebensorientierte Interaktion überhaupt beginnen kann. Ist andererseits die Klientin im Erlebensprozeß, den Felt Sense zu ihren Problemen zu differenzieren und fortzusetzen, dann ist es am besten, wenn die Therapeutin sie so wenig wie möglich unter-

bricht. Dann ist es für die Therapeutin gewöhnlich am günstigsten, sanft und präzise zu begleiten, jede Windung und jeden Hauptaspekt zu verstehen und nichts hinzuzufügen, was die Klientin aus ihrer Spur und sie auf andere, abgelegene Gedanken bringen könnte.

Die Therapeutin widmet ihren eigenen eher ungemütlichen Reaktionen (sich unangenehm oder peinlich berührt, ungeduldig oder auf andere Art unbehaglich zu fühlen) *besondere Aufmerksamkeit*. Fast immer wird sie diese Reaktionen erst in sich entdecken, nachdem sie sie schon überspielt oder unterdrückt und versucht hat, mit ihnen zurechtzukommen oder ihnen auszuweichen. Es ist natürlich, dass wir dazu-neigen, solche Reaktionen zu „kontrollieren“, und für gewöhnlich sind sie so geringfügig, dass die Kontrolle leicht möglich ist. Trotz allem enthalten sie wichtige Informationen über das, was gerade in der Interaktion geschieht.

Es ist natürlich, wenn die Therapeutin sich selbst ein bißchen inkompetent oder unangemessen fühlt, sobald sie solche Gefühle in sich bemerkt. Sicherlich berühren solche Reaktionen häufig das, was in ihr inkompetent und unangemessen ist, und kein Mensch lebt ohne solche Aspekte. Wenn wir jedoch nur das wahrnehmen, übersehen wir einen Kernaspekt der Psychotherapie: Ist die Klientin ein schwieriger Mensch, kann sie nicht umhin, auch in einer Person, die ihr nah ist, Schwierigkeiten hervorgerufen. Sie kann nicht all ihre Probleme für sich behalten, während eine enge Interaktion mit der Therapeutin stattfindet. Die Therapeutin wird dabei zwangsläufig ihre eigene Version der Schwierigkeiten, Verdrehungen und Hemmnisse erleben, die in der Interaktion auftreten. Und nur wenn diese auftauchen, kann sich die Interaktion über sie hinausbewegen und therapeutisch wirksam werden¹.

¹ Diese ganze Veröffentlichung beschäftigt sich mit der Frage, wie eine therapeutische Intervention sein muss, damit sie einen „Prozeß des Durcharbeitens“ in Gang setzt. Die meisten PsychotherapeutInnen stimmen darin überein, dass Therapie nicht nur intellektuell sein darf, sondern auch „Wiedererleben“, „emotionales Verdauen“, einen interaktiven Prozeß der „Übertragung“ ermöglichen muss, in dem die Patientin nicht nur über ihre Gefühle spricht, sondern sie wiedererlebt, und zwar der Therapeutin *gegenüber*.

Aber auch dies, obwohl sehr wahr, charakterisiert noch nicht den Veränderungsprozeß. Es genügt nicht, wenn die Patientin mit der Therapeutin ihre unangemessenen Gefühle und Formen der Beziehungsgestaltung *wiederholt*. Schließlich heißt es ja, die Patientin wiederhole diese mit allen Personen in ihrem Leben, nicht nur mit der Therapeutin. Also, die bloße Wiederholung, selbst wenn sie ein konkretes Wiedererleben ist, löst noch nichts. Auf irgendeine Weise wiederholt die Patientin mit der Therapeutin nicht *nur*; sie *überschreitet* die Wiederholung. Sie *wiedererlebt* nicht nur; sie erlebt *weiter*, wenn sie Probleme erlebensorientiert löst.

Die psychoanalytische Literatur verbreitet sich ausführlich und differenziert über Persönlichkeitsinhalte und konflikte, aber sehr sparsam darüber, wie der Prozess des „Durcharbeitens“ geschieht. Gleichmaßen elaboriert ist sie hinsichtlich der Wiederholung und des Wiedererlebens in der „Übertragung“, aber zurückhaltend bei der Beschreibung dessen, wie die Übertragung konkret „gehandhabt“ und „überwunden“ wird. Aber dieses letztere ist natürlich, genauso wie die Übertragung, eine konkrete, lebendige Interaktion. Es ist Teil der Übertragung, es sind ihre letzten Stadien und der einzige Aspekt der Übertragung, der irgend etwas verändert, viel mehr als bloße wiederholende Erfahrungen.

Somit sind Gefühle des Unbehagens, des Steckenbleibens, der Peinlichkeit, des Manipuliertwerdens, der Kränkung usw. günstige Gelegenheiten, die Beziehung therapeutisch werden zu lassen. Eine solche Wirkung kann nicht eintreten, wenn die Therapeutin nur weiß, wie sie diese Gefühle in sich „kontrollieren“ kann (z.B. sie gewaltsam unterdrückt). Natürlich kann sie sie kontrollieren, denn sie sind für gewöhnlich nicht besonders stark. Vielmehr muss sie sich eher besonders anstrengen, um sie in sich wahrzunehmen. Natürlich muss sie die Kontrolle über solche Gefühle bewahren (und kann dies für gewöhnlich auch leicht), um nicht aufgelöst oder übermäßig verstört zu werden. Und doch muss sie sie auch als ihr wertvolles konkretes Gespür für die sich gerade abspielende Schwierigkeit sehen, für die jetzt aufgetretene Verengung in der Interaktion und für den Erlebensprozeß der Klientin.

Erst viel später können Therapeutin und Klientin klar sehen, um was es genau ging. Man kann nicht erwarten, dass man die Verengung erkennt, solange man drinsteckt. Wie schon gesagt, nur das, was man vollständig erlebt, kann man klar erkennen, und deshalb muss das Erleben die Verengung, die eine Schwierigkeit oder ein Problem ausmacht, überschreiten. Aus diesem Grund kann sich eine Therapeutin nicht einfach auf ihrem Wissen ausruhen. Sie muss auch bereit sein, Gefühle der Verwirrung und Schmerzen auszuhalten, muss zulassen, aus der Bahn geworfen oder in eine Ecke gedrängt zu werden, aus der es keinen guten, weisen oder kompetenten Ausweg gibt. Nur wenn sie offene und transparente Formen entwickelt, ihre Interaktion mit der Klientin in dieser Hinsicht fortzusetzen, setzt sie den Erlebensprozeß der Klientin fort.

Wenn die Therapeutin nicht sichtbarer, weniger verletzt und offener ist als die meisten anderen Personen im Leben der Klientin, und sie der Klientin nicht erlauben kann, das zu sehen, was sie in ihr angerührt hat, dann wird die Klientin nicht in der Lage sein, ihr Erleben fortzusetzen und anderes als vorher zu erleben. Viele der interaktiven Verhaltensmuster der Klientin sind gestört, selbstvernichtend und haben eine negative Wirkung auf andere. Deshalb konstatiert die Klientin schwierige Situationen. Wenn die Therapeutin nun selbst Teil einer solchen Situation wird (was bisweilen geschieht), kann sie nur hilfreich sein, wenn ihre Reaktionen offener sind als die der Menschen im gewohnten Umfeld der Klientin.

Nur selten braucht die Therapeutin solche Gefühle als „nur meine eigenen“ zu kommentieren. Wenn sie sie in sich wahrnimmt, kann sie sich fragen: „Warum ...?“. Sehr schnell wird eine Antwort in ihr entstehen, wenn sie sich ihrem Felt Sense zuwendet und ihn fortsetzt. Dann kann sie direkt und klar auf den Aspekt der Interaktion reagieren, der dieses Gefühl in ihr ausgelöst hat. Der schwierige Teil ist wahrzunehmen, dass man sich unbehaglich fühlt. Hat man dies erst einmal bemerkt, drückt es sich für gewöhnlich wie von selbst aus.

Die Schwierigkeit der Klientin ist normalerweise nicht das zentrale persönliche Problem der Therapeutin, und deshalb ist diese viel eher als die Klientin in der Lage, ihr Erleben fortzusetzen. Somit kann die Therapeutin auf eine Art reagieren, die sich über das Hemmnis hinausbewegt. Wenn es der Therapeutin nicht gestattet wäre, ihre eigenen momentan schwierigen Gefühle auf ungefähr diese Weise zu nutzen, könnte sie der Klientin auch nicht ihren Hauptvorteil, nämlich ihre größere Kraft und ihre ange-

messenerere Umgangsweise zur Verfügung stellen. Dieser Vorteil liegt genau darin, dass die Therapeutin vermutlich ihren Felt Sense über das, was nicht im Lot ist, fortsetzen kann, während es der Klientin momentan noch nicht möglich ist.

Normalerweise wendet man sich von solchen Gefühlen ab und ignoriert sie. Ich habe allmählich gelernt, mich meinem Erleben von Peinlichkeit, Steckengebliebensein, Verwirrung oder Unehrllichkeit zuzuwenden. „Ihm zuwenden“ bedeutet für mich, dass ich es nicht einfach so sein lasse, wie ich es erlebe, sondern ich mache es zu etwas, das ich mir anschau, etwas, von dem ich Informationen über diesen Moment erhalten kann. Dadurch setze ich es zunächst gedanklich und gefühlsmäßig fort, bevor ich aus ihm heraus einen *Response** gebe.

Die Therapeutin ist achtsam für ihre Reaktionen und expliziert sie innerlich, bevor sie sie mitteilt. Ich gebe normalerweise nicht Reaktionen Ausdruck, die noch völlig unklar sind. (Das tue ich nur, wenn sie trotz Bemühen nicht klarer werden, und ich doch das Gefühl habe, dass sie bedeutungsvoll sind. Dann sage ich etwas, auch wenn ich verwirrt bin.) Ich weiß vielleicht nicht genau, was und warum, vor allem, wie die Klientin diese Reaktion in mir ausgelöst hat oder ob sie es überhaupt getan hat. Aber ich kann mir selbst gegenüber meistens meine Gefühle klären, und das befähigt mich, sie klar und schlicht in wenigen Worten auszudrücken. Für gewöhnlich kann ich einfach mitteilen, auf welches gegenwärtige Ereignis ich mich beziehe.

Verhindert eine solche Selbstzuwendung der Therapeutin die Aufmerksamkeit gegenüber der Klientin? Keinesfalls. Hunderterlei schwirrt durch unsere Köpfe. Nur mit Anstrengung können wir alles unterdrücken, so dass wir nicht merken, was in uns vorgeht. Es ist wahr, dass meine Aufmerksamkeit gegenüber der Klientin, dem, was sie sagt und tut, Priorität hat, doch bleibt mir noch genug Raum, meine eigenen Reaktionen wahrzunehmen. Solange sie nicht wichtig sind, gehen sie einfach vorbei; aber wenn sie wichtig scheinen, muss ich sie bemerken und sie fortsetzen. Letztendlich werde ich mich vielleicht entscheiden, ihnen Ausdruck zu geben. Meine Entscheidung hängt davon ab, ob ich in dem Moment glaube, dass sie zur Interaktion gehören, d.h., die Klientin sie braucht. Wenn sie sie braucht, um klarer zu sehen, worum es geht und was sie tut, dann muss ich irgendwie aus ihnen heraus einen Response geben, damit ihr Erleben sich mit mir weiter vervollständigt als mit anderen.

Was die Klientin in mir berührt, ist immer ein Teil von mir. (In anderen Menschen könnte sie andere Reaktionen auslösen.) Aber meine Reaktionen sind auch zum Teil Funktionen der Klientin und ihrer Art, Situationen und Interaktionen zu kreieren. Was auch immer von mir dabei enthüllt wird, ich muss sicherstellen, dass sie darauf reagieren kann und ihr Erleben sich mit mir weiter fortsetzt als mit anderen.

* *Anm. d. Übers.* Der von Gendlin benutzte Ausdruck „response“ wird in den meisten Fällen mit „Antwort“ übersetzt, manchmal auch mit „Reaktion“, verstanden als allgemeiner Begriff für verbale therapeutische Äußerungen in der erlebensorientierten Psychotherapie. Um von diesem allgemeinen Antworten das hier von Gendlin beschriebene spezifische Antworten im Sinn einer *persönlichen*, interaktionellen Rückmeldung zu unterscheiden, hat sich für letzteres im deutschen Focusing-Sprachgebrauch der Begriff „Response“ eingebürgert.

Das unangemessene Verhalten der Klientin mag in den meisten Menschen Ablehnung hervorrufen (und hat gerade, sagen wir, in der Therapeutin unbehagliche Gefühle ausgelöst). Aber die bloße Tatsache, dass ein Problem der Persönlichkeitsstruktur im Spiel ist, bedeutet, dass positive, lebenserhaltende Tendenzen in diesem Muster durchkreuzt werden. Das Verhaltensmuster ist negativ. Aber hier, in *dieser* Interaktion ist es das Ziel der Therapeutin, den positiven Tendenzen zu helfen, die Oberhand zu gewinnen. Die Person sucht den Kontakt zu anderen, aber vielleicht auf so ungünstige Weise, dass sie sich nur Zurückweisung einhandelt. (Hier aber, in der Therapie *wird* sie eine andere Person erreichen.) Die Klientin bemüht sich, sich ausdrücken und klingt vielleicht unecht. (Hier wird der Response der Therapeutin zu sichern versuchen, dass es der Klientin dennoch gelungen *ist*, sich authentisch auszudrücken.) Die Klientin bemüht sich um Selbstbehauptung, aber das resultierende Verhalten ist vielleicht nur passiver Groll. (Hier greifen wir die Selbstbehauptung als solche auf, damit sie sich weiterentwickeln und direkter herauskommen kann.) Es gibt immer eine positive Tendenz, die wir aus dem negativen Verhaltensmuster „herauslesen“ können. So ein Herauslesen ist keine Polyanna*-Erfindung von uns. Es ist eher so, dass ein Problem entsteht, wenn etwas Wichtiges schon im ersten Aufkeimen eine Niederlage erleidet. Wäre dies anders, gäbe es kein Unbehagen, keine Angst und keine Spannung.

Was immer in dem gewohnheitsmäßigen Verhalten und interaktionellen Mustern der Klientin eine Niederlage erleidet, darf in der Interaktion mit der Therapeutin nicht unterliegen. Es muss statt dessen über die gewöhnlichen selbstzerstörerischen Muster hinaus fortgesetzt werden. Hier soll erfolgreich sein, was überall sonst versagt. Dies gilt nur für die interaktiven Verhaltensmuster, die die Therapeutin betreffen. Für gewöhnlich wird die Therapeutin helfen, alles, was die Klientin fühlt und was sie beschäftigt, auszudrücken, ob gut oder schlecht. Sie muss helfen, viele schlechte, negative, zerstörerische, hoffnungslose, feindselige und kranke Facetten, die die Klientin fühlt und auf die sie sich bezieht, zu benennen und auszudrücken. Keine positive, beschwichtigende, weißwäschische Haltung kann helfen. Was schlecht ist, muss auch als so schlecht ausgedrückt werden, wie es in dem Moment ist oder scheint.

Anders ist es, wenn die Therapeutin es auf sich nimmt, mit ihren eigenen verstörten oder ärgerlichen Gefühlen zu dem, was die Klientin ihr antut, einen Response zu geben. Wenn die Therapeutin ihre eigene negativ erlebte Resonanz benutzt und sichtbarer werden läßt, ist es keinesfalls genug, wenn die Klientin lediglich merkt, was sie getan hat oder wie negativ sie sich verhält. Wie soll die Klientin das mit sich allein verändern? Selbst wenn sie es jetzt wahrnimmt, kann sie es nicht verändern. Es ist eine charakteristische Art von ihr, sich in Interaktionen zu verhalten, und die kann sich normalerweise nur in einem weiteren und anderen konkreten Interaktionsprozeß ändern. Wenn dieser *neue, andere* Interaktionsprozeß nicht hier und jetzt stattfindet, wo und wann sonst?

Deshalb muss der Response der Therapeutin zuerst und

Anm. d. Übers. Die Heldin eines amerikanischen Romans des 19. Jahrhunderts, die mit engelsgleicher Güte auf alle ihr zugefügten Ungerechtigkeiten und Mißhandlungen reagierte.

vor allem auf die positive Tendenz abzielen, die aus dem negativen Muster heraus fortgesetzt werden muss. Diese positive Tendenz ist aber vielleicht nicht sichtbar. Die Therapeutin muss sie möglicherweise imaginieren, dann einen Response dazu geben, dann darauf warten, die ziemlich andere, tatsächliche positive Tendenz zu hören, die dann konkret auftaucht.

Zum Beispiel: Ich werde von meiner Klientin gedrängt, sie in einer Unternehmung zu unterstützen, von der ich weiß, dass ich mich nicht ehrlich an ihr beteiligen kann. Ich mag es nicht, wie sie mich drängt. Zuerst und vor allen Dingen muss ich aufgreifen, wie sie sich selbst zu helfen versucht und dabei die konstruktiven Teil ihres Plans fortsetzen. Wenn ich so reagiere, erklärt sie vielleicht, dass sie das gerade nicht tut. Sie will nur mit jemandem gleichziehen, sich einmal behaupten und nicht immer unterliegen. O.k., ich habe nicht richtig phantasiert, was ihr positiver Impuls war, aber jetzt zeigt sich ein bißchen davon konkret. Ich sage: „Wir sind jetzt sicherlich weit genug gekommen, dass du nun von mir erwarten könntest, dass ich dir auf diese Art helfe. Wir werden Verbündete.“ Vielleicht erklärt sie jetzt, dass es darum nicht gehe. Vielmehr will sie wissen, ob ich jemals etwas anderes für sie tun werde als reden. Das ist jetzt der wirkliche Bezug zu mir, auf den ich zu reagieren hoffte. Ich habe ihn mir falsch vorgestellt. In Wirklichkeit grollt sie mir, ist ärgerlich und herausfordernd. O.k., darauf kann ich reagieren: „Du bist also sauer auf mich. Ich habe nichts für dich getan? Ich glaube, meine Gefühle für dich sind ziemlich stark. Du denkst, ich habe es leicht; ich sitze nur da und rede. Mein Leben ist einfach. Es stimmt schon, dass du das meiste allein ertragen musst. Und jetzt forderst du mich heraus, da echt mit einzusteigen.“ Ihre Reaktionen, während ich spreche, werden zeigen, welcher Aspekt des Gesagten anfängt, irgend etwas fortzusetzen.

Das therapeutische Bestreben ist immer, die beginnenden positiven interaktiven Tendenzen zu vervollständigen, damit sie sich durchsetzen können und nicht in der selbstzerstörerischen Form steckenbleiben, in der sie zunächst auftauchen. Im Zusammenhang mit diesem immerpositiven Fortsetzungsprozeß kann und sollte die Therapeutin ihre eigenen tatsächlichen Reaktionen lautwerden lassen. Auch kann und sollte sie (beispielsweise) sagen, dass sie sich bedrängt fühlt, eingeengt, unter Druck gesetzt und dass sie das nicht mag dass dies den Impuls weckt, sie, die Klientin, wegzustoßen. Sie kann nicht *nur* so reagieren wie die meisten anderen Leute. Das hat bisher auch nicht geholfen.

Der positive Interaktionsprozeß muss zuerst kommen, aber in seinem Verlauf kann die Therapeutin (zum Beispiel) unmittelbar ihr Gefühl, bedrängt zu werden, ausdrücken, sogar ohne vorher nach einem positiven Response zu suchen. Aber auch dann wird der Tenor dieser Selbstmitteilung sein: „Ich fühle mich von dir bedrängt, und ich merke, dass ich dich am liebsten wegstoßen möchte, aber weder fühle ich das normalerweise dir gegenüber, noch *möchte* ich so fühlen. Also müssen wir etwas tun, um das zu klären, es aufzulösen, denn so sind wir beide nicht wirklich.“

Weil die Einzelheiten dessen, was ich hier beschrieben habe, so schwierig auszudrücken sind, ist dieser Aspekt der Psychotherapie einer der am wenigsten verstandenen. Auf allgemeine Weise wird viel über die „Konfrontation“

der Patientin mit den wirklichen Gefühlen der Therapeutin diskutiert; aber wenn man das so machen würde, wie es für gewöhnlich beschrieben wird, würde man nicht anders auf die Patientin reagieren, als es die meisten Menschen in ihrer Umgebung tun. Ihr Mann und ihre Freundin sagen ihr oft genug, was mit ihr nicht stimmt und was ihr Verhalten in ihnen auslöst. Sie kann die Konfrontation der Therapeutin nicht deshalb ertragen, weil sie sich auf allgemeine Weise des Respekts der Therapeutin für sie sicher fühlt, sondern weil mit der Therapeutin dieses spezifische negative Muster hin zu einer positiven, lebenserhaltenden, erfahrungsbezogenen Vervollständigung fortgesetzt wird, die bisher unterbrochen, gestört und nur implizit vorhanden war.

Die erlebensorientierte Methode und Theorie

In den beiden vorangegangenen Kapiteln* habe ich zwei Aspekte des erlebensorientierten Antwortens vorgestellt: 1. Die Bemühungen der Therapeutin, sich auf den Felt Sense der Klientin zu beziehen und damit deren Erleben fortzusetzen, und 2. Die Bemühungen der Therapeutin, einen ehrlichen Response zu dem interaktiven Verhalten der Klientin zu geben. Das letztere dient *auch* dazu, das Erleben der Klientin fortzusetzen. In welcher Beziehung stehen denn nun diese beiden Aspekte von Psychotherapie?

Zunächst können wir feststellen, dass in beiden die klientenzentrierte Psychotherapie sich erlebensorientiert entwickelt hat. Während früher ein eher formaler Schwerpunkt auf den von der Klientin ausgedrückten Bedeutungen lag, bemüht sich die Therapeutin jetzt, auf das gefühlte, noch implizite Erleben zu antworten. Die ausgedrückte Bedeutung wird lediglich als eine explizite Facette betrachtet. (Auch wenn das früher nicht klar gesagt wurde, war jenes immer das Ziel der klientenzentrierten Therapeutin.) Analog war das interaktive Verhalten der Therapeutin auf die relativ formale Rolle, nur die Gefühle der Klientin zu „reflektieren“, beschränkt. Die Therapeutin lehnte es ab, von ihrer eigenen Person her zu reagieren, manchmal bis zu völliger Verzweiflung und Verärgerung auf Seiten der Klientin. (Aber nochmals: so ein bloßes Rollenspiel war niemals Rogers' Absicht oder Praxis. Es ist nicht klar ausgesprochen worden, aber eigentlich sollte die Therapeutin ihr echtes Gefühlsleben zur Verfügung stellen, um die Gefühle der Klientin zu erspüren.) Trotz dieser zugrundeliegenden Absicht wurde häufig auf hölzerner Art wiederholt, was die KlientInnen sagten, und offene Interaktion wurde künstlich verweigert.

Heutzutage steht das *erlebensorientierte* Antworten im Vordergrund, sowohl hinsichtlich dessen, worauf wir uns bei der Klientin beziehen wollen, als auch was das angeht, was wir von uns selbst in der Interaktion ausdrücken und zeigen. Die Experiencing-Theorie (Gendlin 1962a, 1964, 1966a, 1966b, 1968) entwickelt eine Denkmethode, die uns in die Lage versetzt, das, was konkret im Erleben geschieht, zu differenzieren und zu beschreiben.

Wie kommt es, dass unterschiedliche Therapieschulen so ähnlich aussehen, wenn man sie vom Erleben her untersucht? Es kommt daher, dass wir uns dann anschauen, was wirklich, konkret in der Psychotherapie passiert, wenn sie funktioniert. Was sich dann ereignet, ist nicht immer in

jeder Schule identisch, aber im großen Ganzen wohl. Es gibt nur ziemlich wenige konkrete Prozesse, die therapeutisch sind, während es unendliche Möglichkeiten gibt, sie begrifflich zu fassen. Deshalb werden die Ähnlichkeiten der verschiedenen Richtungen sichtbar, wenn man sie vom Erleben aus neu beschreibt².

² Auf diese Weise haben die erlebensorientierten Beschreibungen der Psychoanalyse, die ich in diesen Fußnoten angeboten habe, veranschaulicht, dass die Psychoanalyse erlebensbezogen werden kann, genauso wie die klientenzentrierte Psychotherapie es schon geworden ist. Wir können die unterschiedlichen theoretischen Begriffe in all ihrer Differenziertheit beibehalten sowie die Unterschiede zwischen ihnen (damit wir logisch und theoretisch argumentieren können, wenn wir wollen) und dennoch das, was konkret im Erleben geschieht und worauf wir uns beziehen, präzise formulieren. So eine erlebensbezogene Genauigkeit erlaubt auch die Entwicklung von Begriffen, die spezifisch genug sind, um operationale Forschungsvariablen aufzustellen, damit Unterschiede auf einer theoretischen Ebene sowohl durch Erfahrungsberichte als auch durch Forschung abgebildet werden können.

Fortsetzung auf Seite 7

Neue Diplom- arbeiten

Ines Verschl

Dipl. Päd. (Pädagogische Hochschule
Freiburg)

„Die Türe geht von innen auf“

Focusing - eine körperorientierte
Methode für die personenzentrierte
Erwachsenenbildung.

Gunhild Lippmann

(Uni Hamburg, Psychologische Fakultät)

„Focusing als körperbezogene Methode der Selbsthilfe“

Persönlich mitgeteilte Erfahrungen
und Veränderungsschritte

Die erlebensorientierte Theorie ermöglicht die Differenzierung der konkreten Therapieprozesse. Statt sie mit *einem* beliebigen Begriff aus unserer Theorie zu belegen (beispielsweise „durcharbeiten“ oder „Selbstaktualisierung“ oder „emotionales Verdauen“), können und müssen wir viel genauer und mit viel mehr Schritten und Begriffen bestimmen, was mit uns und der Klientin geschieht. Dann können wir zuversichtlich sein, eine Begrifflichkeit zu entwickeln, die uns erlaubt, den therapeutischen Prozeß weiter auszuformulieren, uns über seine Praxis zu verständigen, damit wir neue TherapeutInnen besser ausbilden können, und spezifische beobachtbare Variablen für eine Forschung zu bestimmen, die sowohl wiederholbar als auch bedeutungsvoll ist.

Die Tatsache, dass soviel von dem, was uns wirklich wichtig ist, sich bezogen auf die verschiedenen Richtungen als identisch herausstellt, bedeutet nicht, dass wir uns in einem bequemen Relativismus einrichten können, in dem wir alle unklar und verschieden sprechen, aber darauf vertrauen, dass wir dasselbe meinen. Vielmehr bedeutet es, dass die früheren Meinungsverschiedenheiten transformiert worden sind und eine neue erlebensorientierte theoretische Methode jene neuen Möglichkeiten eröffnet, die wir uns gewünscht haben.

Literatur:

- Butler, J.M., Client-centered counseling and psychotherapy. In D. Brower and L.E. Abt (Eds.), *Progress in clinical psychology*. Vol. III: *Changing conceptions in psychotherapy*. New York: Grune & Stratton, 1958.
- Fenichel, O., *The psychoanalytic theory of neurosis*. New York: W. W. Norton, 1945.
- Gendlin, E.T., and Zimring, F.M., The qualities or dimensions of experiencing and their change. *Counseling center discussion papers*, Vols. 1, 3, 1955. University of Chicago Library.
- Gendlin, E.T., Initiating psychotherapy with "unmotivated" patients. *Psychiat. Quart.*, 1961, 34, 1.
- Gendlin, E.T., Experiencing: a variable in the process of psychotherapeutic change. *Amer. J. Psychol.*, 1961, 15, 233.
- Gendlin, E.T., *Experiencing and the creation of meaning*. New York: Free Press of Glencoe, 1962. Neuauflage: Northwestern University Press, Evanston 1997.

- Gendlin, E.T., Need for a new type of concept. *Rev. Exist. Psychiat.*, 1962, 2, 37.
- Gendlin, E.T., Client-centered developments and work with schizophrenics. *P. Counsel Psychol.*, 1962, 9, 205
- Gendlin, E.T., Subverbal communication and therapist expressivity. *J. Exist. Psychiat.*, 1963, 4, 105.
- Gendlin, E.T., A theory of personality change. In P. Worchel and D. Byrne (Eds.), *Personality change*. New York: John Wiley, 1964. Deutsch: Eine Theorie des Persönlichkeitswandels. Übersetzt und bearbeitet von J. Wiltschko. *Studentexte 1*, Würzburg: DAF 1992.
- Gendlin, E.T., Schizophrenia: problems and methods of psychotherapy. *Rev. Exist. Psychol.*, 1964, 4, 168.
- Gendlin, E.T., Research in psychotherapy with schizophrenic patients and the nature of that "illness". *Amer. J. Psychother.*, 1966, 20 (1), 4-16.
- Gendlin, E.T., Experiential explication and truth. *J. Existentialism*, 1966, 6, 22.
- Gendlin, E.T., Values and the process of experiencing. In A. Mahrer (Ed.), *The goals of psychotherapy*. New York: Appleton-Century, 1967a.
- Gendlin, E.T., and Tomlinson, T.M., The process conception and its measurement. In C.R. Rogers (Ed.), *The therapeutic relationship and its impact: a study of psychotherapy with schizophrenics*. Madison University of Wisconsin Press, 1967b.
- Gendlin, E.T., Beebe, J., Cassend, J., Oberlander, M., and Klein, M., Focusing ability in psychotherapy, personality and creativity. In J. Shlien (Ed.), *Research in psychotherapy*, Vol. III, 1968.
- Rogers, C.R., *Client-centered therapy*. Boston: Houghton Mifflin, 1951.
- Rogers, C.R., A tentative scale of the measurement of process in psychotherapy. In E.A. Rubenstein and N.B. Parloff (Eds.), *Research in psychotherapy*. Washington, D.C.: American Psychological Association, 1959.
- Rogers, C.R., *On becoming a person*. Boston: Houghton Mifflin, 1961.
- Rogers, C.R., *Toward a science of the person*. In T.W. Wann (Ed.), *Behaviorism and phenomenology*. Chicago: University of Chicago Press, 1964.

Original:

Gendlin, E.T.: *The Experiential Response*.

In: E. Hammer (Ed.), *Use of Interpretation in Treatment*.

Grune and Stratton, 1968

Übersetzung: Jutta Ossenbach

Anzeige

Wir gratulieren zum Erwerb des Zertifikats

„Focusing-Begleiterin DAF“

Gabriela Baron, Diplom-Psychologin, Hamburg
 Claudia Hollnagel, psychologische Beraterin, Krankenschwester, Hamburg
 Gunild Kiehn, Diplom-Psychologin, Berlin
 Birgit Lausen, Kindertherapeutin, Münster
 Mag. Andrea Scheutz, Personenzentrierte Psychotherapeutin, Wien
 Mag. Barbara Strasser, Personenzentrierte Psychotherapeutin i.A.u.S., Wien
 Uta Striebl, Psychoanalytikerin, Hildesheim

„Focusing-Trainer/in DAF“

Detlef Beck, Konflikt-Trainer, Bad Oeynhausen
 Friederike Ernst, Atemtherapeutin, Stubenberg/Steiermark
 Dr. Peter Lincoln, Studienleiter, Hannover
 Heinz H. Urban, Fachhochschulprofessor, Kempten

„Focusing-Therapeutin DAF“

Kathrin Fahsold, Diplom-Psychologin, Bayreuth

Psychosomatische Selbsterfahrung

Heilsame Schritte
bei körperlichen und
psychosomatischen
Erkrankungen



Schloss Wasmuthausen b.Coburg
18.-22.06.03 (Mi.18.00 -So.13 Uhr)

Leitung:
Michael Helmkamp,
Frank O. Lippmann,

Voraussetzung: Seminar I der
Ausbildung in Focusing

Das „ICH“ ist ein freier Raum

Hans Neidhardt

„Das Ich für sich ist ein Punkt ohne Ausdehnung. Erst die Erfahrung der Grenze, dass es zu etwas steht, dass es ansteht, macht es zum Raum, macht, dass es zur Existenz kommt. Es ruht auf dem Selbst, es wird vom Selbst getragen. Das ist sein Grund. Wenn es zu Grunde geht, erfährt es, dass es getragen wird. Der Körper steht auf der Erde, das Ich auf dem Selbst. Der Körper steht in den Himmel, das Ich in die Freiheit. Der Körper streckt seine Arme zu einem anderen Körper, das Ich streckt sich zum Du. Wie das Selbst der Boden des Ich ist, sind das Du seine Wände. Durch Selbst und Du wird Ich. Ich ist ein Raum, der frei ist.“

(Johannes Wiltschko, Focusing-Bibliothek, Band 1, S.75)

Über eine Schreibhemmung schreiben

Seit knapp einem Jahr trage ich mich nun schon mit dem Gedanken, ein paar Einsichten niederzuschreiben, die ich im Lauf der Zeit übers „Freiraumschaffen“, über die subtile und bedeutsame Unterscheidung von strukturgebundenen und „freien“ Erlebensprozessen und über focusing-orientierte Arbeit mit Teilpersönlichkeiten gewonnen habe.

Ich sammle also Ideen auf kleinen Zetteln, ich mache eine Stoffsammlung im Laptop und ... lasse sie liegen. Ich denke „Jetzt wird's aber wirklich langsam Zeit“ und ... sortiere Belege für die Steuer. Ich nehme extra eine Terrassen-Auszeit an einem sonnigen Nachmittag und ... jäte Unkraut in den Blumenbeeten.

Heute Morgen beim Aufwachen musste ich plötzlich denken: „Hans, du bist mitten in dem Thema drin, zu dem du was schreiben möchtest.“ Wie geht denn „Freiraumschaffen“ bei so einer Blockade? Welche Anteile halten mich denn da dermaßen struktur-gebunden? Wie bekomme ich denn „ein bisschen Luft“ zwischen „mich“ und diese meine sogenannte „Strukturgebundenheit“, die sich als Aufschieben, Vermeiden, Blockade, Hemmung manifestiert? „Stuck states“ (festgefahrene Zustände) sind immer was Strukturgebundenes.

Ich setze mich also hin, schwinde mit dem Ein und dem Aus des Atems, lasse in der Fantasie die Vorstellung einer freien Fläche entstehen (dazu gleich mehr), frage „Wer regiert denn gerade jetzt da drinnen?“ und warte. Von rechts betritt eine hochgewachsene, irgendwie eckig aussehende männliche Gestalt die imaginäre innere Bühne, ungeduldig, fordernd, streng. (M)ein „innerer Antreiber“. Gleichzeitig verkrampft meine Schulter- und Kiefermuskulatur ganz leicht, der Atemraum wird etwas kleiner. Ein zweiter Anteil taucht auf, ein heißer, rebellischer Impuls eines Jugendlichen, der keine Lust hat, sich zu irgendetwas zwingen zu lassen. Das fühlt sich so an, als müsste ich den quasi aus dem Körper hinausstellen, dort nach rechts hin, wo der „Antreiber“ schon steht. In der



Vorstellung begrüße ich diese beiden alten Bekannten und entferne mich mit meinem atmenden Ich so weit, dass ich den vertrauten, mit viel Energie aufgeladenen inneren Konflikt zwischen: „Los, mach endlich!“ (Antreiber) und „Niemand kann mich zu irgend etwas zwingen!“ (rebellischer Jugendlicher) in mir drin „sehen“ kann, ohne ihn zu sehr zu spüren.

Die Atmung fließt wieder freier und tiefer. Warten, ob noch was kommt. Direkt von vorne, tänzelnd und ein bisschen geckig, eine verführerisch wirkende schlanke Person (nicht eindeutig männlich oder weiblich), mit einem Gedichtband, Werke von Rainer Maria Rilke, in der Hand. Und als (scheinbar) spontane innere Reaktion ein leises schmachtendes Seufzen und eine kleine Traurigkeit. Der fantasievolle, höchst anspruchsvolle „Literat“ und sein Pendant, ein jugendlicher Mächtetgern-Rilke, dem Rilkes „Briefe an einen jungen Dichter“ wie Balsam für die Seele sind, die aber gleichzeitig die Sehnsucht nähren, wenigstens einmal so schön zu schreiben wie Rainer Maria – in dem Wissen, „dass das mangels Begabung nie der Fall sein wird“.

Beinahe gerate ich in meine Lieblingstrance. Es braucht ein bisschen geistige Disziplin und Entschlossenheit, dem Atem wieder die Hauptaufmerksamkeit zu widmen. Der „anspruchsvolle Literat“ und der „wehmütige junge Dichter“ positionieren sich halblinks vorne, in ziemlich großer Entfernung. Es ist jetzt so, als ob der Atem über die ganze innere Fläche streicht, die beiden Paare berührt, wieder zurückkehrt und eine verträgliche Dosis dieser ganz unterschiedlichen Stimmungsqualitäten mitbringt. Ich habe einen Anfang zum Schreiben gefunden.

Freiraumschaffen – in x Varianten

Wir haben in der Focusing-Ausbildungstradition ein bewährtes Set von Techniken und hilfreichen Vorstellungen, wie Freiraumschaffen funktioniert und was Freiraumschaffen bedeutet.

Wenn wir z.B. von äußerem Freiraum sprechen, dann haben wir die Idee, dass es fürs Focusing günstig ist, einen Ort zu wählen, an dem nicht zu viele Ablenkungen passieren können (zwischen all meinen Belegen für die Steuer kann ich mich einfach nicht so recht in eine Haltung absichtslos-akzeptierender Selbstaufmerksamkeit begeben). Auch das oft belächelte Schuheausziehen und Knöpfeaufmachen von Gene Gendlin ist so ein äußeres Freiraumschaffen, weil durch ein paar kleine Handlungen dem Körper schon mal eine extra Portion liebevoller Aufmerksamkeit geschenkt wird. Da gibt es sinnvolle Rituale (aufräumen, Ortswechsel, Knöpfe aufmachen). Rituale können aber bedeutungsleer werden. Deswegen sage ich gerne, dass „jedes Focusing mit einem Focusing anfängt“: Was wäre ein guter Platz,

um jetzt für eine Weile Focusing zu machen? Was brauche ich außen, damit ich nach innen gehen kann? Lieber Körper, wie hättest du's denn gern, was brauchst du grad? Unlängst hatte ich den eindeutigen Impuls, beim Focusing zu stehen und im Raum herumzulaufen. Erst hinterher habe ich verstanden, wozu das gut war.

Im Partnerschaftlichen Focusing (und mehr noch im therapeutischen Setting) ist der Beziehungsfreiraum von allergrößter Bedeutung. Auch hier gibt es sinnvolle Rituale: Wie positionieren wir uns körperlich zueinander? Wie nah, wie fern? Wäre Anfassen okay? Wie viel aktive Unterstützung möchtest du, FokussierendeR, von mir, BegleiterIn? Gib mir gleich Rückmeldung, wenn du während des Prozesses etwas von mir brauchst oder wenn dich etwas an meinem Begleiten stört. Und so weiter. Ich nehme den Begriff „Beziehungsfreiraum“ gern ganz wörtlich, indem ich immer wieder meine Aufmerksamkeit in dem Zwischenraum zwischen mir (als Begleiter) und meinem Gegenüber (PartnerIn, KlientIn) ruhen lasse und dem nachspüre, was sich dann zeigt. Welche Qualität hat dieser Zwischenraum, der Raum unserer Beziehung, jetzt gerade? Wie frei, fließend, leicht, luftig, warm, lebendig ... eng, stockend, schwer, zäh, kühl, tot ... fühlt sich dieser Zwischenraum gerade an? Beziehungsfreiraumschaffen kann das eine Mal bedeuten, dass wir einander näher kommen, ein anderes Mal, dass wir uns mehr trennen. Oder uns einfach in Bewegung versetzen. Oder ...

Fürs Freiraumschaffen scheint mir besonders hilfreich, wenn ich von mir schon weiß, in welchen Erlebens- und Handlungsmodalitäten ich mich bevorzugt aufhalte. Oder - wie man im NLP sagen würde - welches Repräsentationssystem (z.B. optisch, akustisch, kinästhetisch) ich unwillkürlich favorisiere. Es ist vorteilhaft, in der vertrauten Modalität zu beginnen, um dann evtl. andere Modalitäten dazuzunehmen. Das gilt für den äußeren und den Beziehungs-Freiraum, und ganz besonders für den inneren Freiraum:

Inneres Freiraumschaffen - kinästhetisch:

Was braucht der Körper jetzt, um sich behaglich fühlen zu können? Atmen. Dehnen. Räkeln. Schütteln. Ist die körperliche Position okay so? Kann ich körperlich entspannt und geistig wach da sein? Ist es besser, die Augen offen zu lassen? Wo ist vielleicht eine körperliche Stelle, die sich besonders angenehm anfühlt, und die ich als „Beobachtungsposten“ und „Ausgangsort“ wähle (der „gute innere Ort“)? Gibt es eine körperliche Intuition über evtl. erforderliche Sicherheitsvorkehrungen? Wie würde sich der Körper fühlen, wenn ... vollständig gelöst wäre? Usw.

Inneres Freiraumschaffen - optisch:

Ich nehme absichtslos wahr, was mich gerade beschäftigt, symbolisiere es und stelle es in der Fantasie aus mir hinaus (der beliebte Trick mit dem Gefäß, der Truhe usw.). Oder: Ich justiere in der Vorstellung einen angenehmen inneren Abstand (das geht manchmal leichter als das „Hinausstellen“, weil ein rationaler, skeptischer Anteil das Hinausstellen als Trick durchschaut und protestiert). Ich gehe in der Fantasie an einen guten Ort und verankere mich dort. Usw.

Inneres Freiraumschaffen - akustisch:

Ich drehe das innere Radio leiser. Ich lausche dem Atem und der Stille. Usw.

Der Zweck der Übung

Was ist der Zweck der Übung namens „Freiraumschaffen“?

Dass ich, indem ich bewusst Freiraum schaffe, den „Muskel der Achtsamkeit“ (Richard Baker roshi) trainiere.

Dass ich dadurch mein Bewusstsein in einen nicht-identifizierten Zustand bringe und es dort halte. Ich *habe* ... (dieses Problem, diese strukturgebundene Reaktion, diesen „stuck state“, dieses Charaktermuster ...), aber ich *bin* ... (das alles *nicht*, sondern noch was ganz anderes. Aber was? Oder wer?).

Dass ich von diesem Zustand aus beobachten, aber auch wählen und steuern kann. Der freie Raum, genannt „Ich“, ist der Raum nicht nur für den sog. „inneren Beobachter“, sondern auch für den „inneren Regisseur“ oder „Dirigenten“ (P. Ferrucci).

Dass direktes Bezugnehmen auf das „Schon-Gespürte-aber-noch-nicht-Gewusste“ (deutsch: Felt Sense) überhaupt möglich ist. Und damit dieses hochbedeutsame absichtslose Verweilen gelingen kann, aus dem die frischen Schritte kommen.

Dass durch die stetige Wiederholung des Freiraumschaffens allmählich neue, hilfreiche und heilsame Gewohnheiten des Umgangs mit mir selbst etabliert werden - in gewisser Weise eine neue und auf neue Weise Halt und Sicherheit gebende innere Struktur, die den unwillkürlichen Rückgriff auf die altbekannten Muster (Strukturgebundenheit) teilweise erübrigt. Nicht immer, aber ...

Dass ich vielleicht von diesem Zustand aus ab und zu durch die „kleine Tür“ ins Transpersonale hinüberschlüpfen kann?

Freiraumschaffen und Charaktermuster

Wenn ich mich selbst beim Focusing begleite, dann brauche ich viel wache, absichtslose Selbstwahrnehmung. Denn nur zu leicht schnappt sich mein „innerer Antreiber“, einer meinen zahlreichen „inneren Kritiker“, mein „sehnsüchtiges Kind“ usw. die Rolle des inneren Begleiters. Dann ist meine Beziehung zu mir selbst mehr oder weniger stark durch die Anliegen, Haltungen und Stimmungen dieser Anteile meiner Struktur getrübt, und das wirkt sich auf den Prozess aus.

Selbst-Focusing ist ja im Prinzip nichts anderes als Partnerschaftliches Focusing - nur, dass der Begleiter mir nicht gegenüber sitzt als ein „Du“, sondern dass ein innerer Anteil von mir die Begleiter-Rolle wahrnimmt. Insofern bezeichnet Ann Weiser Cornell Focusing als „inner relationship technique“ (die Technik, eine gute Beziehung zu sich selbst herzustellen).

So, wie ich im Partnerschaftlichen Focusing gut auf meinen Freiraum als Begleiter achte (alle gelernte Technik in greifbarer Nähe, alle meine strukturgebundenen Anteile ebenso - und dann möglichst absichtslos-akzeptierend-achtsam wach da sein), so brauche ich auch im Selbst-Focusing in meiner „inner relationship“ möglichst viel von dieser Haltung.

Dazu ist es günstig, wenn ich meine persönlichen Voreingenommenheiten („strukturgebundene Anteile“, „Charaktermuster“ a) gut kenne, b) extra Aufmerksamkeit

darauf verweide, diese Voreingenommenheiten bewusst hervorzuholen und zu begrüßen und c) dann ein wenig Abstand von ihnen nehme.

Die Trübung oder sonstige Beeinträchtigungen der absichtslos-akzeptierend-aufmerksamen Grundhaltung beim (mich selbst oder jemanden) Begleiten ist ein guter Hinweis, dass ich höchstwahrscheinlich gerade dabei bin, in eine strukturgebundene Erlebensschlaufe hinein zu geraten. So lassen sich z.B. auch die neun sog. „Leidenschaften“ des Enneagramms (Zorn, Stolz, Eitelkeit, Neid, usw.) unschwer als neun spezifische Arten und Weisen darstellen, den Freiraum und die Focusing-Haltung zu verlieren.

Ein Experiment

Hier nun der vollständige Anleitungstext des Freiraum-Experiments, das ich eingangs schon angedeutet habe:

„Wenn du's dir angenehm gemacht hast, so dass du körperlich entspannt und geistig wach da sein kannst, den Körper als Ganzes wahrnehmen kannst, und die Atemluft, wie sie kommt und geht... dann lenke deine Aufmerksamkeit zùsammen mit dem Atem nach innen und lass in deiner Vorstellung eine weite Fläche entstehen. So, als wärest du mit deinem Atem im Zentrum einer großen Fläche, die sich nach vorn, nach links und nach rechts erstreckt.

Und vielleicht hat diese Fläche eine wahrnehmbare Begrenzung, vielleicht sind die Ränder aber auch unscharf oder einfach unwichtig. Und halte den größten Teil der Aufmerksamkeit beim Atem, wenn du jetzt beobachtest, welcher deiner inneren Anteile wie eine zweite Person wie von selbst zu dir kommen möchte. Es kann sein, dass du einen konkreten bildhaften Eindruck von dieser inneren Person bekommst, vielleicht aber auch nur so etwas wie eine Ahnung oder eine Idee von dieser Person.

Und beobachte einfach, was du innerlich bemerkst, wenn du fragst, aus welcher Richtung sich diese Person nähert. Wie schnell oder wie langsam. In welcher Entfernung von deinem atmenden Zentrum sie stehen bleibt. Kannst du auch wahrnehmen, auf welche Weise du die Gegenwart dieser inneren Person körperlich-atmosphärisch spürst? Und was du brauchst, damit du atmend gut da sein kannst, mit diesem Anteil von dir, dieser inneren Person in deiner Nähe?

Wenn du einen guten inneren Abstand gefunden hast, dann frag diese Innere Person auch noch nach ihrem Namen (wenn du's nicht ohnehin schon getan hast).

Nimm den Atem wieder ins Zentrum deiner Aufmerksamkeit. Warte und beobachte, wer als nächstes auftaucht ... aus welcher Richtung? ... in welcher Qualität? ... verbunden mit welcher Atmosphäre? ... Und was du brauchst, um atmend gut mit diesen beiden Inneren Personen da sein zu können.“

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, dieses Experiment fortzusetzen:

Das Erlebnis dieser inneren Begegnung mit Malstiften auf einem Bogen Zeichenpapier Gestalt werden lassen. Die Zeichnung dann als „Thema“ für ein (partnerschaftliches) Focusing wählen.

Oder: Das innere Erleben in den konkreten äußeren Raum bringen. Zum Beispiel die Standorte der Personen auf der „inneren Bühnenfläche“ am Fußboden konkret mit kleinen Klebepunkten markieren und von der Position des nicht-identifizierten, atmenden „Ich“ aus einen Ortswechsel vornehmen, nach dem Motto „und jetzt bin ich ... (der „Kritiker“, „der Antreiber“, „das Kind“) oder - bei Arbeit mit dem Enneagramm-Modell - die Verkörperung der sog. „Leidenschaft“). Es handelt sich hier keineswegs um Rollenspiel! Vielmehr sind die unmittelbaren Wirkungen solcher „Bodenanker“ immer wieder erstaunlich und die körperlich vollzogene Rückkehr auf den Platz des atmenden Ichs ist eine sehr umfassende Freiraum-Erfahrung.

Wenn ein Begleiter dabei ist, kann die Arbeit mit dieser Übung auch in der Weise fortgesetzt werden, dass der Begleiter die Person auf der Position des nicht-identifizierten atmenden Ichs bittet, mit einer der Inneren Personen *direkt* sprechen zu dürfen.

„Voice Dialogue“

Bei dieser Vorgehensweise orientiere ich mich gern an den Prinzipien der „Voice Dialogue“-Methode, wie sie von Hal und Sidra Stone entwickelt wurden (Stone und Stone 1994, 1996, 1997, Wittmann 2000):

Ortswechsel und Einstimmung: „Wenn A (diese Innere Person / dieser Anteil von dir / diese Teilpersönlichkeit) nicht in dir drin wäre, sondern hier irgendwo im Raum, wo wäre er/sie dann?“ ... „Geh bitte an diese Stelle und warte.“ Als Begleiter gehe ich still in Resonanzschwingung, z.B., indem ich einen ähnlichen Anteil bei mir selbst aufrufe.

Frage nach Erlaubnis: „Bist du einverstanden, dass wir uns etwas unterhalten?“ Oder: „Wen müssen wir fragen, ob's okay ist, wenn wir uns unterhalten?“ Vor allem bei Dialogen mit kindlichen, verletzten und verletzlichen Anteilen/Inneren Personen ist die Erlaubnis durch bewachende und beschützende innere Anteile sehr wichtig. Eine Grunderfahrung (und Grundregel) der Voice-Dialogue-Arbeit ist: Erst wenn die „Aufpasser“ und „Beschützer“ (die sog. Hauptstimmen) sich genug gewürdigt wissen, sind konstruktive Dialoge mit anderen Anteilen möglich. Dieses Prinzip macht z.B. die Arbeit mit dem „inneren Kind“ (den inneren Kindern) sicher und ertragreich.

Dialog: Der Dialog kann lange Zeit ohne Worte, in einem gefüllten Schweigen stattfinden. Es ist aber natürlich auch günstig, ein paar gute Fragen zu kennen, wie zum Beispiel die folgenden:

- Wer bist du?
- Was ist deine Funktion im Leben von X? Was tust du?
- Was tust du für X?
- Was sind typische Situationen, wo du aktiv wirst?
- Was hast du heute (bisher / im letzten halben Jahr) gemacht?
- Wer sind deine Gegenspieler? Mit wem hast du am meisten Mühe?
- Seit wann gibt es dich? Seit wann bist du in X's Leben aktiv?
- Wer in X's Geschichte hat dich beeinflusst?
- Wenn du nicht wärest, wie würde X's Leben aussehen?

- Wenn du allein in X's Leben aktiv wärst, wie würde sein/ihr Leben aussehen?
- Wenn du absolut freie Hand hättest, was würdest du tun?
- Mag X dich?
- Wie geht er/sie mit dir um?
- Was hast du für Wünsche an X?

Abschließende Würdigung und Dank: Ein abschließendes „Danke, dass du mit mir gesprochen hast; jetzt möchte ich gern mit X direkt weitersprechen“, ist mehr als eine höfliche Geste. Es bringt den grundlegenden Respekt zum Ausdruck, den alle „Inneren Personen“ verdienen.

Zurück zum nicht-identifizierten Zustand: Diese Dialoge sind manchmal sehr bewegend, bringen überraschende Aspekte hervor und wirken nachhaltig. Der Wechsel zurück in den nicht-identifizierten Zustand (in der Sprache von „Voice Dialogue“: zurück zur Position des „bewussten Ich“) sollte daher sorgfältig und langsam passieren. Nach einer kleinen Pause zum Abstandnehmen ist es günstig, Rückblick zu halten, das Erlebte nachwirken zu lassen und neue Bedeutungen zu sichern. Ähnlich wie der 6. Schritt („receiving“: annehmen und schützen) im didaktischen Focusing-Modell.

Wo ein „HOW“ ist, ist auch ein „WHO“

Wenn ich atmenderweise etwas Freiraum schaffe, die Aufmerksamkeit nach innen lenke und „wie?“ frage (Wie ist es gerade? Wie ist meine Stimmung, meine Befindlichkeit gerade jetzt im Augenblick?) oder wenn ich frage „Was in mir verlangt gerade nach meiner Aufmerksamkeit?“, kann ich ebenso gut „wer?“ fragen: Wer (d.h. welcher Teil von mir, welche Teilpersönlichkeit, welche Innere Person) ist gerade aktiv? Wer betritt soeben die innere Bühne? Wer führt im Moment Regie? Wo ein „how“ ist, ist auch ein „who“ (Klaus Renn - persönliche Mitteilung einer persönlichen Mitteilung von Gene Gendlin).

Ich wage mal die Behauptung, dass strukturgebundenes Erleben sich immer auch als innere Person (Teilpersönlichkeit) symbolisiert, wenn man es entsprechend einlädt. Den Streit, ob es die inneren Personen „wirklich“ gibt und die epistemologische Krise, in die so ein Streit unweigerlich hineinführt, möchte ich mir gern ersparen, indem ich sage: Die inneren Personen existieren, indem ich sie wahrnehme (Wahrnehmung = wahrnehmung), und sie sind wirklich, indem ich ihre jeweilige Wirkung konkret erleben kann.

Wenn ich strukturgebundenes Erleben als innere Personen symbolisiere, habe ich eine gute Möglichkeit, bewusster und damit flexibler mit meiner psychischen Struktur umzugehen. Wenn ich übe, mich mit der einen oder anderen inneren Person bewusst und mit Absicht zu identifizieren, übe ich immer gleich die Nicht-Identifikation mit. Ich kann mich aus der Identifikation mit einer inneren Person umso besser lösen, je mehr diese innere Person sich gesehen, verstanden und in ihrem Anliegen gewürdigt weiß.

So kann „Freiraumschaffen“ (scheinbar paradoxerweise) bedeuten, dass ich mich gerade *nicht* (strukturgebunden?) Anstrenge, z.B. die „Energie“ oder „Stimme“ eines

Inneren Kritikers mir vom Leib zu halten, sondern durch einen Positionswechsel der „Kritiker-Energie“ erlaube, sich voll zu entfalten. Oft entmischen und differenzieren sich in einem solchen Prozess die Strukturanteile: Es zeigt sich nicht *ein* „Innerer Kritiker“, sondern eine Gruppe von inneren Personen, die beschützende und bewachende Aufgaben haben, über ein waches Unterscheidungsvermögen verfügen, Prinzipien, Werte, Disziplin hochhalten usw. Und natürlich auch Nörgler, Krittler, Miesmacher, Spassverderber ... bis hin zu wirklich destruktiven, sadistischen Kritiker-Anteilen, in denen machtvolle (archetypische, archaische, instinkthafte) Kräfte gebunden sind.

Das Paradoxon in der Arbeit mit diesen „Who“s ist: Je mehr ich mich *bewusst* auf sie einlassen kann, desto bewusster kann ich mich auch von ihnen lösen. Je mehr ich mich aus der Struktur-*Gebundenheit* lösen kann, desto besser habe ich die hilfreichen und unterstützenden Aspekte meiner Struktur zur Verfügung. Idealerweise. („Freu dich nicht zu früh, Hans“, sagt gerade einer meiner Inneren Kritiker. Es ist derjenige, der aufpasst, dass ich nicht begeistert und blindlings in meine idealistische Falle tappe.)

So ganz neu ist dies alles nicht. Bei dem christlichen Wüstenvater Evagrius Ponticus (4. Jahrhundert) findet sich z.B. die seelsorgerliche Empfehlung, man möge doch den „Dämon“, wenn er denn kommt (und sein Kommen bemerkt wird), freundlich zur Tür *hereinbitten*. Ihn bitten, Platz zu nehmen. Ihm Tee anbieten. Mit ihm sprechen. Und dann ihn bitten, etwas Abstand zu nehmen oder wieder zu gehen nicht, ohne „auf Wiedersehen“ zu sagen. Wie weise. Gleichzeitig ist das in unserer Focusing-Begrifflichkeit eine köstliche Freiraum-Metapher: „Der Dämon zum Tee“. (Grün 1980)

Bei Artho Wittemann (2000) habe ich das Bild vom Freiraum noch in einer anderen Variante wiedergefunden: Das bewusste Ich (atmend, nicht-identifiziert, wahrnehmend, wählend) in der Mitte eines großen runden Raums mit vielen Türen. Einige dieser Türen stehen offen - durch sie kommen und gehen unsere inneren Hauptpersonen (diejenigen Strukturanteile, die unsere Struktur*gebundenheit* ausmachen). Einige dieser Türen sind zu, aber nicht abgeschlossen. Durch sie kommen und gehen verschiedene innere Personen, die situationsbezogen angemessen agieren und reagieren (erwachsene, kindliche, elterliche usw.). Einige dieser Türen sind fest verriegelt. Hinter ihnen leben innere Personen, die die Hauptpersonen nicht in den runden Raum hereinlassen; einige dieser inneren Personen sind ganz still, während andere sich durchaus lautstark bemerkbar machen. Und außerdem gibt es noch ein paar Geheimtüren, die auf Anheiß gar nicht als Türen erkennbar sind ...

Ein letztes Mal: *Wer handelt wie in diesem inneren Raum? Wer steuert, ordnet, dirigiert, streitet mit wem um die Vorherrschaft? Wie kann der Teil von mir, der mich beim Fokussieren begleitet, seinen guten und stabilen Platz finden? Wie erhalte und stärke ich ein ruhiges Erleben von Identität („Ich bin.“) im Zentrum dieser Vielfalt?*

Das „Ich“ ist ein freier Raum

Gene Gendlin (1994): „Wenn man das Ich definieren würde, verliert oder zerstört man es. Das Ich ist nichts als

das Ich."

Johannes Wiltschko (1994) unterscheidet dieses bestenfalls metaphorisch umschreibbare (siehe oben), aber nicht definierbare „Ich“ vom „Ego“ (ein mit Inhalten identifiziertes und daher partiell verdinglichtes, strukturgebundenes Ich): „Das Ich *hat* einen Inhalt, das Ego *ist* ein Inhalt. Insofern kann Focusing als Prozess verstanden werden, in dem das Ego immer wieder von Identifikationen mit Inhalten befreit und zu einem freien, beziehungs-fähigen Ich wird (das sich immer wieder von neuem mit Inhalten identifizieren wird und muss).“

Insofern ist „Freiraumschaffen“ die immer wieder neue Herstellung der inneren Beziehungsfähigkeit. *Wenn Sie mögen: Fragen Sie sich doch abschließend, welche Ihrer inneren Personen auf welche Passage dieses Texts wie reagiert hat. Halten Sie eine kleine Besprechung ab, um eine differenzierte Meinung zu bilden. Und fragen Sie anschließend in Ihren inneren Raum hinein, wer denn vielleicht JETZT, nach Abschluss der Lektüre, gern die „Regie“ übernehmen möchte.*

Literatur

- Baker roshi, R. *Das, was ist, ist genug*. Focusing-Journal Nr.1. DAF, Würzburg 1999
- Cornell, A.W.: *Der Stimme des Körpers folgen*. Rowohlt, Reinbek 1997
- Ferrucci, P.: *Werde was du bist*, Rowohlt, Reinbek 1992
- Gallen, M.A., Neidhardt, H.: *Das Enneagramm unserer Beziehungen*. Rowohlt, Reinbek 1994
- Grün, A.: *Der Umgang mit dem Bösen*, Vier-Türme-Verlag, Münsterschwarzach 1980
- Neidhardt, H.: *Enneagramm und Focusing*, in: Ebert/Rohr: *Erfahrungen mit dem Enneagramm*, Claudius, München 1990
- Rilke, R.M.: *Briefe an einen jungen Dichter*. Diogenes, Zürich 1997
- Schulz v. Thun, F.: *Miteinander reden 3 das innere Team und situationsgerechte Kommunikation*. Rowohlt, Reinbek 1998
- Schwartz, R.: *Systemische Therapie mit der inneren Familie*. Klett-Cotta, Stuttgart 1997
- Stone, H., Stone, S.: *Abenteuer Liebe*. Kösel, München 1997
- Stone, H., Stone, S.: *Du bist richtig*. Heyne, München 1996
- Stone, H., Stone, S.: *Du bist viele*. Heyne, München 1994
- Wiltschko, J.: *Anfänger-Geist*. Focusing-Bibliothek, Band 1, DAF Würzburg 1991
- Wiltschko, J.: *Haben Sie schon einmal ein „Selbst“ gesehen? Zur Phänomenologie des Ichs*. In W. Keil et al., *Selbst-Verständnis. Beiträge zur Theorie der Klienten-zentrierten Psychotherapie*. Mackinger, Bergheim 1994, S. 13-27
- Wittmann, A.: *Die Intelligenz der Psyche*. Kösel, München 2000



Dipl.-Psych. Hans Neidhardt,
Psychologischer Psychotherapeut,
Supervisor, Focusing-Ausbilder
Moltkestr. 18, 69469 Weinheim,
Tel. 06201/186805,
e-Mail:
Hans.Neidhardt@t-online.de,
Internet:
www.Hans-Neidhardt.de

Dem Zuhören

René Maas

Mit diesem wunderschön geschriebenen Artikel möchte René Maas anregen, das „eigene Stillezentrum“ aufzusuchen. Er schreibt der Redaktion: „Es ist meine Erfahrung dass von da aus Therapie betrieben werden muss.“

*Und: „Nächste Woche fahre ich zum 12. Mal nach Assisi. Da kommt dann wieder eine Gruppe von 25 Personen zum Focusing zusammen. Assisi ist ein Ort, wo sozusagen viele Spiegelchen herumhängen, in denen man verschiedene unerwartete Aspekte von sich selbst schärfer sehen kann und besonders das Vermögen des Bedürfnisses zur Stille.“ Mit dieser Erstveröffentlichung seines Textes wollen wir René Maas zu seinem 70. Geburtstag ehren.
Herzlichen Glückwunsch!*

lauschen

Einführung

Bei jeder Therapie versucht der Therapeut*, den Prozess zu fördern. So gesehen, muss man immer wieder überraschend feststellen, dass bereits etwas in Gang gesetzt werden kann, wenn die von Rogers formulierten *Basiskonditionen* in der therapeutischen Haltung erfüllt sind. Der Klient kann erfahren, dass dasjenige, was sich bei ihm abspielt, für den Anderen nachfühlbar und vorstellbar ist (*Empathie*). Er erfährt weiterhin, dass die *Akzeptanz* durch den Therapeuten ihn milder gegenüber sich selbst stimmt. Er merkt, wie er zusehends neugieriger und unbefangener auf seinen eigenen Anteil an komplizierten und festgefahrenen Interaktionen schauen kann. Die *Kongruenz* des Therapeuten kann ein Gefühl der Sicherheit vermitteln, wodurch der Klient sich nicht besorgt fragen muss, was er von sich selbst Preis geben will und was nicht. Er wird möglicherweise erstaunt sein, dass er eine Tür aufstoßen kann, ohne dass plötzlich alles auf offener Straße liegt, ohne dass er seine Selbstachtung aufs Spiel setzt. Eine offene Tür braucht für ihn nicht zu bedeuten, dass er jedermann Einlass gewähren muss und dass er sein ganzes Hab und Gut herzeigen muss. Das aufmerksame Zuhören und die respektvolle Haltung des Therapeuten bieten ihm die Möglichkeit, seinem eigenen Prozess zu vertrauen und ihm zu folgen. Oft versperrt jedoch eine Blockade den Weg zur Veränderung, wodurch sich der Therapeut vor die Frage gestellt sieht, welche Zugänge zum Klienten noch offen sind, um die Therapie voranzubringen.

Ich möchte mich in diesem Beitrag mit den manchmal unbemerkten oder unerwarteten Möglichkeiten befassen, die den Prozess wieder in Gang setzen können. Sowohl bei mir selbst als auch bei Supervisionen und in

* Beim Schreiben dieses Artikels habe ich lange gezweifelt, ob ich von einem/einer TherapeutIn sprechen sollte. Da ich erfahrungsorientiert schreibe und demnach von mir selbst ausgehe, bekam die männliche Form den Vorzug. Die Wahl zwischen Klient und Klientin war schwieriger. Zunächst entschied ich mich für der/die KlientIn, aber das empfand ich im wörtlichen und im bildlichen Sinne als umständlich und störend. Schließlich habe ich den Knoten durchgehauen und mich für den Klienten entschieden. In einem meiner nächsten Artikel werde ich die Klientin zu Wort kommen lassen. Es ist eine einfache Lösung, aber ich weiß keine bessere.

Ausbildungsgruppen habe ich bemerkt, dass wir uns als Therapeuten manchmal sehr schwer tun, irgendeine Bewegung in das festgefahrene Verhalten eines Klienten zu bringen und dabei nahe liegende Anschlussstellen übersehen. Gut gemeinte Versuche können als Zwang erfahren werden, zu Erstarrung und Widerstand führen, anstatt etwas in Gang zu setzen. Letztlich ist eine solche Enttäuschung jedoch kein Unglück. Denn soweit die Erstarrung mit dem Verhalten des Klienten zu tun hat, spürt man als Therapeut am eigenen Leibe wie lähmend diese Art des Umgangs mit dem Klienten wirken kann, wie der Klient in seine ihm vertrauten, jedoch erstarrten Muster verstrickt sein kann und wie ohnmächtig sich der Andere, in diesem Fall der Therapeut, dabei fühlen kann.

Während ich dies niederschreibe, wird mir bewusst, wie schwierig es ist, bestimmte Dinge in Worte zu fassen. Ein gut zuhörender Leser wird hoffentlich immer nach innen horchen, schauen wie der Text ankommt, ihn stets auf Stimmigkeit prüfen und vielleicht für sich selbst einen passenderen Wortlaut, einen passenderen Ausdruck finden. Wenn der vorliegende Text den Leser zu einer interaktiven und korrigierenden Haltung anregen kann, darf ich zufrieden sein. Beim Lesen von Texten Anderer will ich zumindest zwischen den Zeilen noch Platz für mich selbst finden können. Manchmal sind Artikel, Kommentare und Argumentationen so in sich festgefügt, dass ich ihrer überdrüssig werde oder mich klein und inkompetent fühle. Ich möchte mich gern in einem Text heimisch fühlen, mich wiedererkennen können, respektiert, überrascht und akzeptiert werden, indem ich mich eingeladen fühle, mich dem Gelesenen zu stellen, nicht nur was seine Anschaulichkeit, sondern auch was die erlebbare Verwandtschaft betrifft. So lange hierfür keine Ansätze geschaffen werden, rührt sich im Inneren kaum etwas. Man kann solch ein Selbstgefühl niemandem aufschwätzen oder implantieren.

Bei meiner Arbeit als erlebensorientierter Therapeut habe ich bemerkt, dass der Verlauf von Prozessen ganz von meiner Bereitschaft zu Aufmerksamkeit, Zuhören und Stille (AZS-Paradigma) abhängt und damit vom kreativen Umgang mit Worten, Bildern, Körperempfindungen, und Körpersignalen. Ich hoffe, dass dieser Artikel den Leser mit seinen eigenen, neuen, ursprünglichen Ideen, Assoziationen, Bestätigungen oder Erkenntnissen überraschen wird.

Zum Inhalt: Ich habe diesen Artikel in fünf Abschnitte untergliedert.

In „Oberflächliches Zuhören“ wird geschildert, wie der Prozess beim Klienten wieder in Gang gesetzt werden kann, indem man sein bildhaftes Vermögen in der Sprache und anderen Ausdrucksformen anspricht. Sodann richtet sich die Aufmerksamkeit auf alltägliche Signale und auf die Ohnmacht der Anderen sie wahrzunehmen, was in unerbetenen Ratschlägen, Auslegungen oder bagatellisierenden Vergleichen zum Ausdruck kommt. Bei dieser Art des Zuhörens kann sich jemand verschließen mit der Folge, dass es bei einer Scheinkommunikation bleibt.

In „Flüstern hören“ geht es um die kaum wahrnehmbaren Signale, einer Quelle, die dem Therapeuten Möglichkeiten bietet, die Dynamik des Unscheinbaren zu entdecken: eine aufkommende Träne, ein Funke Hoffnung, ein Funke von Glück, der Beginn eines Lächelns, die vagen Vermutungen über einen möglichen Gott, eine unsägliche kindliche Angst, die noch stets vorhandenen Spuren des frühen Todes des Vaters, einer Schwester oder wer immer es sein mag, die wenigen Lichtpunkte sehr früher Erinnerungen. Oft gibt es so viele alte und neue Dinge, die noch keines Blickes gewürdigt worden sind oder die sich so weit aus dem Blickfeld entfernt haben, dass es jemandem alleine nicht gelingt, sie zum Vorschein zu bringen, einzig und allein, weil ein Zuhörer fehlt. Wer wissen möchte, ob dies stimmt, kann sich hier kurz verabschieden, um herauszufinden, wie es sein würde, wenn in diesem Augenblick jemand in der Nähe wäre, der uneigennützig alle Zeit und Aufmerksamkeit aufwenden könnte, in Stille auf einen Hoffnungsfunken, ein Zeichen geheimen Kummers zu warten oder der Raum schaffen könnte für einen noch unaussprechbaren Wunsch nach innerer Ruhe, Anerkennung oder Geborgenheit.

In „Aussagekraft verbaler und nonverbaler Botschaften“ geht es um die Art und Weise, in der ich als Therapeut zurückgebe, was ich gesehen, gehört und erfahren habe: durch Sprache, Gesten, Intonation, Stille, Bilder und Gebärden. Damit soll der Klient die Resonanz seiner eigenen Äußerungen spüren. In dieser Konvergenz des externen und internen Dialogs gibt man dem Klienten die Möglichkeit, sein eigenes Erleben zu präzisieren und die Bildhaftigkeit und Dynamik seiner eigenen Sprache zu entdecken. Wenn sich diese Dynamik zu entfalten beginnt, ist es sowohl für den Therapeuten als auch für den Klienten oft nicht vorhersagbar, wohin der Weg führt, weil sich der *Felt Sense* immer nachdrücklicher zu manifestieren beginnt.

Um diesen Prüfstein frei zu machen, gebrauche ich die ersten *Focusing*-Schritte: „Raum einnehmen und Raum schaffen“. *Focusing* ist eine Art des Zuhörens, die Aufmerksamkeit für das Unscheinbare, das beinahe Unsagbare verlangt, das im groben Netz des alltäglichen Zuhörens nicht hängen bleiben kann. Anhand der Begriffe „Raum einnehmen“ und „Raum schaffen“ möchte ich illustrieren, wie Wörter und Begriffe für verschiedene Menschen eine völlig unvorhergesehene Bedeutung erlangen und dadurch eine eigene innere Dynamik entfalten können. Schließlich möchte ich über das „Mit dem *Felt Sense* Umgehen lernen“ sprechen. Manche Begriffsumschreibungen können helfen, dem *Felt Sense* bei sich selbst und beim Anderen auf die Spur zu kommen. Dem Anderen

zuzuhören setzt voraus, dass man gleichzeitig auch auf sich selbst hört und in der Aufmerksamkeit die Resonanz berücksichtigt, die der andere bei einem hervorruft. So kann ein Klient meines Wissens unmöglich das Wagnis eingehen, in sich selbst den Weg zu einem *Felt Sense* einzuschlagen, wenn er nicht intuitiv fühlt, dass der Zuhörer in diesem Augenblick denselben Weg geht. So ist gutes Zuhören auch immer ein Vorbote der Stille und der inneren Aufmerksamkeit, wodurch auch das Urteil über das Verhalten des Anderen entfällt. Man kann auch sagen, dass gutes Zuhören Platz schafft in einem selbst und um einen herum.

1. Oberflächliches Zuhören

In einer Gesprächstherapie sind Worte nicht nur der wichtigste Kanal, durch den der Klient seine Probleme mitteilt, sondern können auch Fundstätten sein, in denen sich die problemverursachende missratene und gestörte Kommunikation manifestiert.

Und meine Reaktionen werden auch „wörtlich“ mitgeteilt. Gesprächstherapeuten müssen daher ein Gefühl für Worte haben, so wie Musiker ein Gefühl für Klänge haben und die Notenschrift beherrschen müssen, wollen sie in Interaktion mit der Musik eines Anderen treten. Im Bereich der Musik gibt es Menschen mit einem absoluten Gehör. Auf der Gefühls- und Beziehungsebene kommt dies leider nicht vor. Man kann allerdings sein Gehör verfeinern und seine Fähigkeit aufmerksam zuzuhören verbessern. Gutes Zuhören setzt eine sehr aktive Präsenz voraus, die prozessfördernd und beschleunigend wirken kann, da sich auch der andere mehr im „Sein“, anstatt im „Tun“ und „Nichttun“ verankert. (Maas, 1976, Unterschied: *Focusing* und Meditation)

Der moderne Mensch verlernt das Zuhören, er ist immer weniger in der Lage, sich selbst und den Anderen zu hören. Ich möchte hierauf später noch näher eingehen, da jeder, der auch nur ein wenig über sich selbst reflektiert, im täglichen Leben immer wieder mit seiner eigenen Unzulänglichkeit und seinen eigenen unbefriedigten Bedürfnissen auf diesem Gebiet konfrontiert wird. Es ist eine geteilte Ohnmacht.

Das Zuhören wird oft durch Erwartungen, gute Absichten, Lösungsvorschläge, Irritationen und Frustrationen – generiert durch die eigenen Erfahrungen als Kind, Bruder oder Schwester – übertüncht. Sehr wahrscheinlich wird sich der Gesprächspartner dann verschließen, wodurch der Dialog in eine Scheinkommunikation mündet. Ich möchte hier einige Reaktionen von Zuhörern auflisten, die auf den Sprecher hemmend wirken können.

Unerbetene Ratschläge

An deiner Stelle würde ich ...

Vielleicht solltest du einmal ...

Was hältst du davon ...

Mit solchen Fragen (In dieser Sache) kannst du dich am besten an ... wenden.

Ungefragte eigene Erfahrungen

Ich kenne jemand, der ...

Mir ist einmal passiert, dass ...

Da muss ich sofort an ... denken.

Heute las ich zufällig, dass ...

Fortsetzung auf Seite 19

Häufig gestellte Fragen zu Focusing-Partnerschaften

Ann Weiser Cornell und Barbara McGavin

Focusing beschränkt sich nicht auf die Anwendung im Rahmen der Psychotherapie und damit auf einen nur kleinen Kreis von Menschen. Es beruht auf einem sehr alten Wissen, das weitergeführt und neu formuliert als alltagserprobte Methode Menschen in vielen Lebensbereichen helfen kann: als Selbst-Focusing und als Partnerschaftliches Focusing.

Im Focusing-Journal 7/2001 haben wir den Artikel „Sicheres Focusing mit (fast) jedem Begleiter“ von Ann Weiser Cornell veröffentlicht. Der nachfolgende Text setzt diese Thematik fort. Er behandelt ausführlich Fragen zur Praxis des Partnerschaftlichen Focusing und beschreibt einen Rahmen, in dem es sicher, frei und wirkungsvoll stattfinden kann.

Definitionen

Was ist Partnerschaftliches Focusing?

Eine Focusing-Partnerschaft ist eine Übereinkunft zweier Menschen, sich zu treffen (persönlich oder am Telefon), um sich beim Fokussieren gegenseitig zu begleiten.

Was ist eine Focusing-Runde?

Ein „*focusing turn*“ ist die Zeit, in der du fokussierst. Du lenkst deine Aufmerksamkeit nach innen und fängst an zu spüren, was deine Aufmerksamkeit haben möchte. Du folgst deinem eigenen Focusing-Prozess und teilst davon mit, was du willst und wann du es willst. Die Person, welche das gerade tut, wird die „Fokussierende“ genannt.

Wird während einer Focusing-Runde nur fokussiert?

Die Focusing-Runde gehört dem Fokussierenden, und er kann sie so gestalten, wie er möchte. Das schließt ein, über ein Problem zu sprechen, einen Rat einzuholen oder eine Tasse Kaffee zu trinken. Wenn er die Zeit nutzen will, um z.B. etwas zu planen oder um zu meditieren, ist das seine Sache. Gewöhnlich aber wird er die Zeit für Focusing verwenden. Jedoch besteht dazu keine Notwendigkeit. Es ist wichtig, dies zu beachten, denn es bedeutet, dass niemand insbesondere nicht der Begleiter dem Fokussierenden sagt, was er in seiner Zeit zu tun und wie er es in der rechten Weise zu machen hat.

Was ist eine Zuhör-Runde?

Ein „*listening turn*“ ist die Zeit, in der du zuhörst, während die andere Person fokussiert. Der Zuhörer wird *Begleiter* genannt. Diese Form des Zuhörens ist mehr als nur „hören“; sie bedeutet vielmehr, wirklich aufmerksam da zu sein für den Prozess im anderen Menschen. Gewöhnlich sagst du alles oder einiges von dem zurück, du „spiegelst“,

was der Fokussierende mitteilt. Diese Art des Zuhörens erscheint einfach, denn du „tust“ scheinbar nichts. Dennoch kann sie sehr machtvoll und hilfreich sein. Sie ist eine subtile Kunst, die durch Übung entwickelt werden kann.

Hört der Begleiter dem Fokussierenden während dessen Runde immer zu?

Der Begleiter gibt jede Unterstützung, welche der Fokussierende erbittet. Der Normalfall ist das Zuhören (Spiegeln, Zurück-Sagen); wir machen das, bis wir um etwas anderes gebeten werden. Aber der Fokussierende kann den Begleiter auch bitten, zu schweigen, oder Rückmeldungen, Ratschläge, eine Stellungnahme oder Anleitungen zu geben (*guiding*). Es ist eine Regel, dass der Fokussierende den Begleiter um die Art von Präsenz bitten kann, die er gerade benötigt.

Gibt es Regeln oder Richtlinien, die helfen, damit sich eine Focusing-Partnerschaft für beide Seiten sicher anfühlt?

Sicherheitsregel Nr. 1: Erwähne niemals etwas über den Inhalt der Focusing-Sitzung, selbst dann, wenn sie vorüber ist, es sei denn, der Fokussierende kommt darauf zu sprechen. Ebenso solltest du nichts erzählen über ähnliches, das du erlebt hast und auch niemals Ratschläge geben, was der Fokussierende mit seinem Thema oder Problem tun sollte. Dies ist außerordentlich wichtig. Gerade nach Beendigung einer Focusing-Sitzung ist eine besondere Verletzlichkeit gegeben. Sie verlangt denselben feinfühligsten Umgang wie die Zeit des Focusing selbst. Jede Art von Bemerkungen über den Inhalt einer Sitzung des Focusing-Partners kann eurer Beziehung schwer schaden. Sogar scheinbar harmlose Bemerkungen wie „Ich hoffe, dein Rücken fühlt sich jetzt besser an“ kann die Gewissheit des Fokussierenden – nämlich das zu spüren, was für ihn notwendig ist – durcheinander bringen.

Sicherheitsregel Nr. 2: Privatsphäre. Es ist wichtig, dass sich der Fokussierende berechtigt fühlt, so privat oder so offen zu sein, wie er will. Er bestimmt, wie viel er vom Inhalt seines Focusing mitteilt oder für sich behält. Manchmal braucht es seine Zeit, um auftauchende Inhalte zu erfassen, bevor man sie mit anderen teilen kann. Manches ist besser, für sich zu behalten. Es ist für den Begleiter nicht wichtig zu erfahren, womit sich der andere beschäftigt. Niemals darf deine Neugierde, etwas über den Inhalt erfahren zu wollen, den Prozess stören. Wenn du fokussierst, kannst du deinem Begleiter sagen „Ich kann spüren, wie das zusammenhängt,“ oder „Ich fühle, worum es geht“, ohne irgendwelche Einzelheiten zu enthüllen.

Sicherheitsregel Nr. 3: Vertraulichkeit. Teile nie irgendetwas aus der Focusing-Sitzung deines Partners irgendjemandem mit, außer du hast die ausdrückliche Genehmigung dazu. Von dieser Regel gibt es keine Ausnahmen.

Planung

Nehmen die Partner immer beide Rollen die des Fokussierenden und die des Begleiters ein?

Es ist von großer Bedeutung, dass in der Partnerschaft Ausgewogenheit besteht. Deshalb ist der Rollenwechsel wichtig. Ausgewogenheit kann sich auf die Zeit, aber auch auf anderes beziehen. Zum Beispiel vereinbaren zwei Personen, dass jeder so lange fokussieren kann, wie er möchte. Dann ist es in Ordnung, wenn die eine Sitzung vierzig und die andere zehn Minuten dauert. Auch braucht nicht jedes Treffen beide Runden zu umfassen. Manche Partner machen aus, dass in der einen Woche nur einer fokussiert und in der folgenden Woche der andere. Das ist ebenfalls in Ordnung. Es ist sogar möglich, dass immer die gleiche Person anfängt, wenn die andere damit einverstanden ist. Das ist eure Sache.

Mein Partner und ich brauchen fast mehr Zeit, um einen Termin auszumachen, als wir uns für Focusing nehmen!

Am besten ist es, einen regelmäßigen Termin auszumachen und sich an diesen zu halten. Auch dann, wenn man wegen anderer Ereignisse einige Wochen überspringen muss. Allmählich wird euch dieser eine Termin in der Woche immer wichtiger, ihr werdet ihn von anderen Verpflichtungen frei halten und euch darauf freuen.

Wo kann Partnerschaftliches Focusing stattfinden?

Wenn ihr euch persönlich trefft, ist jeder Ort möglich, mit dem ihr beide einverstanden seid und wo sich keiner von euch belauscht oder sonst wie gestört fühlt. Ihr braucht Stühle [man kann auch auf dem Boden sitzen, *Anm. d. Red.*], auf denen sich jeder wohl fühlt, und eine Uhr oder einen Wecker, um auf die Zeiten der Runden zu achten.

Wie geht Telefon-Focusing?

Für Focusing am Telefon gilt das gleiche wie für persönliche Treffen, außer dass ihr nur Kontakt über das Telefon habt. Es ist gut, dafür zu sorgen, dass während dieser Zeit kein anderer anrufen kann und eure Familienmitglieder oder Kollegen wissen, ihr telefoniert für eine bestimmte Zeit. Manchen ist es unbequem, wenn sie den Telefonhörer längere Zeit an ihr Ohr halten müssen. Abhilfe schafft eine Freisprecheinrichtung oder ein Kopfhörer-Set mit einem kleinen Mikrofon.

Zeit und Ablauf

Wie lange dauert eine Sitzung?

Das liegt ganz bei euch. Manche setzen dafür jeweils zwanzig Minuten an und andere wiederum eine Stunde. Aber es sind auch kürzere oder längere Zeiten möglich.

Wer fängt an?

Jeder von euch beiden kann beginnen - es spielt keine Rolle.

Wie beginnt eine Sitzung?

Nachdem ihr ausgemacht habt, wer zuerst fokussiert, stellt der Begleiter drei Fragen:

1. Wenn ihr euch persönlich trefft: „Wo möchtest du gerne

sitzen, und wo und in welchem Abstand soll ich sein?“ Oder am Telefon: „Sitzt du bequem, und kannst du mich gut hören?“

2. „Wann soll ich dir sagen, dass deine Sitzung zu Ende geht?“

3. „Was hättest du gerne von mir als Begleiter?“

Wenn der Fokussierende diese drei Fragen beantwortet hat, beginnt er so, wie es für ihn stimmig ist.

Wie halten wir die vereinbarte Zeit ein?

Zu Beginn einer Sitzung fragt der Begleiter den Fokussierenden „Wann soll ich dir sagen: ‚Deine Sitzung geht zu Ende?‘“ Der Fokussierende nennt die Zeit, die er braucht, um gut abschließen zu können, also zum Beispiel „fünf Minuten vor Ende und dann bitte nochmals nach zwei Minuten.“

Wenn diese Zeit gekommen ist, teilt dies der Begleiter dem Fokussierenden klar und deutlich mit, zum Beispiel: „Ab jetzt hast du noch fünf Minuten Zeit.“ Wenn der Fokussierende gerade etwas gesagt hat, was noch nicht zurückgesagt wurde, dann ist es hilfreich, wenn der Begleiter erst zurücksagt, was ihm zuvor mitgeteilt wurde und dann auf die verbleibende Zeit hinweist. Tu das auch, wenn ihr die Zeit aus den Augen verloren habt; wenn ursprünglich z.B. drei Minuten vereinbart waren, aber nur mehr eine Minute übrig ist, sage trotzdem „noch drei Minuten.“

Ist die vereinbarte Zeit für die Sitzung überschritten, dann sage nicht „Die Zeit ist vorbei“ oder etwas ähnliches. Seid ihr zum Beispiel fünf Minuten über der Zeit, kannst du etwas sagen wie „Sieh, ob es eine passende Stelle gibt, an der du zu Ende kommen kannst.“

Wenn der Fokussierende dazu neigt, die Zeit zu überziehen, *kannst* du ihn fragen, ob du früher als vereinbart über das nahende Ende einer Sitzung informieren sollst. Waren es ursprünglich drei Minuten, dann schlage acht oder zehn vor. Der Vorteil ist eine längere Abschlussphase, ohne deswegen dem anderen auf die Zehen zu treten.

Natürlich sind wir keine Maschinen und es sollte immer möglich sein, wenn nötig die vereinbarten Zeiten neu zu verhandeln. Wenn du den anderen zwei Minuten vor Abschluss informierst und er erwidert, „Ich habe das Gefühl, ich bräuchte noch zusätzlich fünf Minuten, geht das?“ sollte es dir leichter fallen zuzustimmen, als wenn dein Partner ohne zu fragen die Zeit überschreitet. Es wird dir vermutlich auch leichter fallen, wenn es eher die Ausnahme als die Regel ist. Der Schlüssel liegt darin, auf die Bedürfnisse deines Partners *und* auf deine eigenen zu achten.

Ich bin nach meiner Focusing-Runde nicht in der Verfassung, gleich den anderen zu begleiten.

Wie wäre es mit einer Pause von etwa fünfzehn Minuten zwischen den Runden? Das reicht gut für eine Tasse Tee oder einen kurzen Spaziergang um den Block, und du kommst erfrischt zurück zum Zuhören. Oder ihr einigt euch auf zehn Minuten, damit du nach deiner Sitzung etwas Zeit hast, deine Erlebnisse in deinem Focusing-Tagebuch festzuhalten.

(weiter auf Seite 28)

Vereinbarungen einhalten

Was ist, wenn ich eine Verabredung für unser Partnerschaftliches Focusing verschieben oder absagen muss?

Wenn du ein Treffen wirklich verschieben oder absagen musst, dann gib deinem Partner so bald wie möglich Bescheid - und dann ist es an dir, dich wieder zu melden und möglichst bald einen neuen Termin auszumachen. Aber war es wirklich notwendig, das Treffen zu verschieben oder abzusagen? Wie wichtig war das, was dazwischen kam? Eine Focusing-Partnerschaft gelingt am besten, wenn man die Zeit dafür als unantastbar betrachtet. Dein Focusing-Partner ist sehr, sehr wichtig, und du vermittelst ihm das, wenn du mit euren Vereinbarungen achtungsvoll umgehst und nur etwas änderst, wenn es wirklich unumgänglich ist.

Sollte ich nicht unser Treffen absagen, wenn ich eigentlich nicht fokussieren möchte?

Es kann gut sein, dass etwas in dir sich einmal nicht zum Focusing hingezogen fühlt.

Ein Teil in dir sagt vielleicht: „Nichts tut sich,“ oder „Ich fühle mich zu schwach,“ oder auch „Der andere kann damit nicht umgehen.“ Wenn dich der Focusing-Prozess in tiefere Schichten führt, ist so etwas sehr wohl möglich. Das ist ein Zeichen, dass du etwas Bedeutsamem in dir nahe kommst.

Einer der großen Schätze einer Focusing-Partnerschaft ist, dass du - wenn ihr euch regelmäßig und gerne trefft - immer mehr in deinen eigenen Focusing-Prozess gelangst. Auch wenn *irgendetwas* in dir gerade dann unbedingt die entgegengesetzte Richtung einschlagen will.

Zum Focusing selbst brauchst du dich keinesfalls zu zwingen. Aber du solltest schauen, ob es für dich passt, auch jene Teile in dir zuzulassen, die so etwas sagen wie „Es kommt ja doch nichts.“ Warte, gib dir selber Zeit. Oder wenn eine Angst oder Betroffenheit da ist, lasse es zu. Warte, sei einfach dabei.

Wie ist es, wenn wir uns treffen, aber ohne meine Focusing-Runde? Ich will nur zuhören, während mein Partner fokussiert.

Das ist keine gute Idee. So etwas kann eure Beziehung durcheinander bringen und den einen als bedürftig und den anderen als Gebenden erscheinen lassen. Vielleicht noch bedeutsamer ist die Veränderung in der Beziehung zu dir selbst. Deine Focusing-Runde ist die Zeit, in der es deine Aufgabe ist, dich nach innen zu wenden und verfügbar zu sein für alles, was deine Aufmerksamkeit haben möchte. Es ist Bestandteil des Aufbaus einer vertrauensvollen inneren Beziehung. Erinnerung dich: Während deiner Zeit brauchst du nicht zu fokussieren. Aber dennoch wäre es sicherlich sinnvoll, zumindest kurz nach innen zu spüren, ob da nicht doch etwas ist, was diese Woche deine Aufmerksamkeit haben möchte. Nimm dir ein wenig Zeit, um nachzuspüren, warum dir nicht nach Focusing zumute ist. Wenn deine inneren Orte heute wirklich keine Begleitung wünschen, hast du immer noch die Möglichkeit, während deiner Zeit mit dem Partner zu plaudern oder ein Gespräch über irgendetwas zu führen.

Mein Partner hat eine schwere Zeit und scheint viel Focusing zu brauchen; ich dagegen fühle mich grundsätzlich in Ordnung. Ist es dann richtig, ihm meine Focusing-Zeit zu geben?

Es kann zwar für den anderen wie ein Gefallen aussehen, wenn du ihm deine Focusing-Zeit gibst, tatsächlich aber ist das nicht gut, denn auf die Dauer ist es einer gesunden Partnerschaft abträglich.

Menschen sind unterschiedlich. Bei einigen tut sich viel und häufig etwas. Sie sind „nahe am Prozess“. Manche dagegen glauben, dass nichts geschieht. Sie sind „fern vom Prozess“. Beide Arten von Menschen können viel Nutzen aus dem Focusing ziehen. Aber der, bei dem sich scheinbar nichts tut, sollte trotzdem nicht seine Zeit hergeben, auch wenn der andere sie anscheinend gut gebrauchen könnte. Für beide ist Focusing wichtig. Zudem kann die Person, die im Moment etwas durcheinander ist oder eine harte Zeit durchmacht, auch viel von der Rolle des Zuhörenden profitieren: das Gefühl innerer Zentrierung, das Empfinden von Selbstwert, für einen anderen da sein zu können ...

Nochmals: Wenn das nur einmal und wegen besonderer Umstände vorkommt, ist das nicht weiter schlimm. Aber auch dann sorgt dafür, dass ihr euch beide bewusst entscheidet. Mache nicht einfach mit ohne wirklich zuzustimmen. Ansonsten entsteht sehr leicht ein Ungleichgewicht in der Partnerschaft.

Eines der wichtigsten Dinge, die Focusing die Menschen lehrt, die sich leicht von Gefühlen überwältigen lassen, besteht darin, ihnen einen angemessenen Raum zu geben und sie nicht zu unterdrücken. Andererseits können jene, die zu wenig intensive Gefühle haben, lernen, wie wichtig es ist, sich Zeit zu nehmen, um innerlich etwas zu spüren. Auch dann, wenn sie meinen, eigentlich sei alles in Ordnung.

Wie ist es, wenn ich derjenige bin, der eine schwere Zeit durchmacht; ist es dann gut für mich, wenn mein Partner auf seine Focusing-Runde verzichtet und ich länger fokussieren kann?

Das ist nicht empfehlenswert - ausgenommen vielleicht unter außergewöhnlichen Umständen, wie dem Tod eines geliebten Menschen. Partnerschaft sollte gleichwertig sein, und das bedeutet auch, beide Rollen wahrzunehmen. Wenn du das Empfinden hast, du bräuchtest eigentlich öfters mehr Zeit, dann könnt ihr beide vielleicht ausmachen, dass eure beiden Runden in Zukunft länger dauern. Oder wenn du fühlst, du möchtest insgesamt mehr fokussieren, dann könntest du dir einen zweiten Focusing-Partner suchen. Es gibt keine Regel, die besagt, dass du nur einen haben darfst!

Zwischenmenschliches

Ist es gut, einen Freund als Focusing-Partner zu haben?

Viele Freunde wurden Focusing-Partner und viele Focusing-Partner wurden Freunde. Da gibt es kein Problem. Es ist aber ebenfalls in Ordnung, wenn ihr nur Focusing-Partner seid, ohne euch deswegen zu befreundeten.

Merke, der Schlüssel liegt darin, den Raum für Focusing getrennt von dem Raum für Freundschaft zu halten.

Wenn du zum Beispiel gerne noch etwas plaudern möchtest und dich etwas beschäftigt aus den vergangenen Tagen, tu das, bevor deine Sitzung anfängt. Wenn du dann mit Focusing beginnst, lass diese Art von freundschaftlichem Gespräch vollständig beiseite. Wenn du willst, könnt ihr das signalisieren, indem ihr euch auf eure „Focusing-Stühle“ setzt. Bei Focusing am Telefon kann man diese Grenze ebenfalls kennzeichnen: „Nun, fangen wir an.“

Ist Focusing mit einem sehr nahe stehenden Menschen möglich?

Focusing kann deine Beziehung wesentlich vertiefen. Dabei wird vorausgesetzt, dass Bereitschaft und gegenseitige Achtung vorhanden ist. Die Focusing-Lehrerin Christel Kraft schlägt vor, mit einem sehr nahe stehenden Partner Focusing *inhaltsfrei* zu machen, d.h. zu fokussieren, ohne Inhalte zu benennen.

Ich bin mir nicht sicher, ob mein Partner wirklich fokussiert. Was soll ich tun?

Nichts! Denke daran, dass die Sitzung dem Fokussierenden gehört. Du bist als Zuhörer und Begleiter nicht verantwortlich und zuständig dafür, dass sich in dessen Focusing etwas Gutes ereignet oder sogar, ob er überhaupt fokussiert.

Die Verantwortung zwischen Focusing-Partnern ist ganz klar aufgeteilt: Fokussiert jemand, ist es dessen Sitzung, dessen Zeit. Wenn er seine Zeit verwenden möchte, um *über etwas zu reden* anstatt *es zu erspüren*, ist das seine Sache. Möchte er irgendwelchen Ideen oder Einfällen nachgehen, etwas planen oder einfach meditieren, ist das genauso seine Angelegenheit. Frage einfach, wie dich die andere Person gerne hätte.

Ich bin verunsichert, denn mein Partner hat mehr Erfahrung im Focusing und im Zuhören als ich. Ich befürchte, ich bin nicht gut genug für ihn.

Eine Focusing-Partnerschaft ist eine gleichwertige Beziehung; sie beruht auf Gegenseitigkeit. Auch wenn der eine von euch mehr Erfahrung hat, ist Gleichheit die Basis eurer Beziehung. Als Fokussierende sind wir alle gleich in der Weise, dass wir ein inneres Wissen besitzen, dem man vertrauen kann.

Wenn du fokussierst, ist es immer gut, deinem Begleiter zu sagen, was du von ihm möchtest, sogar dann, wenn er der erfahrenste Focusing-Begleiter der Welt wäre.

Bist du Begleiter, dann lasse dir von dem Fokussierenden sagen, was er von dir möchte und richte dich dann auch danach. Die gute Nachricht dabei: Je erfahrener ein Fokussierender ist, desto besser kann er mit der Begleitung durch einen Anfänger umgehen.

Mache dir also keine Gedanken – du wirst es schnell lernen!

Ich fühle mich bei meinem Partner nicht sicher genug, um an bestimmten Themen zu arbeiten. Mein Partner ist ja kein Profi. Ich befürchte, er kann mit der Tiefe und Intensität, in die ich mich gebe, nicht umgehen.

Dazu zwei Dinge. Zum einen möchte ich dich ermutigen, deinem inneren Gefühl zu vertrauen, das dir sagt, was du in deiner Focusing-Partnerschaft behandeln kannst. Schiebe niemals deine inneren Warnungen bezüglich deiner

Sicherheit beiseite. Sie haben ihren Grund.

Es kann aber auch sein, dass du missverstehst, was eine Focusing-Partnerschaft ist. Dein Partner ist weder dein Therapeut noch dein Berater. Es liegt nicht in seiner Verantwortung, sich mit deinen Angelegenheiten zu befassen. Dein Partner soll einfach präsent sein, während du dich an tiefen und heiklen inneren Orten aufhältst, und ihnen Platz machen. Wenn du dir aber nicht sicher bist, ob du mit dem, was auftaucht, umgehen kannst, ist das etwas anderes. Dann kannst du überlegen, ob du dir von einem Therapeuten oder Berater mehr Unterstützung holen möchtest.

Noch etwas: Bist du dir nicht sicher, wie deine Inhalte bei deinem Begleiter ankommen, dann kannst du fokussieren, ohne zu sagen, worum es geht.

Mein Partner hört nicht so zu, wie ich es bräuchte. Ich möchte mehr Schweigen (weniger Schweigen, genaueres Zurücksagen, mehr Umschreibungen, etc.).

Es gehört zu einer Focusing-Partnerschaft, dass der Fokussierende dem Begleiter mitteilt, was er von ihm haben möchte. Zu Beginn der Sitzung fragt der Begleiter: „Was hättest du gerne von mir als deinem Begleiter?“ Das ist die Gelegenheit zu sagen, was du haben möchtest. Du kannst das aber auch jederzeit während der Sitzung tun. Du kannst deinen Partner bitten zu schweigen oder ihn auffordern, das zu wiederholen, was du eben gesagt hast und so fort. Es ist *deine* Sitzung. Gestalte sie so, wie du willst. Zu spüren, was es für deinen Prozess vom Begleiter braucht, gehört auch zu Focusing.

Was, wenn der Begleiter vom Inhalt des Fokussierenden berührt wird?

Erste Antwort: Wunderbar! Was für eine großartige Gelegenheit!

Zweite Antwort: Als Zuhörer bist du selbstverständlich für deine eigenen Gefühle und Reaktionen verantwortlich. Du bist ein Mensch, der auch bewegt, berührt, erschüttert oder beunruhigt werden kann von dem, woran der Fokussierende arbeitet. Aber es sind *deine* Gefühle. Wir werden dir raten, einfach schweigend alle Empfindungen zu akzeptieren, die in dir auftauchen, während du dem Fokussierenden zuhörst. Du kannst zu ihnen etwa sagen „Hallo, ich weiß, ihr seid da.“ Das sollte genügen. Es besteht keine Notwendigkeit, dich weiter mit ihnen zu befassen, nicht einmal nach Abschluss der Sitzung. Du mischt dich sonst zu leicht in die Inhalte deines Partners ein.

Wenn du dann an die Reihe kommst, mag es eine Möglichkeit geben, darüber zu fokussieren, was in dir anlässlich der Focusing-Runde deines Partners aufgetaucht ist. Wenn es wirklich *deine* Anteile sind und keinesfalls etwas von deinem Partner, kann das angehen. Erinnerung daran: Es ist immer möglich zu fokussieren, ohne den Inhalt zu erwähnen. Bist du dir nicht sicher, kannst du es mit deinem Partner abklären. Du sagst ihm kurz, was du vorhast und fragst ihn, ob das für ihn in Ordnung ist oder ob es ihn verletzt. Sich in dieser Weise gegenseitig zu fördern, kann für beide Teile sehr lohnend sein.

Die gefährlichste Art, in etwas verwickelt zu werden, besteht darin, sich dessen gar nicht bewusst zu sein. Anstatt für deine Rückmeldungen an den Fokussierenden selbst die Verantwortung zu übernehmen, kommen plötzlich Ratschläge, Rettungsverhalten, Kritiksucht oder Urteile über ihn bzw. andere Personen aus seinem Leben. Das Bedürfnis, etwas zu raten, zu retten, zu helfen oder auch zu beurteilen, mag sehr wohl von einem Ort in dir kommen, dem es nicht gut ging während des Focusing-Prozesses deines Partners. Sei wachsam, wenn etwas in dir auftaucht, das unbedingt helfen, konstatieren oder retten möchte. Solche Impulse können ganz klare Botschaften sein, dass etwas in dir ist, mit dem du dich beschäftigen solltest.

Ich bin Begleiter und der Fokussierende bittet mich um etwas, was mir Unbehagen bereitet oder was ich nicht kann.

Sprich mit dem anderen. Du hast das Recht dazu! Wahrscheinlich wird es etwas Ähnliches geben, zu dem du bereit bist oder was du kannst. Sucht gemeinsam nach Lösungen, bis ihr etwas findet, das machbar ist.

Ein Beispiel: „Ich habe als Begleiter nicht gelernt, wie man ‚führt‘ (*guiding*). Ich kann dich also nicht anleiten. Wenn du aber eine Vorstellung hast, was ich an einer bestimmten Stelle machen soll, werde ich das gerne tun.“

Was ist der beste Weg, eine Focusing-Partnerschaft zu beenden?

Nicht jeder kann mit jedem gut zusammenarbeiten. Das ist vermutlich niemandes Fehler; vielleicht liegt es daran, dass ihr in eurer Art einfach zu verschieden seid, oder ihr habt euch weiter entwickelt und die ursprünglichen Gründe, sich zu treffen, sind nicht mehr gegeben. Es ist hilfreich, eine Partnerschaft klar und in aller Freundschaft – soweit möglich – zu beenden. Es kann aber auch bedeuten, eine dritte Person hinzu zu ziehen. Sie kann euch helfen, darüber zu sprechen, was das Ganze so schwierig werden ließ. Vielleicht solltet ihr auch ein gesondertes Treffen ausmachen, einfach nur, um einander zu danken für das, was ihr erlebt habt und das zu würdigen. Nicht empfohlen wird, das Ganze irgendwie versanden zu lassen. Dann wird es noch schwieriger, falls ihr später einmal euer Partnerschaftliches Focusing fortsetzen wollt.

Original:

Cornell, A. W., McGavin, B.:

Frequently asked questions about focusing partnerships.
www.focusingresources.com

Übersetzung: Heinz Urban

Ann Weiser Cornell

Ph.D, Linguistin und internationale tätige Focusing-Trainerin,
Berkeley, Kalifornien, awcornell@aol.com

Barbara McGavin

Britische Focusing-Trainerin, bjmegavin@gifford.co.uk

Heinz Urban

ist Professor für Unternehmensorganisation und Wirtschaftsinformatik an der Fachhochschule Kempten/Allgäu, Focusing-Trainer (DAF) und Yoga-Lehrer (BDY/EYU)

Ein Leitfaden für Partnerschaftliches Focusing

Als Fokussierender

Du kannst

es dir körperlich bequem machen,
ein wenig herum gehen, wenn es dir hilft,
die Augen offen oder geschlossen halten,
schweigen, wann immer und so lange du willst,
deinem Begleiter sagen, er solle schweigen,
deinen Begleiter jederzeit unterbrechen,
ignorieren, was dein Begleiter sagt,
deine Zeit so verbringen, wie du möchtest, auch wenn das nicht Focusing ist,
deine Sitzung vor der vereinbarten Zeit beenden, wenn du willst.

Du sollst

deinem Begleiter mitteilen, wie er sich während deiner Focusing-Sitzung verhalten soll,
auf die Reaktion deines Körpers achten, wenn dein Begleiter dir etwas zurückmeldet,
deinen Begleiter um das bitten, was du während der Sitzung brauchst (Überlegungen, Vorschläge, Hilfe, Klärung),
„Nein, das ist nicht ganz richtig“ sagen, wenn etwas nicht passt,
all das für dich behalten, von dem du spürst, du solltest es nicht sagen,
darauf achten, zu Ende zu kommen, nachdem du darauf hingewiesen wurdest.

Als Begleiter

Du kannst

es dir körperlich bequem machen,
bitten, etwas zu wiederholen, was du nicht gehört hast,
die Sitzung beenden, wenn du nicht mehr zuhören kannst.

Du sollst

deine Aufmerksamkeit in deinen Körper lenken,
alle Gefühle, die in dir auftauchen, schweigend zur Kenntnis nehmen,
dir bewusst sein, dass dein Da-Sein viel wichtiger ist als das, was du tust,
beachten, dass der Felt Sense des Fokussierenden den Ablauf der Sitzung bestimmt,
dem Fokussierenden rechtzeitig mitteilen, dass seine Sitzung zu Ende geht,
vollkommenes Stillschweigen über alles bewahren, was während einer Sitzung geschieht.

Anschriften der AusbilderInnen des DAF

DAF

Deutsches Ausbildungsinstitut für Focusing und Focusing-Therapie
Ludwigstraße 8a
D-97070 Würzburg
Tel.: (0931) 426283
Fax: (0931) 411371
daf-focusing@t-online.de
www.focusing-daf.de

Ulrike Boehm

Dipl.-Soz.päd. (FH)
Psychotherapeutische Praxis (HP)
D-90762 Fürth Schwabacher Str. 20 (0911) 777230
u.boehm@odn.net

Véronique Botteron

Kinesiologin I-ASK Ausbildungswerkstatt Focusing
CH-3004 Bern, Primelweg 6
0041 (31) 3018318
vbotteron@freesurf.ch

Dr. Sybille Ebert-Wittich

Dipl.-Psych., Psychotherapeutin Focusing-Therapeutin
DAF
D-56154 Boppard, Pielstr. 5
(06742) 1359, Fax: 86285
ebert-wittich@t-online.de
www.focusing-seminare.de

Rita Eckermann-Spors

Dipl.-Soz.Päd.
D-47533 Kleve, Alexanderstr. 36 (02821) 47126
Rita.Eckermann@t-online.de

Martin Gottstein

Dipl.-Rel.päd. (FH)
D-82041 Oberhaching
Auf dem Kyberg 50
(089) 6252882
Martin.Gottstein@t-online.de

Regula Häne

leitende Psychologin
CH-6078 Bürglen OW, Teufi
0041 (416) 780151
regula.haene@spital.ow.ch

Michael Helmkamp

Dipl.-Psych., Psychotherapeut
Dipl.-Psych., Psychotherapeut
D-49477 Ibbenbüren
In der Ostfeldmark 8a, (05451) 16884

Susanne Kersig

Dipl.-Psych., Psychotherapeutin
D-79102 Freiburg, Kartäuserstr. 49c (0761) 3839707
susanne@kersig.de
www.skersig.de

Carola Krause

Dipl.-Päd., Psychotherapeutin
D-22765 Hamburg, Am Felde 2
(040) 3908384
profitraining@gmx.de

Frank O. Lippmann

Facharzt für Psychotherapeutische Medizin, Internist
Focusing-Therapeut DAF
D-22359 Hamburg, Dorfwinkel 7 (040) 6034243
F.O.Lippmann@t-online.de

Gunhild Lippmann

Psychotherapeutische Praxis (HP)
D-22395 Hamburg
Lottbeker Weg 142b
(040) 60441624
Gunhild.Lippmann@t-online.de

Astrid Naderer-Klinkovsky

Psychotherapeutin
A-4810 Gmunden, Tastelbergweg 6 0043 (7612) 71810
a.naderer@aon.at

Hans Neidhardt

Dipl.-Psych., Psychotherapeut Focusing-Therapeut DAF
D-69469 Weinheim, Moltkestr. 18 (06201) 186805, Fax:
-6
Hans.Neidhardt@t-online.de
www.hans-neidhardt.de

Jutta Ossenbach

Dipl.-Psych., Psychotherapeutin
Focusing-Therapeutin DAF
D-50733 Köln, Mauenheimer-Str. 75
(0221) 725582
jutta.ossenbach@koeln.de

Klaus Renn

Psychotherapeut, Dipl.-Soz.päd. (FH) Leiter des DAF
D-97070 Würzburg, Ludwigstr. 8a
(0931) 411368
k.renn@t-online.de

Ulrike Röder

Dipl.-Päd.
Psychotherapeutische Praxis (HP)
D-22765 Hamburg, Am Felde 2
(040) 3908384
ulroed@aol.com

Dr. Helga Vogl

Psychotherapeutin
A-4020 Salzburg
Schallmoser Hauptstraße 40
0043 (662) 80446500
helga.vogl@sbg.ac.at

Arnold Wildi

Theologe, CH-3125 Toffen
Allmendstrasse 10
0041 (31) 819965
a.wildi@bluewin.ch
www.focusing-be.ch

Dr. Johannes Wiltschko

Psychotherapeut, Klinischer Psychologe, Leiter des DAF
A-5142 Eggelsberg
Pippmannsberg 6
0043 (7748) 2177
Johannes.Wiltschko@aon.at

DIE PERLE

*Der Gelbe Kaiser reiste
nordwärts vom Roten
See, bestieg den Berg
Kun-lu und schaute
gegen Süden.
Auf der Heimfahrt verlor
er seine Zaubrerperle. Er
sandte Wissen aus, sie
zu suchen, aber es fand
sie nicht. Er sandte
Klarsicht aus, sie zu
suchen, aber sie fand sie
nicht. Er sandte
Redegewalt aus, sie zu
suchen, aber sie fand sie
nicht. Endlich sandte er
Absichtslos aus, und es
fand sie. „Seltsam
fürwahr“, sprach der
Kaiser, „dass Absichtslos
sie zu finden vermocht
hat“.*

*Aus: Reden und
Gleichnisse des
Tschuang-Tse*