

Kleiner Dialog zum Thema „Was ist Focusing“

C. Geiser, E. Juchli, U. Schlünder, 1999

aus Lebendiges Theoretisieren:

Dialog zur Klientenzentrierten KörperpsychotherapieKursive blaue Stellen sind nachträglich von Christiane Geiser beigefügt worden.Drei Personen treffen sich zum Schreiben. Sie kennen sich schon lange, sind kollegial und freundschaftlich verbunden.. Sie nehmen sich über ein Jahr Zeit und probieren zu vorgegebenen Themen unterschiedlichste zirkuläre zyklische) Schreibformen aus: mal schreiben alle eine halbe Stunde lang zum gleichen Thema, lesen dann ihre Texte und schreiben weiter. Oder sie nehmen sich drei unterschiedliche Themen vor, schreiben alle eine halbe Stunde daran und reichen ihre Texte sozusagen „eins weiter“, lassen sich anregen und schreiben weiter.

Im Verlauf dieser Zeit haben sie sich auch das Thema „Focusing“ vorgenommen. Wichtig beim Schreiben ist, nicht noch schnell vorher nachzulesen in all den schlauen Büchern, was Focusing denn nun „ist“. Oder im Computer danach zu suchen, wo und wie man selber Focusing schon einmal definiert hat - nein, es soll aus dem Moment heraus und aus der momentanen Verfassung heraus einfach mal begonnen werden – im Vertrauen darauf, dass sich in einer Person irgendetwas auffaltet, das nachher in und von der anderen Person weitergeführt wird und auch von der dritten – ein „carrying forward“-Prozess beim Schreiben!Person A beginnt also und versucht, ohne grosses Nachdenken das zu tun, was ja oft so schwer fällt: Focusing zu definieren.

Lesen wir zuerst ihren Text:

A.

Mal sehen, was ich spontan noch weiss

- Focusing macht den Unterschied zwischen „strukturgebunden“ und „prozesshaft“, d.h. es gibt eine theoretische Fundierung für diesen Unterschied an die Hand (den wir dann z.B. mit den Charakterstrukturen inhaltlich füllen können oder mit der Vorstellung von musterhaft stattfindenden energetischen Konstellationen)
- Focusing macht den Unterschied zwischen schnell, vorurteilsmässig abgerufen, unüberprüft und langsam, felt-sense-mässig, zögernd, sich erst bildend. Diese beiden Verfahren kennen alle KlientInnen respektive können sie kennen lernen und nutzen.
- Focusing stellt mit dem Begriff des „Impliziten“ eine Alternative zum Begriff und Konzept des „Unbewussten“ zur Verfügung. Es geht also nicht um schon fertige, aber verschlossene (oder verdrängte) Inhalte, sondern gerade um das „Noch-Nicht, um das erst werdende. Ungeformte, sich bildende. Das auch auszuhalten, dass da am Anfang scheinbar „nichts“ ist und sich dann etwas bildet (s. Emergenz).
- Focusing beschäftigt sich mit Bedeutungsbildung - Wie kommt in mir, in einer Person, in einer Gruppe eine Resonanz zu etwas (einem Thema, einer Frage, einem Problem) zustande und die daraus langsam sich bildende neue Bedeutung? Dadurch kann eine ganz bestimmte Variante von Veränderung entstehen, nicht die der „Dinge“ oder

„Themen“ „aussen, sondern eine Art von Verschiebung „innen“ durch eine Bedeutungsveränderung und damit oft ein anderer möglicher Umgang oder wenigstens eine Wahlmöglichkeit.

Focusing fordert eine ganz bestimmte Beziehungsgestaltung: die einer anderen Person zu mir und/oder auch die von mir zu mir.

- Es geht nicht um Inhalte, sondern um den Prozess: dadurch sind Prozessinterventionen angemessen und nicht inhaltsbezogene.

- Focusing fragt nach der Resonanz im Körper: dadurch gibt es eine Verbindung in wenigstens einen Teil der Körperarbeit.

- Focusing ist eine Art niederschwelliger Einstieg in theoretische Fragen wie Zyklizität, Emergenz, Selbstorganisation und überhaupt: was man tun kann und was man sich ereignen lassen muss. Wir können ahnen, dass Person A therapeutisch tätig ist, vielleicht auch ausbilderisch. Sie setzt Focusing in einen theoretischen Kontext, vergleicht, trifft Unterscheidungen, versucht so, dieses komplexe Stichwort zu fassen. Nach einer halben Stunde wandert dieser Text zu Person B. Sie liest, lässt sich respektive ihren felt sense, werden wir dann später in der Focusing-Fachsprache sagen) anregen und beginnt dann auch zu schreiben.

B.

Die erste Idee, die mir beim Lesen des Textes von A. kommt, ist: das Lesen geht nur im Zusammenhang mit einer ausprobierenden und übenden Praxis. Wie oft haben wir doch schon erlebt, grad in den Focusingkursen, wie das Verständnis erst mit der Praxis kommt.

Die zweite Idee, die kam: Wir haben so viele für uns selbstverständliche Fachausdrücke – wir werden vermutlich zu den "Karten" auch noch ein Glossar erstellen werden müssen (Das bezieht sich auf eine gemeinsame Publikation, die sie planen.) In dem könnte eine kurze Erklärung stehen und wie in einem Register auch ein Verweis auf Stellen im Text, wo etwas zum Begriff steht. Ich merke gerade, dass ich offenbar ein kleines Stück Focusing gemacht habe, ohne dass ich das geplant hätte. Ich bin nämlich auf irgendwelchen inneren Wegen dazu gekommen, unseren eigenen Schreibprozess anzuschauen und dabei auf diese beiden Ideen gestossen. Unser ganzer Schreibversuch ist ein Ergebnis unserer Erfahrung, dass es oft für einen Änderungs- oder Entstehungs- oder einen kreativen Prozess förderlicher ist, nicht inhaltlich, sondern eben prozesshaft zu denken.

A. hat es ja schon geschrieben: Alle Kraft für die Umgebungsarbeit, für förderliche Bedingungen, für Schutz vor Störung oder für genügend Anregung, was es halt braucht, damit dieser Prozess in Gang kommt. Dass es dann wächst oder spriesst, das liegt eh nicht in der Hand von Menschen. Es bleibt uns da, uns darüber zu freuen, dass eben Ideen kommen, dass neue Zusammenhänge in alten Themen erscheinen, dass andere Bewertungen, Umdeutungen entstehen. Und, ganz wichtig, es braucht oft eine andere Person, die sich auch über das Neue freut, die zumindest auch überrascht ist, es nicht gleich wegmacht aus irgendeinem fadenscheinigen Grund. Wenn wir also wirklich ernst nehmen, dass der Prozess wichtig ist, dann gehört zwingend dazu, dass Phasen von ganz vagen Gefühlen und Ideen gute und reichlich und geschützte Zeit kriegen. Grad das noch Unklare, Unfertige braucht es da. Also nicht gleich klären, nicht gleich verstehen und die „richtigen“ Bedeutungen finden

wollen, sondern im Gegenteil: aushalten, dass Pausen notwendig sind, dass Abwechslung notwendig ist, dass Unsinniges wichtig ist.

Wenn wir also wirklich klientenzentriert sein wollen, heisst das, dass wir nicht nur unsere Vorurteile gebührend beachten, sondern auch all die unfertigen, sich im Fluss befindlichen Entstehungsprozesse. Wir Menschen sind auch fließende Wesen, und dieses Fließen will auch ernst genommen werden. Dass in unserer Vorstellung Prozesse mindestens so wesentlich sind für einen Entwicklungs- oder Änderungsprozess wie Inhalte, gilt jetzt nicht nur für Focusing im engeren Sinn, also für das Focusing-machen. Es gilt auch in der Körperarbeit. Auch dort ist Warten, unsichere und unklare Bewegung ganz wichtig. Unsere therapeutischen Berührungen sind also nicht in erster Linie, oder sogar ganz selten, Heilberührungen oder diagnostische Berührungen, es sind eher fragende, vorschlagende.

Es sollen eben prozessbegleitende Körperkontakte sein. Auch Person B bewegt sich offenbar im therapeutischen Feld. Ihre Reaktionen auf Text A sind: Ideen bekommen, weiterdenken, Postulate aufstellen. Ein kleines Stück Focusing ist dabei. Der Text von A und von B wandert zu Person C, die in der Zwischenzeit zu zwei anderen Themen geschrieben hat und jetzt beide Texte erhält.

C.

Meine Güte, wie viele prall gefüllte richtige und wichtige Sätze. Uff. Es ist nach dem Lesen in mir alles auf einmal da, das Beeten (die Bedingungen), das Wachsen (der Prozess), das Pflegen (die Begleitung oder Selbst-Begleitung). Alles auf einmal ist zuviel oder ist wie nichts. Nichts stimmt nicht. Es fühlt sich zwar ungreifbar an, nicht-zu-fassen-zu-kriegen, aber es ist auch eine Fülle da. Eine gestopfte Fülle. Jetzt melden sich kritische Töne: ich sollte aber inhaltlich reagieren, antworten können! Ich sollte nicht so schreiben, dass die anderen sich kritisiert fühlen könnten! Daneben - dagegen ein leises Stimmchen: aber wenn ich's doch so fühle.... Es ist anders jetzt, nicht mehr so gestopft. Es fühlt sich eher angehalten, zurückgehalten an.

Meine Hände machen eine Geste wie Pferde-Zügel. Ich bremse, halte etwas fest. Die Sorge um meine Klientin kommt mir in den Sinn. Ja, die halte ich fest oder zurück. Muss doch jetzt schreiben. Etwas leichter jetzt. Aber noch eine Spannung da, irgendwie im Bauch. Spüre ein wenig traurig, jammerig. Will doch gut sein, richtig sein. Es ist aber so viel. So viel kann ich nicht. Wieder die Spannung im Bauch da unten. Wie ein praller Ball der Oberbauch. Irgendwie gut zum Anfassen, alte Handball-Gefühle in der Hand, wenn ich dranlange. Gespannte Tatkraft, könnte „explodieren wie damals am Kreis. Losspritzen und das Tor machen. Gutes Gefühl, das Kurz-davor! Nicht mehr Spannung jetzt, sondern Spann-Kraft. Ich könnte los. Jeden Moment. Durchatmen. Ich schaue klarer aus dem Fenster, offener. Noch leichte Spannungsempfindung da im Bauch, aber O.K. Merke meine Schultern, durchaus leicht. Atmen tut gut. Durchatmen.

Wisst ihr, was ich toll finde am Focusing? Dass jedes Mal, wenn so ein Prozess „durch“ ist, ich ein klein wenig, aber spürbar mehr ich selbst bin. Neben all dem, wie Focusing prozesshaft ist und mit Veränderung zu tun hat, hat es etwas „Identitätsbildendes“, etwas Aufbauendes. Es ist das Gegenteil in der Wirkung) von sich verleugnen, sich nicht wehren, nicht eingreifen, wenn neben mir jemand schlecht behandelt wird. Das Gegenteil von sich verraten, sich-untreu sein und sich dann schämen. Das Gegenteil von klein sein und weniger werden. Mehr werden. Mehr werden. Hier passiert nun noch etwas anderes: wir hören eine kleine strukturgebundene Schlaufe im Prozess (im Kapitel über Individualität ist nachzulesen, was das bedeutet),

durch den Experiencing-Prozess grad im Moment findet die Person wieder zurück. Das „noch-nicht-und schon-mehr-als“, das dem Focusing eigen ist, wird hier wunderbar beschrieben. Ein paar Tage oder Wochen später, als es darum geht, solche oben schon angesprochenen, Karten“ zu formulieren, also knapp und theoretisch etwas zu definieren,) versucht sich Person C, auch aus dem Stand, in einer halben Stunde, an dieser Aufgabe: Karte: FocusingNa ja, jetzt habe ich das Problem, etwas Prozeßhaftes in einen linealen Ablauf zu bringen, hintereinander zu beschreiben, was eigentlich gleichzeitig geschieht, auseinanderzulegen, was eigentlich ineinandergefaltet wirkt, dingfest zu machen, was eigentlich fließt. Mal seh´n.G. Gendlin beschreibt mit seiner Idee vom Focusing einen Prozeß, besser: den Prozeß der Veränderung des Selbsterlebens, des zu-sich-Findens und damit auch die Grundlage für ein anderes in-der-Welt-Sein, für ein anderes Verhalten. Wie geht dieser Prozeß? Gehen wir davon aus, daß zu jedem entstehenden Moment, zu jedem Gedanken, zu jedem Gefühl, zu jedem Verhalten ein Mehr in uns stattfindet, mehr als wir denken, spüren, sagen können. Das sind einerseits körperliche Vorgänge - von kleinsten biochemischen bis zu den großen umfassenden Atmungs- und Bewegungsmustern - andererseits der innere Strom der Gedanken, Empfindung und Gefühle, alles mehr oder weniger deutlich, greifbar, sicher der allergrößte Anteil davon nicht bewußt. Dieses Mehr nennt Gendlin das Implizite, hier kreuzen sich vergangene, gegenwärtige und zukunftsgerichtete Prozesse, unsere Erinnerungen und Erfahrungen, die Art, wie wir die gegenwärtige Situation wahrnehmen, unsere Hoffnungen, Absichten und Ziele, die erst noch realisiert werden müssen. Stellen wir uns also vor, daß jede unserer inneren und äußeren Regungen von diesem Mehr unterfüttert sind, besser gesagt, eine Explizierung (Ausfaltung, Konkretisierung) des Impliziten darstellt. So weit wäre erst einmal nur beschrieben, was sozusagen eh immer in und mit uns abläuft: ein immerwährender Fluß von Ausfaltungen des Impliziten, die dann wieder ins Implizite zurückfallen, dieses verändern, anderem Platz machen. Focusing ist nun eine Methode, in diesen Prozeß modulierend einzugreifen. Dazu braucht es erfahrungsgemäß bestimmte Bedingungen. Ich muß meine Aufmerksamkeit nach innen richten, versuchen, zu dem, was von dem Mehr spürbar ist, Kontakt zu bekommen: eine innere Resonanz zu spüren, eine Atmosphäre zu ahnen. Hier sind zwei Dinge wichtig: es braucht eine Art Verlangsamung, die immer schon im Begriff von „Sich-Einlassen“ enthalten ist, eine Verlangsamung, die weniger mit der Uhr zu messen wäre, als vielmehr Tasten, Offenheit, Zärtlichkeit meint. Zum zweiten braucht es eine gewisse Absichtslosigkeit, die sich in freundlichem Warten und in einer unvoreingenommenen Offenheit für alles, was sich zeigen will, ausdrückt. Wenn es mir gelingt, diese Haltung nach innen einzunehmen, dann passieren Veränderungen. Vielleicht findet eine Anreicherung statt, ich bekomme mehr Aspekte, mehr Facetten, mehr Bedeutungen zu spüren, als ich vorher hätte denken können. Oder es findet eine Art Zentrierung statt, etwas Wesentliches zeigt sich, etwas kommt auf den Punkt. Oder eine Bedeutung verschiebt sich spürbar, ein Thema oder ein Problem steht jetzt deutlich anders da für mich. Dann stehe ich auch anders da für mich, werde andere Schritte in die Welt hinaus tun. Im Focusing wende ich mich also mit freundlicher Haltung dem Vagen, dem Unklaren, dem spürbar „Unrunden“ in mir zu, und eben durch diese Zu-Wendung kann und wird es sich in mir verändern, spürbar. So entsteht körperlich stimmige Bedeutung, gespürte Veränderung, so entsteht Identität, die immer wieder im Fluß ist.