

Das zyklische Energiemodell und Focusing

Ernst Juchli, Christiane Geiser, 1987,

in: Focusing Info 1987 . 1/2, S. 2-16

Das Leben ist zyklisch.

Es bewegt sich, es kräuselt sich, es wogt, ist laut, ist leise, macht ständig Spiralen und Wellen, ist harmonisch oder disharmonisch, hat Melodie und Rhythmus, macht Paukenschläge und Flötensequenzen, ... zu mir, in mir, zu Dir, zu Euch, für uns. Es macht keine Kreise, keine geraden Linien, bleibt nicht am Ort stehen.- Und wenn das vorkommt, empfinden wir uns als krank, da stimmt etwas nicht, Stagnation, Tod. Dies ist meine Erfahrung:

mit der Atmung, mit dem Müde- und Lebendigsein, mit dem Hunger, mit dem Gernhaben ...

Das zyklische Modell (Ernst Juchli)

Einleitung:

Wir setzen uns schon lange dafür ein, Gesprächstherapie und Körpertherapie miteinander zu verbinden. Wir sind sogar der Meinung, dass es künstlich und unnatürlich ist, die zwei zu separieren. Wir möchten daher in diesem Aufsatz den klientenzentrierten Ansatz (Rogers, Gendlin) verbinden mit dem energetischen Therapieansatz (Reich, Lowen, Boyesen, Pierrakos, Boadella). Das ergibt unserer Meinung nach viele interessante und befruchtende Fragen und Lösungen in der Theorie, für die Praxis der Ausbildung und der Therapieprozesse eine sehr reiche Ernte.

Wir möchten das Projekt "Verbindung der beiden Ansätze" mit der Einführung von zwei Begriffen beginnen:

- funktionale Identität
- zyklische Prozesse

Funktionale Identität

Reden "ist begleitet" von Gefühlen, "ist begleitet" von muskulären Prozessen, "ist begleitet" von Atmung, "ist begleitet" von Stoffwechsel-Prozessen, ... usw. Es ist unserer Meinung nach unsinnig zu sagen oder zu denken: das eine macht das andere. Oder noch unsinniger: es gibt da einen Körper (Muskeln etc.), der trägt einen Geist (Gedanken etc.). Wir sagen (und haben gelernt zu denken): es gibt eine "funktionelle Identität" (Reich) zwischen Reden - muskulären Prozessen - Atmung ... Wir können solche funktionalen Identitäten oft nur in Teilaspekten wahrnehmen; aus Unfähigkeit hören wir z.B. nur den Inhalt einer Rede und haben keinen Kontakt zum Gefühlsaspekt, aus Notwendigkeit müssen wir uns beschränken, weil wir sonst ständig eine überflutete Wahrnehmung haben.

Eine Wahrnehmungsstrukturierung: zyklische Prozesse

Wir können die Welt unter ihrem Farbaspekt wahrnehmen, unter ihrem Formaspekt usw. Es gibt viele solche Aspekte, die vor allem für das Beschreiben oder allgemein für das strukturierte Erleben von Therapieprozessen sehr bedeutungsvoll sind, etwa der emotionale Aspekt der Erzählungen von Klienten, der Beziehungsaspekt zwischen Thema und Person.

Es ist unserer Meinung nach sinnvoll, an einen Aspekt zu erinnern (bzw. ihn einzuführen), der in der Wilhelm-Reich-Nachfolge sehr zentral ist. Wir können lebendige Prozesse unter dem Aspekt beschreiben, dass sie meist (immer?) sich uns in Zyklen darstellen. Wir können Prozesse in ihrem zyklischen Charakter wahrnehmen. Bekanntermaßen liefert dann die neue "Beschreibung" auch ein neues Stück „Realität“.

Was sind zyklische Prozesse? Wodurch zeichnen sie sich aus?

Beispiel: Wach-Schlaf-Zyklus:

ich erwache irgendwann am Morgen, zwar noch schläfrig, aber doch nicht mehr **schlafend, mit der Zeit werde ich wacher, es gibt vielleicht sogar einen Höhepunkt oder zumindest eine gewisse "Maximalzeit", ich werde dann wieder schläfriger, bin aber noch wach, irgendwann "kippt etwas" in mir und ich schlafe ein, noch** oberflächlich zuerst, aber es ist doch Schlaf, der wird dann tiefer, ... Der Zyklus beginnt von neuem, das ist unsere Erfahrung, darauf verlassen wir uns. Die Atmung, der Herzschlag, Essen-Verdauung - das sind bekannte, vertraute Zyklen. Weniger bekannt ist, dass auch unsere Sexualität z.B. oder unsere Emotionen einen zyklischen Charakter haben: "gefühlsneutral" - kribbligwerden - ärgerlich - wütend - Wutausdruck - Wutentladung - sich beruhigen - "gefühlsneutral". Dieser Zyklus ist uns oft nicht selbstverständlich, wir glauben nicht daran, befürchten, die Wut würde unendlich groß bis zu Mord und Totschlag oder totalem Beziehungsabbruch.

1)

Ein erstes, was wir also aus dem Aspekt der Wahrnehmung von Zyklen entnehmen können, ist, dass "es sich zwar aufbaut, sich aber auch wieder abbaut," dass "es" beginnt, aber auch wieder endet.

Zurück zum Beispiel Wach-Schlaf-Zyklus: er ist selbst wiederum Teil von einem größeren Zyklus, z.B. vom Wochenzyklus mit Montagsgedühl, Gefühl zum Freitagabend, Samstag-Sonntag-Stimmung. Er ist eingebettet in den Jahreszeiten- Zyklus, in den Lebenszyklus. Umgekehrt ist der Wach-Schlaf-Zyklus umfassend etwa zum Atemzyklus. Der Atemzyklus ist kleiner, trägt in gewissem Sinne den größeren Zyklus. Es ergibt sich also:

2)

Jeder Zyklus ist enthalten im umfassenderen, in größeren, setzt sich selber aber auch zusammen, wird getragen von kleineren. Der Schlaf-Wach-Zyklus hat aber auch Querverbindungen, etwa zum Verdauungszyklus. Allzu wach oder aktiv ist oft nicht gut für die Verdauung. Allzuviel zum Verdauen haben (im eigentlichen oder übertragenen Sinn) ist oft nicht gut für den Ablauf des Schlaf-Wach-Zyklus. Das ergibt wahrscheinlich wiederum Querverbindungen zu emotionalen Zyklen: ich werde etwa zunehmend reizbarer, ärgerlicher. Vielleicht geht, wenn der Verdauungszyklus, der Schlaf-Wach-Zyklus genügend gestört sind, auch der Ärger-Zyklus nicht mehr seinen Weg, vielleicht kippt er in einen Depressionszyklus. Also können wir verallgemeinern:

3)

Jeder Zyklus wird getragen von vielen Querverbindungen zu anderen Zyklen. Ohne größere Erläuterung möchte ich zwei weitere Punkte anführen:

4)

Jeder Zyklus kann sich bewegen zwischen "er lebt sehr schwach" bis "er ist außerordentlich kräftig". Seine Intensität ist verschieden..

5)

Jeder einzelne Bogen innerhalb eines bestimmten Zyklus hat eine Form. Diese ist innerhalb gewisser Grenzen variabel. (z.B. die Form der Atmung beim Laufen: kurze Ausatmung, längere Einatmung; im Schlaf: gleichmäßige Ein- und Ausatmung).

Aus den Beispielen der emotionalen Zyklen sehen wir, dass diese Vorstellung, es folge Zyklusbogen unmittelbar auf Zyklusbogen, zu einfach ist. Ein Zyklus kann scheinbar verschwinden und später wieder auftauchen (ab und zu gibt es wieder einen Ärger-Wut-Bogen). Das ergibt:

6)

Zu einem Zyklus können verschiedene Abfolgen der einzelnen Zyklusbogen gehören. Etwa: unmittelbar aufeinander - mit gleichmäßigen Pausen - unregelmäßig.

Nebenbemerkung a)

Wenn wir "Zyklus" so weit verstehen wie unter 6) vorgeschlagen, ergibt das den Vorteil, dass wir etwa auch die Einatmung allein schon als Zyklus auffassen können. Das hat eine praktische Bedeutung, wie wir weiter unten aus der Anwendung der "Ladungs-Formel" ersehen können.

Nebenbemerkung b)

Der Bogen eines Zyklus kann unmittelbar in einen anderen Zyklus überleiten. Ein Bogen etwa aus dem Arger-Wut-Zyklus führt über in einen Bogen aus dem Trauer- Sehnsucht-Zyklus. Selbstverständlich können wir die beiden mit noch anderen Emotionen in einem "großen" Zyklus zusammen wahrnehmen.

Es gibt noch eine weitere uns allen gut bekannte Eigenschaft der Zyklen. Wenn bei uns der Wach-Schlaf-Zyklus gut funktioniert, erleben wir uns irgendwie getragen, irgendwie gesund. Umgekehrt: Wenn dieser Zyklus nicht funktioniert resp. Störungen aufweist, gibt es oft ein Gefühl in uns von "sich überhaupt nicht gut" fühlen. Oder "Wenn ich gut atmen kann, bin ich im Prinzip gesund". "Wenn die Atmung gestört ist, ist meine Existenz gefühlsmäßig gefährdet."

Also ergibt sich:

7)

Unser Wohlbefinden hat wesentlich zu tun mit unserem zyklischen Dasein. Jeder Zyklus, der z.B. flattert, gefährdet unsere Existenz; wenn er sicher funktioniert, sichert er unsere Existenz.

Daraus ergibt sich:

8)

Es gibt ein "zyklisches Analog-Lernen". Ich muss mein Lernen, mich kräftiger, kreativer, wendiger ... zu fühlen, nicht unbedingt dort abhandeln, wo ich die größten Probleme habe. Ich kann die Wirkung von guten Zyklen sich ausbreiten lassen (s. Punkt 2) und 3.) Umgekehrt kann ich auch immer wieder alles kaputt machen, wenn ich nur genügend oft daran denke, dass ich immer noch Einschlafstörungen habe ...

In jedem spezifischen Zyklus kann ich einiges lernen, das "überhaupt" gilt. Ich kann also z.B. auch, wenn ich die Atmung meiner Katze beobachte oder wenn ich ein Gefühl für die Lebenszyklen von Pflanzen bekomme, sehr viel direkt für die Therapiearbeit profitieren. Wir haben bisher Intensität, Form, Abfolge innerhalb der Zyklen und Verbindungen zwischen ihnen besprochen. Das alles eröffnet natürlich ein weites Feld von Diskussionen zu Themen wie: gesund, krank, Veränderung, lebendig, tot, angepasst,...

Gesichert erscheint uns in all dem auf jeden Fall die Aussage:

9)

Je mehr sich neue Erfahrungen mit anderen, schon vorhandenen Zyklen verbinden, desto mehr sind sie gesichert.

Alle neun Punkte, die wir bisher aufgeführt haben, sind Abstraktionen von wahrnehmbaren Phänomenen. Wir möchten uns nun anschließen an ein Postulat, das von W. Reich und vielen anderen vorher aufgestellt wurde: das Leben, das wir hier unter dem Aspekt der Zyklen zu beschreiben versuchen, muss energetisch getragen sein. Wir schließen uns dem Postulat einer eigenen Energieform an (Lebensenergie, Bioenergie, Orgon, Kundalini, Prana, Ky ...). Warum nicht einfach alles auf die bekannten Energieformen Elektrizität, Kernenergie, Gravitation ... zurückführen? Das ist ein derart umfassendes Problem, dass ein eigenes Kapitel oder ein Buch, das zu schreiben wir nicht in der Lage sind, notwendig wäre. Wir empfehlen, W. Reich, Messmer sowie östliche Autoren zu lesen. Sicher ist aber hier noch viel Grundlagenforschung zu leisten. Dieses Energiepostulat ermöglicht uns nun, weiterzugehen zur Spannungs-Ladungs-Formel, die wir alle oft wahrnehmen können, sofern wir überhaupt auf den Zyklus-Aspekt in Prozessen achten.

10)

Jeder Zyklusbogen lässt sich abstrahieren zur Form: die energetische Ladung nimmt parallel zur muskulären Spannung zu bis zu der Stelle, wo eine energetische Entladung und eine muskuläre Entspannung eintritt.

Kurz: **Ladung - Spannung - Entladung - Entspannung**

Bemerkung a)

Zu jedem Zyklus gibt es einen funktional identischen muskulären Zyklus und natürlich auch - neben anderen - einen Flüssigkeitsdruck-Zyklus. Diese beiden Zyklen in Verbindung mit dem Energie-Postulat ergeben die Spannungs-Ladungs-Formel.

Bemerkung b)

Wir finden nun zu jedem psychischen Problem funktional identische Spannungs- Ladungs- Zyklen und können innerhalb dieser Zyklen oft einfache Zugänge zur Problematik finden (keine inhaltlichen Zugänge). So kommt es etwa vor, dass überhaupt keine Ladung gespeichert werden kann oder dass in einem bestimmten Zyklus keine Entspannung stattfinden kann. Was wir bisher beschrieben haben, ist im wesentlichen ein Vorschlag für eine Wahrnehmungsstrukturierung und -Schulung. Wir möchten jetzt die Theorie noch etwas vorantreiben, um dann den Übertrag auf die Therapiepraxis besser aufzeigen zu können.

Einführung in die Arbeit mit der Spannungs-Ladungs-Formel:

Aus der Arbeit mit den Zyklen resp. den Energieprozessen, die damit verbunden sind, ergeben sich immer wieder ähnliche Phänomene.

Wir führen ein paar beschreibende Begriffe ein. In der folgenden Tabelle sind sie zusammengefasst:

Grundzyklus:	durch Energetisieren oder Entkoppeln oder Entlasten	das Neue ergibt
Ladung Spannung Entladung Entspannung	Vibration Pulsation Verdauen	Resonanz oder Dissonanz Harmonie oder Disharmonie Wohlgefühl

Beschreibung der Tabelle: (ohne Beschreibung und Diskussion der entsprechenden Techniken und der ganzen Handlungsfrage):

üblicherweise läuft jeder Zyklusbogen (abstrakt) so ab wie in der ersten Spalte beschrieben.

Wir betrachten jetzt zwei sehr wichtige Störungen:

- a) Der Zyklus hat zu wenig Intensität. Er wird kaum erlebt oder hat kaum Nährendes für benachbarte Zyklen.
- b) Der Zyklus bleibt stecken. Es kommt nicht oder ungenügend zur Entladung und Entspannung.

Für den jeweils funktional identischen muskulären Prozess heisst das im Fall a):

die Muskeln, verstanden in einem mechanistischen Federmodell, schwingen kaum, die Federn haben keine Amplitude.

Im Fall b) werden die Federn immer gespannter, sind vielleicht schon ganz verhärtet. Sie kommen nicht mehr zum Schwingen.

Jetzt gibt es im Prinzip zwei Möglichkeiten, diesen Zyklus wieder lebendiger (kräftiger, wohlgeformter, verbunden mit benachbarten) zu machen:

- durch vermehrte Energiezufuhr kann etwas Neues passieren
- dadurch, dass die vorhandene Energie weniger Muskeln versorgen muss, steht mehr Energie an entscheidender Stelle zur Verfügung.

D.h., einige Muskeln werden entlastet resp. aus dem "Gesamt-Krampf-System" entkoppelt. Was nun muskulär immer passiert, ist ein Zittern, eine Vibration an den Stellen, wo

ungewöhnlich viel Spannung ist. Über dieses Zittern allein passiert noch keine eigentliche Entladung, evtl. (wenn es genügend lange dauert) ergibt sich eine Erschöpfung, ein "Aufbrauchen" von Energie. Jetzt passiert ja etwas Neues im Körper, ja in der gesamten Person. Andere Teile (z.B. andere Muskeln) dieser Person geraten in Resonanz zur Vibration. Eventuell geraten auch Teile der Begleitperson in Resonanz. Dadurch versetzt die Ursprungsvibration auch andere Teile in Vibration, die Vibrationen breiten sich pulsierend im Körper aus, resp. es entsteht eine pulsierende Beziehung zwischen Klient und Begleiter. Es kommt zu einer Entladung und zu einer Entspannung. Die Vibration kann aber auch lauter Dissonanzen begegnen. Sie kann sich nicht ausbreiten. Das System beginnt nicht zu schwingen, es gibt keine Entladung, keine Entspannung. Erwähnen müssen wir hier noch den ganz wichtigen Spezialfall, dass der Klient vorerst keine eigenen Resonanzen findet (weil z.B. zu viel Angst-Verspannung da ist), er aber durch sein Vertrauen zum Begleiter dessen körperliche Resonanzen aufnehmen kann und so über ein erweitertes System doch die Pulsation gefunden werden kann.

Vibration ist also ein Zittern, das durch eine Irritation in einem gespannten Teil entstanden ist. Pulsation ist ein wellenförmiges Weitergeben von Energie im Körper oder von Körper zu Körper. Eine Vibration kann sich wellenförmig ausbreiten oder eine einzelne Bewegung (z.B. ein Sich-Aufbäumen) läuft durch den Körper - beides bezeichnen wir dann als Pulsation. Von der Pulsation streng unterscheiden müssen wir das Schlagen oder Peitschen im Körper. Manchmal sieht das auf den ersten Blick ganz ähnlich aus. Es ist hingegen nicht wellenförmig, sondern ruckartig. Das Schlagen ist eine Pulsationsverhinderung, d.h., es führt nicht zur Entladung, es vollendet den Zyklus nicht. Wenn die Pulsation stattfindet, erlebt der Klient (und in der Regel auch der Begleiter) ein deutliches "Gefühl" von Harmonie oder Disharmonie. Das Harmoniegefühl ist ein Ausdruck davon, dass die sich neu bildenden Zyklen "ankommen" bei den anderen Zyklen, sie passen sich ein, verbinden sich, nähren andere Zyklen, werden von ihnen genährt. Die Disharmonie bedeutet entsprechend: es passt nicht ins Ganze, es gibt keine Bereicherung vom Gesamtsystem. Das heißt nun noch nicht automatisch, dass die neu gefundenen Zyklen falsch sind. Es kann auch heißen, dass noch mehr verändert werden will.

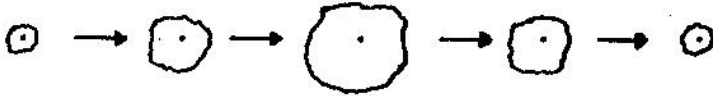
Anwendung des zyklischen Wahrnehmungsmodells auf die therapeutische Arbeit (Christiane Geiser)

Ganz grundsätzlich kann Therapie dann heißen:

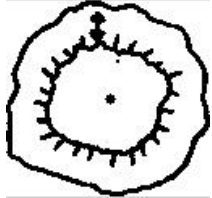
Ich finde mit Dir zusammen heraus, welche Zyklen bei Dir überhaupt sichtbar oder spürbar am Leben beteiligt sind, wo in den einzelnen Zyklen in Hinblick auf ihre Form, Intensität oder Abfolge eine Schwierigkeit, eine Störung steckt und ob die einzelnen Zyklen untereinander eine Verbindung haben oder nicht. Ich weiß und habe an mir erfahren, dass lebendige Prozesse eigentlich zyklisch verlaufen würden, wenn niemand sie stört. Dieses Wissen gibt mir Sicherheit und Vertrauen. Auch Du kennst aus Deinem Leben "geglückte" Zyklen, solche, die Dir selbstverständlich und einfach erscheinen. Dieses Erkennen und die Fähigkeit, analog zu denken, kann Dir mit der Zeit die Angst nehmen, dass dieses Gefühl z.B., wenn Du Dich einmal darauf einlässt, niemals aufhören wird. Du wirst darauf vertrauen lernen, dass sich jeder Zyklus schließt und nichts linear verläuft. Ich spüre in meinem Körper, wenn ich Dich begleite, eine somatische Resonanz auf Deine Art des Pulsierens, Deine Art von Rhythmus, Deine Art, in der Welt zu sein. Ich stelle Dir nicht nur mein Wissen, meine Erfahrung und mein Vertrauen, sondern auch meinen pulsierenden Körper als Werkzeug zur Verfügung. Wir gehen mit dem Leben. Immer, wenn wir Stockungen, Erstarrung, Separation, Tod antreffen, fragen wir nach dem besonderen Stress, der bei Dir Dein Pulsationsmuster gestört hat. Diese Störung prägt sich auf eine für Dich charakteristische Art und Weise aus, und wir achten und respektieren ihre schützende und lebenserhaltende Funktion: damals war es für dich als Antwort auf bedrohende Umstände notwendig, Deine Pulsationsfrequenz einzuschränken, Deinen Zyklus anzuhalten, ihn unscheinbar zu machen, weniger lebendig zu sein. Unser gemeinsames Vertrauen jedoch, dass damals nicht heute ist, dass alle Zyklen ihrer Vollendung zustreben und dass Erfahrung reorganisierbar ist, hilft uns, das lebendige Pulsieren in Deinem Körper und Deiner Seele wiederzugewinnen, verlorene oder nie möglich gewesene Prozesse wieder/neu möglich zu machen, zu heilen, ganz zu machen.

Um ein wesentliches Begleitprinzip in der energetischen Arbeit zu verstehen, können wir uns die pulsierende Reich'sche Amöbe vor Augen halten, die sich zusammenzieht, wieder ausdehnt, wieder zusammenzieht.

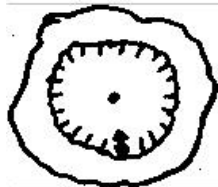
Ein Festhalten, Stagnieren in einer dieser Lebensformen ist immer lebensfeindlich.



Ist die Pulsationsbewegung nach innen verhindert und vollendet sich der Zyklus in diese Richtung nicht, bleibt die Person mit einer relativ hohen Ausdehnungsladung immer an der Peripherie und "zuckt" dort hin und her.



Wichtig zu wissen ist nun, dass diese Person auf die Aufforderung: "geh doch nach innen und nimm Kontakt mit Dir auf" nur in den seltensten Fällen reagieren kann. Im Gegenteil: Oft ist es gerade im Gegenteil notwendig, dass zuerst ein wirkliches, vollendetes Sich-Ausdehnen, Sich-Ausdrücken stattfindet, damit der Zyklus geschlossen wird und ein natürliches Nach-Innen-Gehen möglich ist. Und umgekehrt: bei einer Person, die sich vorwiegend innen, in einem zusammengezogenen



Stadium mit geringem Ausdrucksradius und wenig Ladung aufhält, ist es unsinnig, aufzuladen, zu energetisieren, zu pushen: "komm doch heraus und drück endlich Deine Gefühle aus". Eher möglich wird das natürliche Sich-Entfalten, wenn zuerst ein Sich-ganz-Zusammenziehen erlaubt und unterstützt wird, lange genug, vielleicht mehrmals, bis die Person in einer Art Schaukelbewegung von innen Anlauf nehmen und in die andere Pulsationsrichtung gehen kann. Wir können zusammen mit unseren Klienten lernen, diesen gesunden Prozess von Kontraktion und Expansion, von Ladung und Entladung, Spannung und Entspannung wieder zu ermöglichen, in den Muskeln, in der Atmung, im Kontakt usw.

In jedem von uns gibt es ein untrügliches körperliches Gefühl, das besagt "etwas stimmt noch nicht" resp.: "jetzt ist etwas wirklich fertig". Ihm können wir vertrauen.

In der Gesprächstherapie und im Focusing gibt es einen Auftrag vom Klienten an uns Therapeuten, der ungefähr so lautet: Begleite mich. Sei mein Spiegel. Akzeptiere mich, so wie ich bin. Hilf mir, mich zu verstehen. Sei ehrlich in Deinem Beziehungsangebot. In der energetischen Arbeit bekommen wir darüber hinaus noch eine Art Vollmacht, die wir so formulieren könnten: übernimm einen Teil der Arbeit mit Deiner Lebendigkeit, ich fühle mich abgestorben, steckengeblieben in immer denselben Schlaufen. Hilf mir, meine abgebrochenen Zyklen fertigzumachen, ihre Intensität zu erhöhen, ihre Form zu ändern. Ich weiß, an den Punkten, an denen ich sonst immer aufhöre, wird Angst da sein, weiterzugehen, aber auch eine drängende ziehende Sehnsucht nach Vollendung. Respektiere mein Zögern, aber ermögliche mir, den Kippschalter in mir zu finden, der mich fallen lässt, vertrauensvoll fallen lässt in autonome, vegetative, körperliche Prozesse, in denen ich mich sehr existentiell, sprachlos, klein empfinden darf und trotzdem getragen, geborgen, aufgehoben in einer Bewegung, die sich grundsätzlich richtig anfühlt, ganz gleich, wie angsterfüllt, schmerzhaft oder freudig die Inhalte dort sind. Ich komme an. Irgendwann hört dieser Zyklus dann auf, und etwas in mir fühlt sich fertig, rund, erlöst an.

Diese Vollmacht heißt für uns auch, so meinen wir, Wissen und Erfahrung aufzusammeln über strukturgebundene Schlaufen, Charakterstrukturen, typische Arten von "Panzerung". Außerdem erfordert sie von uns ein "direktiveres" Vorgehen im Initiieren und Begleiten

dieser autonomen Prozesse, wir müssen mehr übernehmen, müssen selber körperlich präsenter sein.

Wir möchten nun versuchen, dem energetischen Ansatz einen Platz einzuräumen in einem umfassenderen Therapiemodell. Wir schlagen vor, von vier Arbeitszuständen, vier Arbeitshaltungen in der Therapie auszugehen:

1) Alltagsbewusstsein:

ganz gewöhnliches Reden miteinander, im Kontakt sein mitsamt allen alten Vorurteilen und Beziehungsideen. Oft wird diese Arbeitshaltung unterschätzt, es wird verlangt, sie so schnell wie möglich zu verlassen. Dabei ist sie sehr wichtig, weil sie die eigentliche Kontaktstelle zum Alltagsleben darstellt.

2) Innere Achtsamkeit:

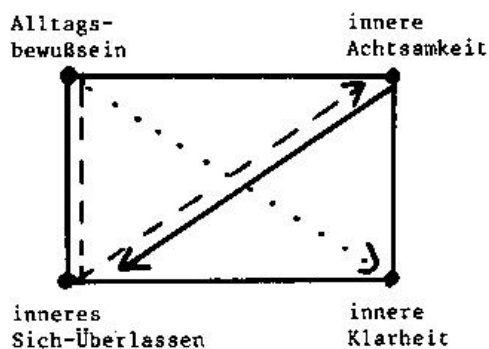
klientenzentrierte Gesprächstherapie, vor allem Focusing. Das dialogische Prinzip herrscht vor.

3) Inneres Vertrauen, inneres Sich-Überlassen:

das oben beschriebene Sich-Bewegen in autonomen, energetischen Prozessen.

4) Innere Klarheit, inneres Strahlen:

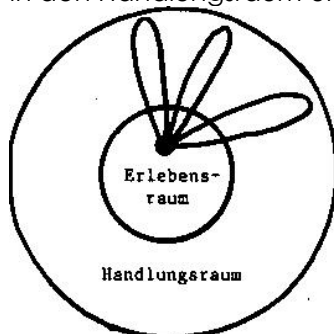
ein Zustand der inneren Ruhe, Weisheit, des Gefühlseins, Abstand Habens, in sich daheim sein. Östliche Lehrer wissen vermutlich über diesen Zustand mehr als wir, wir wollen ihn aber hier trotzdem erwähnen, ohne genauer darauf einzugehen.



Verschiedene Querverbindungen und Übergänge zwischen den einzelnen Stadien sind möglich, es gibt keine Hierarchie

Interessant sind nun vor allem die Gleichheiten resp. Verschiedenheiten des dialogischen Focusing-Prinzips und des energetischen Prinzips.

Selbstverständlich ist auch der Focusing-Prozess zyklisch, spiralförmig bewegen sich die einzelnen Focusing-Schritte vorwärts, gehen vom Impliziten durch den Erlebensraum hinein in den Handlungsraum und wieder zurück zu einem neuen felt sense.



Viele solch kleiner Zyklen bilden zusammen den ganzen Focusing-Zyklus. Dieser muss auch im Begleiter stattfinden, immer wieder, damit er wirkliche Focusing-Bedingungen für seinen Klienten herstellen kann, ohne dass Störungen auftreten. Auch im Focusingprozess geht es um Vollendung einzelner Zyklen, auch hier: weit genug "hinab" ins Implizite und dann deutlich genug "hinaus" ins Explizite.

Auch im Freiraum-Prinzip finden wir Ähnlichkeiten vor: "frozen wholes" werden entkoppelt, chronische Erstarrung wird aufgelöst, es wird möglich, alles Störende beiseite zu lassen und etwas Kleines, Unscheinbares in den Focus zu nehmen, den felt sense zu etwas

Ganzem. - Dieser tiefe Glaube, dieses Vertrauen (nur noch das ist wesentlich, ich kann mich darauf verlassen, dass mein inneres Reservoir sich auffaltet und seinen Reichtum preisgibt, wenn ich mich geduldig und achtsam darauf beziehe) ähnelt sehr dem Kippschalter in autonome Prozesse, dem Gezogenwerden, atemlos Hinhorchen, Hineinfallen: ja, das ist es. Auch das Umgekehrte gilt: ist die Distanz zu groß, ist ein wirkliches Bezug-Nehmen, ein wirklicher Kontakt nicht möglich. Notwendig ist: nahe genug heran bzw.: neue Wege suchen, neue Verbindungen zwischen separierten Teilen, neue Modalitäten sich zuordnen lassen und zusammenhängen (wie wir in der Körperarbeit starre und lebendige Muskeln miteinander in Kontakt bringen oder auch funktionierende Muskeln und ein nicht-bezogenes Gefühl).

Der wichtige Unterschied ist, dass Focusing getragen wird von einem dialogischen Prinzip: Im Klienten findet ein Dialog statt, auch zwischen mir und dem Klienten, die Haltung der genauen, präzisen inneren Achtsamkeit, das Beobachtungsprinzip herrschen vor. Nach jedem kleinen "Fall" in einen sich entfaltenden felt sense kehren wir zurück zum dialogischen Prinzip. Ganz anders im energetischen Modell: innere Achtsamkeit in dem Moment, wo eine Person sich für eine Zeit lang in einen autonomen Prozess hineinbegibt, wäre sehr störend. Sicherlich bleibt ein erwachsener Teil der Person immer "anwesend", aber das ist nicht zu verwechseln mit dem grundsätzlich anderen dialogischen Prinzip während eines Focusing-Prozesses. Es geht ja gerade nicht darum, sofort wieder zum Beobachter eines Prozesses zu werden, sondern sich eine Zeitlang den schwingenden, strömenden Gefühlen in uns zu überlassen, auch wenn ich noch nicht weiß, wohin mich das führt. Es ist auch ein Mißverständnis zu meinen, autonome Prozesse seien immer laut und heftig und spektakulär. Die Bewegungen in mir können sehr leise und subtil sein.

Wir meinen nun, dass es ein dynamisches Gleichgewicht zwischen den verschiedenen Arbeitshaltungen geben muss. Je nach Phase der Therapie, Struktur des Klienten (und des Therapeuten!), Beziehungsdynamik und Inhalt wird die eine oder andere Form vorherrschen. Kritisch wird es nur, wenn sich die Therapie über einen langen Zeitraum oder sogar ausschließlich in einer der beschriebenen Haltungen bewegt. Ein Verharren im dialogischen Prinzip z.B. mag jemanden zu sehr viel Achtsamkeit und feinfühligere Art von Beziehungsaufnahme zu sich und anderen befähigen, wird ihm aber die Möglichkeit, sich kraftvoll, lebendig, "vegetativ" zu fühlen und körperliche Zyklen zu vollenden, versperren. Umgekehrt gilt: ein Reduzieren der Therapie auf Selbsterfahrung energetischer Prozesse lässt oft ein abgespaltenes Leben neben dem Alltagsleben resp. in Konkurrenz dazu entstehen, die Integration fehlt, das tiefere Verstehen bleibt aus.

Wir plädieren dafür, dass alle vier verschiedenen Arbeitshaltungen in der Therapie vorkommen sollten und nicht eine die andere ausschließt oder bekämpft. Wichtig ist es eher, die Übergänge zu finden von innerer Achtsamkeit ins innere Sich-Überlassen und umgekehrt, Eingänge und Ausgänge zu üben, flexibel sein zu können. Wir möchten auch dieses erweiterte Therapiemodell unter den Begriff "personenzentriert" stellen. "Auf die Person zentriert" heißt auch: jemanden in seinem lebendigen zyklischen Dasein unterstützen, ihm einen energetischen Heilungsprozeß ermöglichen. Focusing steht für uns nicht in Konkurrenz dazu, im Gegenteil: erst beide Formen neben- und miteinander ergeben eine ganzheitliche Therapie.