

# Welche(n) Körper meinen wir ?

Ulrich Schlünder, 2003

Skizze für die Internationale Focusing Konferenz in Pforzheim

## Welche(n) Körper meinen wir eigentlich im Focusing?

Focusing gilt gemeinhin als ein körpertherapeutischer Ansatz im Rahmen der Personzentrierten Psychotherapie. Wenn in einem einschlägigen Handbuch das Kapitel „Körper“ abgehandelt wird, dann wird auf Focusing verwiesen. Für Manche ist es vielleicht schon interessant zu erfahren, wie Focusing zu dieser Ehre kommt. Innerhalb der Focusing – Szene gelten wiederum wir von den Focusing-Wochen-Achberg und vom GFK als die ganz speziellen Körper-Experten.

Die Frage ist also doppelt zu stellen: welchen Körper meint das Focusing? – und welchen Körper meinen WIR im Focusing, was wäre eigentlich unser spezieller Beitrag in dieser Frage?

Die Art der Fragestellung weist nun schon darauf hin, daß wir Körper und Körperlichkeit zunächst einmal nicht als schlicht „gegeben“ ansehen („sieht man doch, was ein Körper ist!“), sondern als einen immer schon diskursiv bestimmten, mit interessegeleiteten Zuschreibungen und Definitionen überzogenen „Gemeinplatz“ verstehen. Heißt das nun, daß wir in einer konstruktivistischen Falle stecken, wir nichts über den Körper sagen können, was nicht als Anund Zumaßung dekonstruiert werden könnte? Dann würde allein der Ausweg bleiben, im diskursiven Wettstreit eine weitere Stimme abzugeben, und UNSERE Definitionen, unsere Wertvorstellungen zu Gehör zu bringen. Wo bleiben dann aber die realen Muskeln mit ihrer realen Spannkraft oder Müdigkeit? Was machen in der Zwischenzeit unsere Atmung und unsere Körperhaltung? Alles nur „Trägermasse“ für Erlebensprozesse und Denkvorgänge? Liegt ein Ausweg in der Vorstellung eines Körper – Apriori: wir sind immer schon Körper, bevor wir denken, handeln und erleben können – und währenddessen und danach auch noch?

## Ein kurzer Ausblick auf eine Focusing orientierte Körperpsychotherapie

### I. Eine Prozessvignette

Begleiteter Prozess während eines Körpertherapieseminars, es geht um eine skeptische Klientin mit Neugier und der Sehnsucht etwas zu fühlen.

Sie symbolisiert einen felt sense in der Bauchgegend als „ein leerer innerer Raum“; „komme da nicht hinein“; „sollte da hineinkommen“; „würde gern...aber es geht nicht“; Einfach nur warten lässt den inneren Eindruck verblassen, alle Versuche, drinnen etwas zu spüren, scheinen den inneren Raum nur noch unzugänglicher zu machen; Klientin unterstreicht die Symbolisierung mit einer Geste: hebt ihre Hände leicht an, als halte sie etwas (den inneren Raum) von etwa der Gestalt eines riesigen Eies...

Der Begleiter kommt unter Druck, lehnt sich vor, hebt seine eigenen Hände in einer ähnlichen Art – eine Art körperliches „saying back“, das die Klientin nicht nutzen kann, da sie die Augen geschlossen hat. Dann fragt er mich um Hilfe, diese Möglichkeit war vorher abgesprochen.

Vielleicht weil es ein Körpertherapieseminar ist, frage ich ihn, ob er gern etwas mit seinen Händen tun möchte, ob dort irgendwelche Impulse seien. Er antwortet, er würde gern seine Hände in genau dieser Geste um die Hände der Klientin legen. Ich ermutige ihn, das auszuprobieren. Die Klientin, die ja alles mitgehört hat, sagt erwartungsvoll o.K. auf die Frage, ob das in Ordnung für sie sei. Der Begleiter legt die Hände um die Hände der Klientin, deutliche schiffähnliche Erleichterung bei ihr ist die Folge. Dann, nach einer kleinen Weile, beginnt sich dieser Innenraum für die Klientin zu füllen, oder besser: sie kann drinnen etwas spüren, eine Art warme Lebendigkeit, leichte Bewegungen.

### II. Erste Kommentare

Ich bin überzeugt davon, dass der Prozess durchaus einen anderen Verlauf genommen hätte, wenn der Begleiter nicht den Supervisor eingeschaltet hätte. Es hätte eine felt-sense-Entwicklung

und eine andere Art der Symbolisierung gegeben. Ich denke nicht, dass dies die einzig richtige Intervention war.

Es ist natürlich sehr bedeutsam, dass der Vorschlag von mir, dem Seminarleiter, kam. Das gesamte Feld des Ausbildungsseminars, das Supervisionsarrangement usw. war – wenn man so will – die „Umwelt“ (im Sinne des „Process Modell“) für diesen Prozess.

In dem Moment, in dem der Begleiter die Hände der Klientin berührte, hatten der Begleiter, der Supervisor und die Zuschauer den starken Eindruck, dass dies eine ersehnte / erwartete Symbolisierung, die offensichtliche Er-Lösung für den inneren Prozess der Klientin war.

### **III. Fragen**

Ist es möglich, dass – wenn der Prozess selbstverständlich (auch) immer in der Umwelt weitergeht – der Körper des Begleiters ein Ort sein kann, an dem sich eine Symbolisierung für das Implizite des Klienten bildet? Natürlich erst, nachdem das Implizite des Begleiters „angesteckt“ wurde...

Ist es möglich, dass eine Klientin eine besondere Art Symbolisierung nicht aus dem eigenen individuellen Impliziten heraus entfalten kann?

Könnte man sich eine Sorte von Prozessen vorstellen, die mit „frühen Entwicklungsstufen“ zu tun hat, aus Zeiten, in der die Mutter-Kind-Interaktion sehr viel virulenter ist als in späteren, entwickelteren, individuelleren Stufen der Selbstentwicklung? Das würde die Differenzierung von (Erlebens-, Focusing-) Prozessen einer Entwicklungslinie entlang denkbar machen. Ist das überhaupt hilfreich?

Können Sie sich vorstellen, dass, wenn Sie eine solche Art von Berührung überhaupt legitim finden, Berührung auch für viele andere Prozesse hilfreich sein könnte – nicht nur für vorstellbare „frühe Prozesse“? Dass Berührung viele Möglichkeiten eröffnet, den Prozess auf eine Art vorwärts zu bringen, die ein Klient nicht allein aus sich heraus finden kann?

### **IV. Vom Focusing her gedachte Körperarbeit**

Stellen Sie sich den körperlichen Kontakt von zwei Menschen vor, der eine (sagen wir der Begleiter) berührt den Ellbogen des anderen (des Klienten). Dies verändert / tönt natürlich den inneren Prozess des Klienten (auch des Begleiters), vielleicht vergleichbar mit der Art, wie ein gesprochenes Wort es tun würde. Aber hier gibt es noch eine Anreicherung: reale Muskeln, reale Spannung(en), reale Impulse gegen (oder mit) etwas, das wirklich DA ist. Und bereit und in der Lage zu antworten!

Es gibt bestimmte Zyklen, die einen antwortenden Körper benötigen, um weiterzugehen oder auf die Welt zu kommen. Stellen sie sich vor, allein auf einer Schaukel zu sitzen. Stellen Sie sich vor, ein Seil in der Hand zu halten, das andere Ende hängt lose herab. Noch mal: es gibt bestimmte Prozesse, die erst durch einen antwortenden Körper in Gang kommen.

### **Und als letzte Anmerkung:**

Ich habe nicht zufällig diese beiden Beispiele gewählt. Es kommt mir nämlich so vor, dass die meisten der in Frage kommenden Prozesse etwas mit Lust und Freude zu tun haben – und mit Angst...

In diesem Sinne körperlich zu arbeiten erfordert natürlich noch eine andere Art von Wissen (von körperlichen zyklischen Prozessen, von materialer Körperlichkeit) und Erfahrung mit dem, was dort (auf der Schaukel...) so alles passieren kann. Aber es macht auch ziemlich viel Spaß und ist sehr anregend.