

Focusing in der klientenzentrierten körperpsychotherapeutischen Praxis

Margarete Neuberger, 1997

GFK Texte 3/1997, S. 52-58

Ab und zu wurde ich in meiner Supervisionsgruppe von TeilnehmerInnen der GFK-Ausbildung gefragt, ob diese oder jene der supervidierten Stunden denn nun «ein Focusing» gewesen sei.

Diese Frage erinnert mich an Diskussionen der AusbilderInnen des Focusing-Netzwerkes, wie sich denn Focusing und andere therapeutische Verfahren überschneiden und unterscheiden und ob es sich nur gebunden an die bisher gelehrtten Focusing-Schritte entwickeln kann. Nachdem ich vor 15 Jahren angefangen hatte, Focusing zu lernen und zu praktizieren, fühlte ich lange Zeit eine Unsicherheit in mir, ob das, was ich für Focusing hielt und als solches betrieb, reines Focusing sei. Je sicherer ich dann beim Arbeiten mit therapeutischen Prozessen wurde, umso mehr trat diese Unsicherheit in den Hintergrund. Vor einiger Zeit bekam ich von einer Klientin ein Bild geschenkt, das sie nach einem Gruppenpsychotherapie-Wochenende als Abbild ihres Erlebten gemalt hat. Es war überschrieben mit «FOCUSING 30.7.95». Da tauchte in mir der Gedanke auf, mein Verständnis des Focusing Konzeptes noch mal im Zusammenhang mit dem Bild der Klientin zu überprüfen. Sie selbst hat nie einen Focusing-Kurs mitgemacht; sie kannte den Ausdruck nur durch mich bei der Arbeit in der Gruppe.

In dem Artikel geht es mir um folgende Anliegen:

Als erstes möchte ich mein Verständnis von Focusing darstellen, das sich in der Auseinandersetzung mit Focusing-Literatur, KollegInnen und durch langjährige Erfahrung mit Therapieprozessen gebildet hat.

Danach werde ich – symbolisiert nicht nur durch Worte, sondern durch ein Bild – das explizieren, was ich vermitteln möchte.

Ausserdem geht es mir in dem Artikel um folgenden Gedanken: Bei allen erfolgreichen therapeutischen Arbeiten laufen Veränderungsprozesse in wellenartigen Bewegungen vom Impliziten zum Expliziten; Focusing als Therapiemethode hat für diese Prozessabfolge sechs Schritte entwickelt. Diese explizite Focusing-Arbeit findet ihr Pendant in einem Ablauf, der implizit in anderen Methoden enthalten ist; ich werde das demonstrieren an einem Beispiel aus der klientenzentrierten körperpsychotherapeutischen Arbeit.

Focusing

Unter «Focusing» versteht man zweierlei: Zum einen ist es die bestimmte Art eines Veränderungsprozesses in jeweils unterschiedlichen Erlebens- und Handlungsmodalitäten; im Focusing-Prozess kann sich aus all dem, was implizit schon in uns vorhanden ist, aber eben noch «eingefaltet» mehr oder weniger bewusst vor sich hinlebt, etwas herauskristallisieren, das sich von dem unterscheidet, was wir vor dem Prozess in Sprache, Gefühlen, Gedanken, Bewegungen und Bildern zum Ausdruck bringen konnten. Was schon als diffuses Wissen und Spüren da ist, kann sich ausformen und als ein Anderes, Neues in unserem bewussten Erleben konstellieren. Dies geschieht über eine Wahrnehmung unseres felt sense, unserer gefühlten Bedeutung eines Themas, einer Frage, einer Situation, eines Problems; spürbar wird diese Bedeutung für uns durch feine, oft vage körperliche Empfindungen, die wir innerlich achtsam und mit frei fließendem Interesse wohlwollend wahrnehmen können. Um diesen Prozess der Entfaltung unseres Erlebens zu fördern, brauchen wir einen Freiraum vom Alltäglichen und uns Bedrängenden, einen guten Platz, Zeit, Ungestörtheit und – falls uns jemand begleitet – eine Beziehung, die uns freilässt und dennoch Sicherheit bietet. Die Entwicklung, die aus dem

felt sense heraus in Gang kommt, geschieht nicht logisch, voraussagbar – wie im Traum wird bei Focusing alles mögliche möglich – allerdings verläuft sie wohlgeordnet im Sinne des von Gendlin so genannten «carrying forward».

Zum anderen ist «Focusing» eine Methode, die diesen Erlebensprozess fördert und die lehr- und lernbar ist. In den Focusing-Kursen wurde bisher das Instrumentarium der sechs Focusing-Schritte gelehrt (1. Freiraum schaffen, 2. felt sense suchen, 3. entstehen lassen, 4. wahrnehmen, 5. felt shift spüren, 6. verankern). Dadurch wird BegleiterInnen erleichtert, Focusing-Prozessstadien zu erkennen und zu fördern; zudem nimmt das Lehren, Verstehen und Einüben der Focusing-Haltung einen breiten Raum ein. Die in ihrer Reihenfolge austauschbaren und unterschiedlich gewichteten Schritte sind, besonders für Leute, die gerade Focusing erlernen, eine didaktische Hilfe, sich im Prozess orientieren und geeignete Interventionen, z.. an Gabelungen des Erlebensflusses, anbieten zu können. Mit dem Wissen um diese Schritte ist es leichter, im Prozess nicht verloren zu gehen und ein inneres Erleben sich ausformen zu lassen, das die KlientInnen deutlich erleichtert und zufrieden auf- und durchatmen lässt. Es empfiehlt sich aber, die Focusing-Schritte erst dann zu lehren und zu lernen, wenn die typische Focusing-Bewegung des Erlebensflusses – vom Impliziten zum Expliziten zum Impliziten zum Expliziten usf. – einige Male erfahren wurde. Das innere Beobachten und Realisieren dieses kreativen Prozesses im eigenen Erleben sind die beste Grundlage für das spätere Begleiten anderer Personen beim Focusing.

Es gibt viele KlientInnen, die die Fähigkeit zu fokussieren als eine Art natürlicher Selbstkommunikation schon in die Therapie mitbringen. Wenn man sich allzu sehr bemüht, ein «klassisches Focusing» mit den einzelnen Schritten durchzuführen, ist die Gefahr für BegleiterIn und KlientIn gross, den Freiraum zu verlieren; das sich selbst erschaffende Erleben – Implizites wird explizit und verändert damit wieder das Implizite – wird durch das Festhalten am Setting und an den Schritten leicht verplant, behindert und eventuell seiner kreativen, sehr individuellen Potenz beraubt. Mir fällt das Beispiel eines Fötus ein, der sich im Mutterleib einem immanenten Plan entsprechend entwickelt; in diesen Veränderungs- und Entwicklungsprozess sollten wir normalerweise – Ausnahmen sind lebensbedrohliche Umstände – nicht reglementierend und steuernd eingreifen und vor allem: es ist nicht nötig! Wir können die Entwicklung begleiten, günstige Bedingungen schaffen, und das Kind, wenn es sich entfaltet hat, gewachsen ist und geboren wurde, liebevoll interessiert und achtungsvoll begrüßen. Es kann allerdings – besonders in der «zivilisierten» westlichen Welt – zu schwierigen Geburtsprozessen kommen. Hier ist präzises Wissen um Körpervorgänge und nötige Massnahmen wichtig, um es den GeburtshelferInnen möglich zu machen, den Geburtsvorgang entschieden voranzubringen und trotz Behinderungen zu ermöglichen. So reicht mir in schwierigen Focusing-Geburtsprozessen mein Wissen über Focusing-Bewegung, -Schritte und -Prozessentwicklung nicht aus. Ich persönlich brauche und gebrauche dann mein Wissen aus der Körperarbeit: Wie kann ich Höhe, Verteilung, Blockierung der energetischen Ladung erkennen und darauf einwirken; welche Variationen geblockter energetischer Ladung gibt es, wie sehen die typischen Muster geblockten Energieflusses bei den einzelnen Gefühlsblockaden – auch in den inneren Organen und Faszien – aus, was ist genau in diesem Fall ein hilfreiches Unterstützen des «Geburtsprozesses»? Ich bringe den Vergleich mit der Entwicklung und Geburt eines Kindes, da diese Vorgänge mit der Entwicklung und Geburt eines Focusing-Prozesses – in meiner Auffassung – strukturgleich sind und einer vergleichbaren «Behandlung» bedürfen. Etwas an den Körper gebundenes, nur durch ihn und in ihm existierendes will sich ausdehnen, entfalten, wachsen. Jeder Entwicklungs- und Veränderungsprozess ist körperliches Erleben; unser Denken, Fühlen, Handeln kann nicht davon getrennt gedacht, empfunden oder zur Welt gebracht werden.

Bei dem, was ich bisher geschrieben habe, ging es um «das Wesen des Focusing». Meine zu Beginn dieses Artikels genannte Ausgangsfrage und die der TeilnehmerInnen der Supervisionsgruppe ist etwas enger gestellt. Sie zeugt von der Unsicherheit, ob «das Wesen

des Focusing› sich denn nur entfalten könne, wenn ein möglichst klassisches Focusing gemacht würde. Ich meine: das Wesen des Focusing konstituiert Focusing, egal, ob es nun in einem klassischen, grossen, kleinen oder kaum wahrgenommenen Focusing-Prozess abläuft. Ich denke, dass Focusing die Bedingung ist, sich von innen her auf die Welt, die ständig auf uns einwirkt, zu orientieren, sich zu entwickeln und damit ‹dazusein›. Dies muss nicht in jedem Stadium selbstreflexiv bewusst werden, aber zwischendurch können wir die Entwicklung plötzlich bemerken, wahrnehmen, ihr mehr Beachtung und Bedeutsamkeit schenken. Und hier liegt die Aufgabe der TherapeutInnen: In einer klientenzentrierten Grundhaltung machen sie ein Angebot zur Zusammenarbeit, in dem sie ihr Wissen über Prozessabfolgen, -bedingungen und –störungen zur Verfügung stellen, um durch geeignete Interventionen den KlientInnen bei dem Bemühen um die innere Wahrnehmung der Entwicklung hilfreich zu sein.

Dabei kann ein ‹klassisches Focusing› in den Mittelpunkt der Arbeit gerückt werden; Focusing kann aber auch wie nebenher beim Arbeiten mit verschiedenen therapeutischen Methoden geschehen. Was sich dabei entwickelt, kommt oft mit geringer oder gar ohne Hilfestellung durch die TherapeutInnen zur Welt. Ich möchte im Folgenden ein Beispiel beschreiben, wie Focusing im Kontext psychotherapeutischer Arbeit angeregt wurde und geschehen konnte. Meine Klientin hat mir die Erlaubnis gegeben, das anhand ihres Bildes zu demonstrieren. Es zeigt die Ausformung ihres inneren Erlebens, in dem sich Konflikthafes veränderte, Impulse sich zu neuen Handlungsmöglichkeiten umformten, alte Erlebens- und Verhaltensmuster sich auflösten und eine neue Gestalt gewannen, die Gefühle der Klientin sich ausweiteten und sich in verändertem Körpererleben fortsetzten.

Die Klientin

Um die Psychodynamik der Klientin, die sich in dem Bild spiegelt, besser verstehen zu können, sind einige Informationen über die Klientin hilfreich. Auslösendes Erlebnis für den Therapiebeginn war eine lähmende Prüfungsangst, unter deren Symptomatik die Klientin derart litt, dass sie am liebsten sterben wollte, um endlich Ruhe zu finden. Es traten häufige Panikattacken auf, die sie in folgenden Ereignissen begründet sah: Bis zu ihrem . Lebensjahr wurde die Klientin äusserst brutal vom Vater geschlagen; als Jugendliche wurde sie vergewaltigt, es folgten im jungen Erwachsenenalter ein Schwangerschaftsabbruch, der Suizid ihres drogenabhängigen geliebten Bruders und ein eigener Suizidversuch. Die Klientin ist gross, schlank, kleidete sich vorzugsweise in dunkle Hosen, Pullis und Stiefel, ihre Haare sind schwarz und sehr kurz geschnitten. Der Brustkasten der Klientin war, als sie in die Therapie kam, ‹aufgeblasen› wie der einer Kämpferin, die Hüften sind schmal; die Klientin betrieb Kraftsport.

Dieses männliche Bild hat sich verändert, die Klientin wirkt nun viel weiblicher und weicher. Ihre narzisstische Struktur, in der sie wie gelähmt verfangen war, hat sich zu einem flexibleren Selbstverständnis entwickelt, in dem nicht nur Grössen- und Minderwertigkeits-selbst dominieren, sondern eine ‹Mittelmässigkeit› in manchen Bereichen (z.. bei Prüfungen) akzeptabel wurde.

Die Klientin malte das Bild spontan nach einem Wochenende (15 Std.), das den Abschluss der fortlaufenden, insgesamt 60-stündigen ‹Sommer›-Gruppe bildete. In diese Gruppe mit acht weiblichen und zwei männlichen TeilnehmerInnen nahm ich die Klientin nach . Einzeltherapie, die sich etwas mühsam gestaltet hatte. Die Gruppe bot mehr Anreize, um sich mit ihrer narzisstischen Struktur auseinandersetzen zu können.

An dem Wochenende fanden einige Einzelarbeiten in dem jeweiligen Problemfeld einzelner KlientInnen statt; zudem verschiedene themenbezogene Gruppenübungen (Atemübungen, Chakrentanz, ‹Erschaffung der Welt›, ‹Facing-Moving-Centering›, ‹Sich-Gegenseitig-Verwöhnen›). Ziel dieser Übungen war die Anregung und Erweiterung der Pulsation der KlientInnen, so dass ihre Lebensenergie freier fliessen konnte und es den TeilnehmerInnen

besser möglich wurde, zwischen dem Kern ihrer Person und der Peripherie ihres Körpers bis in die Umwelt hinein zu pendeln. Zuletzt machten wir ein Gruppen-Focusing über den gesamten Therapieverlauf der TeilnehmerInnen.

Das Bild

Es ist wie ein Triptychon aufgebaut: Das grosse Mittelstück spiegelt ihre Einzelarbeit, die rechte Seite zeigt ihre Veränderung durch Atemarbeit und die linke Seite ist das Abbild ihres gesamten Therapieverlaufs. Aus drucktechnischen Gründen ist das Bild hier nur in schwarzweiss wiedergegeben; im Original sind Teile des Bildes mehrfarbig.

Schauen wir als erstes die rechte Seite, die von unten nach oben zu lesen ist, genauer an; sie sieht wie ein «Atem-Focusing» aus. Obwohl ich nie Focusing gemacht habe bei den Atemübungen, die ein regelmässiger Bestandteil der Körperarbeit sind und bei der ich auch viele Informationen über die Funktion der Atmung gebe, geschah bei der Klientin während der Atemarbeit etwas, das wir als Focusing-Prozess bezeichnen können. Sie konnte in innerer Achtsamkeit während des Atmens ihren Körper von innen her erleben und ihre Veränderungen symbolisch ausdrücken. Der felt sense beim Atmen formte sich – im Bild rechts unten gezeichnet – zur Gestalt eines völlig ungeerdeten «Oberkörper-Menschen» aus, der unterhalb des Zwerchfells von einem dünnen Fädchen gehalten wird. Der Brustkasten wird als scharfkantiges rostiges Metallgestell, hohl, tot und finster gesehen; das Herz, das sich verstecken muss, findet die Klientin nicht, kann es aber in einem kleineren Bild symbolisieren, das wie herausvergrössert daneben gezeichnet ist. Als die Klientin durch meine Informationen «lernte», dass das Zwerchfell sich beim Einatmen nach unten in den Bauchraum ausdehnt, erkannte sie ihr paradoxes Atmen. Für sie tat sich eine neue «Atemwelt» auf: Durch intensives Üben zu Hause und in der Gruppe gelang es ihr, ihre übersteigerte Brustatmung allmählich zu einer natürlichen Bauch-Brust-Atmung umzuformen; und wieder muss sie – ganz von sich aus -einmal mehr in der Focusing-Haltung der inneren Achtsamkeit ihre Veränderung wahrgenommen haben; sie sah, wie sich ihr Herz im Brustkasten, der sich in einen sicheren schützenden Raum verwandelt hatte, breit macht und freut. Diese rechte Seite des Bildes demonstriert meine Erfahrung, dass Focusing implizit enthalten ist bei Übungen, die gar nicht explizit als Focusing angelegt wurden. Atemarbeit bietet sich auch ohne gezieltes Focusing vorzüglich an, mit den individuellen Themen in Kontakt zu kommen und ihrer Bedeutsamkeit fühlbar inne zu werden.

Das grosse mittlere Bild entstand nach ihrer Einzelarbeit, in der sowohl verschiedene Focusing- Schritte als auch Neo-Reichianische Arbeit (Radix) enthalten waren. die KlientInnen reibungslos mit unterschiedlichen Pacing- und Leading-Schritten begleiten zu können, besteht mein übliches äusseres Setting in einer Matte, auf die man sich setzen oder legen kann und einer weiteren Matte, die quer zum Fussende an die Wand gestellt ist, zudem verschiedenen Kissen zum Lagern oder auch mal zum Sichern. Ich sitze an der Seite. In der Einzelarbeit thematisiert die Klientin als erstes ihre Aufregung, so exponiert vor der Gruppe eine Einzelarbeit zu machen. Um sich einen besseren Freiraum zu schaffen, nimmt die Klientin nochmals Kontakt zur Gruppe auf und prüft ihr Vertrauen in die Mitglieder. Zwei ihr nächstliegende platziert sie direkt neben die Arbeitsmatte. Nach diesem ersten Schritt, der sowohl beim Focusing als auch anfangs und immer wieder bei den meisten therapeutischen Arbeiten stattfinden sollte, geht es zum nächsten Schritt: An welchem Thema möchte die Klientin arbeiten? Im Sitzen erzählt sie von «all den Verletzungen durch Männer» (siehe Anamnese); sie wird dabei sehr aufgeregt. Ich muss nun eine Wahl treffen, welches weitere Vorgehen der Struktur der Klientin am besten entgegenkommen könnte. Weil ich um ihre Panikreaktionen und den damit verbundenen hochgeladenen Lähmungszustand weiss, in den sie während der Panik gerät, bitte ich sie, sich hinzulegen und mitzuteilen, wie es ihr geht. Mein Vorschlag zielt nicht auf das Spüren eines vagen felt sense, den sie in einem derartig hochgeladenen Zustand höchstwahrscheinlich nicht wahrgenommen hätte. Ziel meiner

Anregung ist, eine Wendung der Aufmerksamkeit einzuleiten, weg vom Erzählen hin zum Gewahrwerden des energetischen Zustandes, in den sie durch ihre Geschichte gelangt ist. Die Klientin berichtet, durch die Erinnerungen an die Gewalterfahrungen sei sie jetzt der Panik nahe, ganz verwirrt und sehr angespannt. Um die stockende Pulsation wieder in Bewegung zu bringen, schlage ich der Klientin in einem Leading-Schritt vor, ihre Arme und Hände auf die Matte zu schlagen und die Beine und Füße hin zur Matte an der Wand zu bewegen. Ich habe eine einfache sichere Bewegungsart gewählt, damit die Klientin einen sicheren Rahmen für eine mögliche Entladung ihres hohen Energieniveaus entwickeln kann. Nach einiger Zeit des Erprobens der (richtigen) Bewegungsart und des Auffindens eines Tones, den sie innerlich hören und dann auch nach aussen bringen kann, ermuntere ich die Klientin zu noch schnelleren und stärkeren Bewegungen und intensiveren Tönen. Die so angesammelte konzentrierte Ladung und die Bewegungsabfolge verbunden mit Tönen ermöglichen der Klientin nach ein paar Minuten eine heftige, vollständige Wutentladung. Die an der Seite sitzenden Teilnehmerinnen sichern die Klientin (Kissen; an den Schultern auf der Matte halten); ich halte mit der Klientin Augenkontakt, um ihr für ihre Wut (siehe Anamnese) – die sie nun endlich zeigen kann – ein menschliches Gegenüber zu bieten. Nach diesen neo-reichianischen Arbeiten mit der Klientin kehre ich zu Focusing-Schritt 1 zurück:

Die Klientin liegt nach der Entladung mit geschlossenen Augen ruhig und zentriert auf der Matte.

Ich gehe weiter zu Focusing-Schritt 2, indem ich sie anrege, in ihrem Inneren auf die Suche zu gehen nach vagen, zarten Körperempfindungen als Resonanz auf das vorhergehende Erleben.

Während ihre Lebensenergie in ruhigen Wellen pulsiert, findet in ihrem innersten Körperwissen eine ungeheure Entfaltung statt: Das vorher in Panik verkrampfte Zwerchfell schwingt beim Atmen gleichmässig nach oben und unten, die Klientin beschreibt es als durchlässige Membran, gut durchblutet, oben und unten verbindend. Das Zentrum ihrer Veränderung liegt im Raum unterhalb des Zwerchfells; Bauch, Becken, Beine und Füße – vorher fast nicht im Körperbewusstsein vorhanden –, füllen sich mit Leben: Es wächst eine seerosenähnliche Blume mit dicken, festen Blütenblättern, die sich, wenn nötig, bei Gefahr schliessen können. Die Blüte zeigt zarte Tentakeln zum Herzen hin, ein Abbild der gespürten Durchlässigkeit und der Verbindung von Herz und Bauch. Die dicken (Wurzelarme), die in die Beine wachsen und mit denen sich die Klientin in Gewaltsituationen wehren kann, zeigen den Ausgangspunkt der Arbeit und das Neue, das sich während der Einzelarbeit entwickeln konnte: (Ich konnte mich früher nicht wehren, aber jetzt spüre ich dicke Wurzelarme in meinen Beinen, die sich wehren können, wenn's sein muss.) Die Klientin spürt auch, dass die Füße noch unsicher sind beim Laufen; hier deutet sich ein möglicher nächster Entwicklungsschritt an. Der ungewöhnliche Begriff (Wurzelarme) verbindet wie ein echtes Symbol die Bedeutungen von (Wurzel) (Erdung, Ernährung) und (Arme) (aggressives Wegstossen, liebevolles Umfassen). Was im Symbol komprimiert ist, muss in der weiteren Entwicklung differenziert werden.

Da die Klientin von sich aus über ihre Innenschau erzählt, stelle ich nur wenige Fragen im Sinn der Focusing-Schritte; ich gebe ihr dann viel Zeit für den Ausklang der Arbeit. Zu Hause malt sie ihren Entwicklungsweg und sichert damit ihr neues Wissen intensiv.

Obwohl die Einzelarbeit kein (reines) Focusing war, durchlief die Klientin in ihr einen beglückenden und weitreichenden Veränderungsprozess, den sie bildhaft und sprachlich symbolisieren kann. Auch dieser Teil des Bildes belegt meine These vom impliziten Focusing bei allen therapeutischen Arbeitsprozessen, egal ob die Schritte, die ich immer als Prozessfolgen begreife, mit den im Focusing eingebürgerten Namen bezeichnet werden. Anders verhält es sich mit der linken Bildseite (die von oben nach unten zu lesen ist): Sie entstand nach einem klassischen Gruppen-Focusing, doch vorangebracht wurde die Entwicklung schon während vieler vorhergehender psychotherapeutischer Arbeiten. Durch

das Focusing gelang es der Klientin allerdings, der gesamten Arbeit gleichsam einen Schlussakkord zu setzen. Sie fasst in Symbolen den Gang ihrer Entwicklung während der Therapie zusammen. Zu Beginn der Therapie fühlte die Klientin einen leichten, schwarzen, faltbaren Käfig an ihrer rechten Fessel befestigt; er konnte – unberechenbar – aufspringen, sie eng und schwarz fest umschliessen. Dieser Käfig ohne Ausblick kann als Symbol ihrer Angstabwehr angesehen werden. Im Laufe der therapeutischen Arbeit hat sich der Käfig zu einem Paravent mit Ausgucklöchern gewandelt, den die Klientin griffbereit in einem abstellbaren Kofferchen bei sich trägt. Da sie den Paravent selbst bedienen und aufbauen kann, nennt sie ihn einen tragbaren Schutzschild. Als ich im Gruppenfocusing vorschlage, aus dem momentanen Körpererleben heraus eine Zukunftsvision entstehen zu lassen, sieht sich die Klientin als eine etwas dickere, hübsche junge Frau ohne Kofferchen, mit langen Haaren und einem Kleid. Die linke Bildseite demonstriert den Entwicklungsweg einer vor der Therapie häufig in Panik geratenden Klientin, die nun über mehr Wahlmöglichkeiten und Sichtweisen verfügt und – das deutet die Zukunftsvision an – eine betont weibliche Identität entwickelt. Ich bin überzeugt, dass Focusing ein hervorragendes Instrument ist, um eine solche präzise und kongruente Symbolisierung der im tiefen inneren Körperwissen stattfindenden Entfaltung wahrzunehmen.

Die weitere Entwicklung

Ein kleiner Bericht, wie es mit der Klientin weiterging: Sie ist ein Jahr später noch in der Gruppe, wird aber am Ende der diesjährigen <Sommer>-Gruppe sehr wahrscheinlich ihre Therapie abschliessen können. Ihre Wut konnte die Klientin nach der hier geschilderten Arbeit immer leichter entladen; die narzisstische Struktur hat einige Wochen noch einmal ein intensives <Gastspiel> gegeben, ist aber seit einem halben Jahr wie aufgelöst (ich formuliere das vorsichtig, weil ich glaube, dass Strukturen nicht völlig auflösbar sind). Die Klientin war in den letzten Monaten keinen Panikattacken mehr ausgesetzt, konnte aber erst in der jetzt laufenden Gruppe ihre unter der Wut flackernde Angst intensiv spüren, und vor kurzem kam es nun auch bei ihr zu einer Angstentladung.

Zusammenfassung

Ich habe einen Therapieverlauf dargestellt, bei dem Körperarbeit (insbesondere Radix, eine neoreichianische Körperarbeit) und Focusing teils angeleitet, teils spontan eine Verbindung eingingen. Focusing als Bewegung des inneren Erlebensflusses geschieht immer bei Veränderungsprozessen, unabhängig davon, mit welchen therapeutischen Verfahren gearbeitet wird. Bei meiner Arbeit mit verschiedenen therapeutischen Verfahren (z.. klientenzentrierte Gesprächs- und Körperpsychotherapie, Gestalttherapie, katathymes Bilderleben und andere imaginative Verfahren, Psychodrama, Kraniosakral- und Viszeraltherapie) praktiziere ich Focusing, entweder gezielt als klassisches Focusing oder häufig einfach <zwischenrin> mit einzelnen Fragen nach dem felt sense des gerade Erlebten und dessen Veränderung. Die Beantwortung der Frage nach der körperlich spürbaren Bedeutung des – in welchem Setting auch immer – gerade Erlebten gelingt den meisten KlientInnen mit einiger Übung immer leichter und macht den psychodynamischen Prozess der Persönlichkeitsentwicklung mit seinen <neuen> Erlebnisinhalten erkenn- und verfügbar. Dabei ist die Vertiefung des Verständnisses für den inneren Bezugsrahmen der KlientInnen meist wertvoller als das genaue Erkennen der Inhalte der Entwicklungsprozesse und ihrer Ausgestaltung, die sich ja in einer fortwährenden Veränderung befinden. Wichtig dabei ist, dass alle Focusing-Erfahrungen eingebettet sind in ein klientenzentriertes Beziehungsangebot, das als Modell einer Beziehung – zu sich selbst und zu anderen – in der Therapie eingeübt werden kann. Ich danke der Klientin für ihr Bild, das sie mir geschenkt hat; ich selbst hätte trotz engagierten Bemühens und therapeutischer Schulung niemals diese Innenschau und Darstellung ihrer hochkomplexen Wachstumsphänomene für sie leisten können.

Literaturhinweise

Gendlin, E.T. (1981): Focusing. Technik der Selbsthilfe bei der Lösung persönlicher Probleme.

Salzburg (O. Müller).

Gendlin, E.T. (1987): Dein Körper – dein Traumdeuter. Salzburg

(O. Müller).

Gendlin, E.T. (1993): Focusing ist eine kleine Tür. Gespräche über Focusing, Träume und Psychotherapie. Focusing-Bibliothek, Bd. 4, Würzburg.

Gendlin, E.T. (1994): Körperbezogenes Philosophieren. Gespräche über die Philosophie von Veränderungsprozessen. Focusing-Bibliothek Bd. 5, Würzburg.

Neuberger, M. (1995): Das Konzept der Pulsation. GFK-Texte, 2/95,

S. 33–37.

Sachse, R. u. Atrops, A. (1989): Focusing – ein Beziehungs- oder Bearbeitungsangebot?

In: Behr,

M., Petermann, F., Pfeiffer W. & Seewald C. (Hrsg.): Jahrbuch für personenzentrierte Psychologie und Psychotherapie, Bd. 1, Salzburg (O. Müller), S. 107–119.