

FOCUSING

Eine Methode der klientenzentrierten Gesprächspsychotherapie und ihre mögliche
Relevanz für die Soziale Arbeit



Semesterarbeit

Fachhochschule Nordwestschweiz
Hochschule für Soziale Arbeit und Pädagogik beider Basel
Studentin: Barbara Bösiger, SPpb, WS04
Begleitende Dozentin: Johanna Kohn
März- Juni 06

Barbara Bösiger
Alte Oberdorfstr. 10
4652 Winznau
babuschk@freesurf.ch

Inhaltsverzeichnis

Vorwort.....	2
Einleitung.....	2
1 Focusing- Definition und Ursprung.....	3
1.1 Definition	
1.2 Eugene T. Gendlin- Vater des Focusing	
1.3 Begriffe	
1.4 Arbeitsfelder	
1.5 Ausbildung	
2 Focusing- Die Methode.....	5
2.1 Wo setzt Focusing an?	
2.2 Der Focusing- Prozess	
2.3 Merkmale	
3 Arbeiten mit Focusing.....	6
3.1 Anwendungsbereiche	
3.2 Persönliche Stellungnahme	
4 Bezüge zur Sozialen Arbeit.....	7
4.1 Hilfe zur Selbsthilfe	
4.2 Arbeiten als SozialpädagogIn	
5 Vergleich mit dem systemischen Ansatz.....	10
5.1 Rolle und Haltung der Beratenden/TherapeutInnen	
5.2 Reduktion der Komplexität	
5.3 Funktionalität	
Fazit.....	13
Schlussfolgerungen.....	13
Literaturverzeichnis.....	14

Vorwort

Seit mehreren Jahren begleitet mich Focusing im Rahmen einer Therapie. Ich durfte sehr schnell durchaus positive Erfahrungen damit machen.

Focusing ist viel mehr als nur eine Therapiemethode. Es ist zu einem wichtigen Bestandteil meines Alltags geworden und beeinflusst fast all meine Entscheidungen und Handlungen. Manchmal setze ich sie ganz bewusst ein, oft aber auch unbewusst. Das Focusing ist für mich ein Weg zu mehr Achtsamkeit.

Grundsätzlich stelle und stelle ich mir immer wieder die Frage, warum dem Körper in unserem Alltag nicht mehr Beachtung geschenkt wird. Hierzu ein Zitat von Maja Storch (zit. Psychologie Heute, S.20): „Der Körper hat im öffentlichen Bewusstsein nicht den Stellenwert, der ihm zukommt. (...). Bis auf wenige Ausnahmen hat der Mensch als Gegenstand der akademisch- wissenschaftlichen Psychologie in der heutigen Zeit keinen Körper. Er verfügt über Denkprozesse, Intelligenz und Informationsverarbeitungskapazität. Ihm widerfahren Affekte, Emotionen und Stimmungen. Er hat sogar unbewusste Motivlagen und Bedürfnisse- aber einen Körper hat er nicht.“

Dies gilt weitgehend auch für die Sozialpädagogik. Mir ist es ein Anliegen dem Körper mehr Beachtung zu schenken und seine Wertschätzung auch in meinen beruflichen Alltag zu integrieren. Ich sehe darin Chancen und neue Ressourcen für meinen Arbeitsalltag.

Eugene Gendlin (*siehe Titelbild, Quelle www.erickson-foundation.org*) hat mit dem Focusing eine Methode entwickelt, die mir das anbietet. Dies führte mich zur Frage, warum Focusing nicht verbreiteter ist. „Könnte es nicht auch eine Bezugsdisziplin für die Soziale Arbeit sein“? Auf einmal sah ich ganz viele Bezüge zu Prinzipien der Sozialen Arbeit. Ich stellte Verknüpfungen her zwischen den beiden Disziplinen und kam immer mehr zur Ueberzeugung, dass das Focusing tatsächlich geeignet wäre, in die Soziale Arbeit einbezogen zu werden.

Einleitung

Mit dieser Arbeit gehe ich der möglichen Bedeutung des Focusing für die Soziale Arbeit auf den Grund. Da ich im sozialpädagogischen Bereich tätig bin, werde ich mich auf dieses Berufsfeld beschränken. Ich glaube aber, dass Vieles für die gesamte Soziale Arbeit gültig ist. Die Arbeit richtet sich an all jene, die sich für interdisziplinäre Zusammenhänge interessieren. Was bisher aus rein persönlicher Erfahrung und eigenen Überlegungen besteht, werde ich mit theoretischen Hintergründen und Fakten verknüpfen. Ebenso richtet sich die Arbeit an all jene, die der Rolle ihres Körpers bei der Mitgestaltung psychischer Prozesse Beachtung schenken oder dies lernen möchten.

Die Arbeit soll mir Gelegenheit geben, tatsächliche Bezugspunkte zwischen einigen Methoden der Sozialpädagogik und Focusing herauszuarbeiten. Gleichzeitig möchte ich aber auch nachdenken über die wirklichen Möglichkeiten und allfälligen Grenzen des Focusing oder seiner der Anwendbarkeit in der Sozialpädagogischen Arbeit.

Mit Hilfe von Literatur werde ich im Verlauf der Arbeit Zusammenhänge herausarbeiten zwischen der Methode des Focusing und für die Sozialpädagogik relevanten Themen, Modellen und Prinzipien. Dafür beziehe ich mich in erster Linie auf den systemischen Ansatz. Grundkenntnisse über die Systemtheorie setze ich beim Lesenden voraus.

Im ersten Teil (Kapitel 1-3) werde ich die Focusing- Methode und ihren Begründer, Eugene Gendlin vorstellen. Dabei berufe ich mich unter anderem auf Wikipedia. Grundsätzlich stehe ich diesem Informationsmedium sehr kritisch gegenüber. Es war jedoch sehr schwierig biographische Informationen über Gendlin zu finden. Da er offenbar selbst die Daten in

Wikipedia hinterlegt hat, habe ich mich entschieden, mich auf sie zu verlassen. Sie wurden mir von einer internationalen Focusing- Koordinatorin, die Gendlin persönlich kennt, bestätigt.

In der Begrifflichkeit, die ich verwenden werde, halte ich mich an Eugene Gendlin. Die Begriffe werden alle im ersten Teil der Arbeit erklärt.

Im zweiten Teil (Kapitel 4 und 5) stelle ich Bezüge her zur Sozialen Arbeit und versuche einen Vergleich herzustellen zwischen dem Focusing und dem systemischen Ansatz.

1. FOCUSING- DEFINITION UND URSPRUNG

1.1 Definition

(“Focus” = lateinisch “Brennpunkt”)

Agnes Wild- Missong beschreibt Focusing als einen „(...) körperlich spürbar ablaufenden Prozess, bei dem sich aus Körperempfindungen Sinngehalte ergeben. Dieser Prozess bringt ein Evidenzerleben mit sich, das demjenigen, der es erfährt, absolute Sicherheit vermittelt, das eigentlich Bedeutsame einer Sache gefunden zu haben. Dieses spezielle Sprechen-Lassen aus dem Körper, um die eigentlichen Bedeutungen eines Problems in evidenter Weise zu erfahren und zu erkennen, ist Focusing.“ (*Agnes Wild- Missong in Gendlin, 1981/2005, S. 13*)

Sie fasst mit ihrer Definition viele andere Beschreibungen von Focusing zusammen. Kurz und prägnant erfasst sie hiermit die Essenz der Methode.

1.2 Eugene T. Gendlin- der Vater des Focusing

„(...) Prof. Eugene Gendlin, in erster Linie Philosoph, ausserdem auch Psychologe und Psychotherapeut (...). Sein philosophisches wie therapeutisches Arbeiten entstammt seiner Faszination für ein Sich- Einlassen auf das, was schon gespürt, aber noch nicht gewusst ist; dem, was über die Sprache, über Konzepte und Methoden hinausgeht. Veränderungsschritte sind bei ihm Denk- und Heilungsschritte zugleich.“ (*Renn, S.10*)

Eugene T. Gendlin (gebürtig Gendelin) wurde am 25. Dezember 1926 in Wien geboren. Im September 1938 flüchtete die jüdische Familie- Eugene war Einzelkind- kurz nach dem Anschluss Österreichs an das Deutsche Reich in die USA. Der Vater hatte die Familie mit dieser Flucht rechtzeitig retten können. Dabei folgte er einem „Gefühl“, was Gendlin später zu einem zentralen Thema seines wissenschaftlichen Arbeitens machte. Auf den erfolgreichen Schulabschluss folgte ein Studium in Philosophie. Danach suchte Gendlin nach neuen Forschungsfeldern, die ihm unter anderem auf folgende Fragen Antwort geben sollten: „Wie wird Erlebtes im Bewusstsein symbolisiert?“ „Wie steht das Erlebte im Zusammenhang mit den Symbolen die dafür geschaffen werden?“ Diese und weitere Fragestellungen führten ihn schliesslich zur Psychotherapie (*vgl. wikipedia und Cornell Weiser*).

An der University of Chicago lernte Gendlin 1951 schliesslich Carl Rogers kennen, den Begründer der klientenzentrierten Psychotherapie. Dieser untersuchte genau die Fragestellungen, welche Gendlin interessierten. Ziel der Forschungen von Rogers war es, die Wirksamkeit der eigenen therapeutischen Arbeit zu erforschen und zu verbessern. Gendlin arbeitete bis Mitte der sechziger Jahre an Rogers Seite und beeinflusste mit eigenen methodischen und philosophischen Arbeiten die Entwicklung der Klientenzentrierten Psychotherapie.

Im Anschluss übernahm Gendlin die Nachfolge von Rogers an der Universität von Chicago, wo er das Focusing entwickelte. Ausgehend vom Wunsch, „die Wirksamkeit der eigenen therapeutischen Arbeit zu erforschen und zu verbessern“ (*Feuerstein& Müller, in*

Gendlin, 1981/ 2005, S. 8), entdeckte Gendlin schliesslich einen Zusammenhang zwischen der Art und Weise wie KlientInnen sich über sich selbst äusserten und dem erfolgreichen Verlauf einer Psychotherapie. Er stellte also fest, dass diese KlientInnen eine besondere Art hatten, mit sich selbst umzugehen. Aus diesen Feststellungen heraus entwickelte er ein Training, mit dem KlientInnen nach und nach Aufmerksamkeit für ihr eigenes inneres Erleben aufbauen konnten (vgl. *Feuerstein & Müller, in Gendlin, 1981/2005, S. 8*).

Dieses Training bzw. diese Methode nannte er Focusing. Parallel zur Bearbeitung der daraus entstandenen therapeutischen Fragestellungen hat Gendlin die Focusing- Methode weiterentwickelt zu einer Art „Selbsthilfe im Alltag“.

Er gründete in den 80er Jahren das Focusing Institute und unterrichtete ausserdem weltweit in Focusing- Workshops.

1.3 Wichtige Begriffe

1.3.1 Felt Sense

Der Felt Sense wird erlebt als eine körperlich fühlbare Bedeutung im Zusammenhang mit einem besprochenen Thema. Wenn wir uns während dem Gespräch über ein bestimmtes Thema auf unseren Körper und seine Signale konzentrieren, können wir das Entstehen dieses Gefühls, dieses „gespürten Sinns“ des Themas erleben. Der Felt Sense führt einen in der Bearbeitung des Themas weiter, indem er uns Hinweise geben kann, wo die wirklichen Probleme liegen (vgl. *Feuerstein & Müller in Gendlin, 1981/2005, S.8/9*).

1.3.2 (Felt) Shift

Bezeichnung für die körperliche Veränderung und das Gefühl der Erleichterung, die das plötzliche neue Verstehen eines zuvor unklaren Gefühls hervorrufen. „Alpha- und Teta-Rhythmus im Gehirn veränderten sich unmittelbar, bevor die Versuchsperson einen „Felt Shift“ signalisierte. Die darauffolgende elektroenzephalographische Aktivität zeigte eine „Reorganisation auf einer höheren Integriationsebene“ (*Ferguson. in Gendlin, 1981/2005, S. 19*).

Zum Verständnis dieser zwei Begriffen führe ich hier ein Zitat von Gendlin an:

„Zeitweise wird der Felt Sense so vage, dass er fast verschwindet, dann wird wieder so stark, dass Sie es fast zu wissen meinen. Dann plötzlich bricht es durch: „Die Photos! Ich habe vergessen, die Photos mitzunehmen, die ich Charlie zeigen wollte!“ (Felt Sense) „Sie haben es getroffen, und im selben Moment empfinden Sie eine plötzliche, physisch spürbare Erleichterung. Irgendwo in Ihrem Körper löst sich etwas, kommt etwas in Bewegung. Dieses Gefühl durchdringt den ganzen Körper.“ (Felt Shift). (*Gendlin, 1981/2005, S.61*)

1.4 Arbeitsfelder

Focusing hat verschiedene Anwendungen gefunden: Focusing als Selbsthilfemethode (*Gendlin 1998a, Weiser Cornell 1997*), Focusing-orientierte Psychotherapie (*Gendlin 1998b; Gendlin & Wiltscko 1999*), Traumarbeit (*Gendlin 1987*), Arbeit mit Kindern usw. (zur Vielfalt der Anwendungen s. *Feuerstein, Müller & Weiser Cornell 2000*). Inzwischen liegen auch Focusing-orientierte Angebote für Coaching, Supervision und Entscheidungsfindung vor (vgl. *wikipedia*).

1.5 Ausbildung

Aus- und Weiterbildungen in Focusing werden sowohl in der Schweiz als auch weltweit angeboten. Die Angebote reichen von Einführungsseminaren bis hin zu TrainerInnenausbildungen mit zertifiziertem Abschluss.

2. FOCUSING- DIE METHODE

2.1 Wo setzt Focusing an?

Nur ein Bruchteil dessen, was wir in unserem tiefsten Inneren wissen, ist unserem Bewusstsein erschlossen. Das zentrale Nervensystem empfängt und verarbeitet eine Menge von Informationen, die ausserhalb der Reichweite unseres alltäglichen Wissens liegen. Einige dieser Informationen sind im Unterbewusstsein am besten aufgehoben. Konflikte, Schmerzen und ungelöste Probleme können aber eine Quelle chronischen Unwohlseins, blockierter Entwicklung und sogar körperlicher Krankheit werden. Die Einheit von Körper und Geist ermöglicht neue Schritte. Unser tiefstes körperliches Wissen kann empfangen und weiterentwickelt werden.“ (*Ferguson, in Gendlin, 1981/2005, S. 18*).

Gendlin bietet uns also den „missing link zwischen Denken und Fühlen in der westlichen Kultur“ an (*vgl. Feuerstein& Müller, in Gendlin, 1981/2005, S. 9*).

2.2 Der Focusing- Prozess

„Der innere Akt des Focusing lässt sich in sechs Hauptschritte- oder Bewegungen aufteilen. Sobald Sie darin einige Erfahrung haben, werden Sie den Prozess als Ganzes und nicht mehr in verschiedene Teile zergliedert durchführen können. Die Aufteilung lässt ihn mechanischer erscheinen als er ist und ihnen später vorkommen wird. Ich habe den Prozess so unterteilt, weil ich aus jahrelanger Erfahrung zu der Einsicht gekommen bin, dass sich Focusing auf diese Weise effektiv vermitteln lässt.“ (Gendlin, 1981/2005, S.64)

1. Schritt: „Freiraum schaffen“

Für den ersten Schritt soll man sich möglichst bequem einrichten, so dass man zur Ruhe kommen und sich entspannen kann. Danach lenkt man die Aufmerksamkeit in seinen Körper und achtet gut darauf, was passiert, wenn man zum Beispiel fragt: „Was ist im Moment für mich das Wichtigste?“.

2. Schritt: „Einen Felt Sense kommen lassen“

Unter den aufgetauchten Problemen oder Themen, wählt man eines aus. Wichtig ist es hier, nicht sofort in das Thema einzudringen sondern erst mal einen Schritt zurückzutreten.

3. Schritt: „Den Felt Sense beschreiben: einen „Griff“ finden“

Durch das Entstehen- Lassen eines Satzes oder eines Bildes aus dem Felt Sense, versucht man in dieser Phase die Art des Felt Sense zu ergründen. Man muss mit dem Felt Sense in Berührung bleiben, bis Worte oder Bilder auftauchen, die genau dazu passen.

4. Schritt: „Vergleichen“

Nun geht man zwischen dem Felt Sense und dem Wort hin und her und prüft dabei, wie gut beide zusammenpassen. Dies kann ein körperliches Signal bestätigen.

5. Schritt: „Fragen“

Im fünften Schritt fragt man (den Körper) nach dem Zusammenhang zwischen dem Problem und dem bestimmten Gefühl, das dadurch hervorgerufen wird. Die Antwort zeigt sich in der Form eines Shifts.

6. Schritt: „Annehmen und schützen“

Alles was mit dem Shift kommt, nimmt man in einer freundlichen Haltung entgegen und lässt es eine Weile auf sich wirken. Es ist wichtig dieses Gefühl zu schützen und ihm Zeit zu geben, sich setzen zu lassen. Es soll freundlich angenommen und nicht bewertet werden (vgl. Gendlin, 1981/2005, S.65/66).

2.3 Merkmale von Focusing

Ganzheitlichkeit

Focusing ist ein ganzheitliches Geschehen, das Körperempfindungen, Gefühle und Denken einschliesst. Gefühle werden mit Körperempfindungen in Verbindung gebracht. (siehe oben). Im Anschluss können die Erlebnisse reflektiert werden.

Prozesshaftigkeit

Focusing ist optimistisch, es sieht den Menschen als Prozess, nicht als Krankheitsfall (Gendlin, 1981/2005 S.21).

Wertfreiheit

„Wahrnehmen ohne zu bewerten“ (Renn, S.61) ist ein wichtiger Aspekt des Focusing. Ich erinnere hier an das Kapitel über den Focusing- Prozess: Die Gefühle die sich zeigen werden willkommen geheissen und angenommen. Sie werden nicht bewertet, sondern freundlich begrüsst.

Haltung

„Die therapeutische Beziehung, Wärme und Akzeptiertwerden sind für Rogers wie für Gendlin unabdingbare Voraussetzungen für den therapeutischen Prozess. (Gendlin, 1981/2005, S.14)

Funktionalität

Focusing geht davon aus, dass Körpersymptome irgendeinen Sinn haben. Viele alltäglichen Zeichen, wie Kopfschmerzen oder plötzliches Niesen, aber auch Krankheiten machen uns darauf aufmerksam, dass etwas im Ungleichgewicht ist. Focusing beurteilt nicht nach „Richtig- oder falsch“ sondern nach dem Sinn eines Symptoms.

3. ARBEITEN MIT FOCUSING

3.1 Anwendungsbereiche

Im ersten Kapitel habe ich die Arbeitsfelder von Focusing bereits erwähnt.

Für den weiteren Verlauf werde ich mich vor allem auf den Aspekt der „Hilfe zur Selbsthilfe“ konzentrieren (vgl. Kapitel 1, Arbeitsfelder). Es geht nun darum zu erfahren, welche Themen sich mit Focusing bearbeiten lassen.

Bevor ich kurz auf meine persönlichen Erfahrungen eingehe, werde ich neben Gendlin vor allem Ann Weiser Cornell, die als international wohl bekannteste Focusing- Trainerin gilt, zitieren.

„(Focusing) (...)ist wie geschaffen für unsere turbulente Zeit, in der so viele alte Normen und alte Rollen Gültigkeit verlieren. Die meisten von uns müssen die nächsten Schritte auf ihrem Lebensweg selbst suchen, ertasten und neu erschaffen, ohne dass sie sich an einem Licht, einem vorgezeichneten Pfad oder einer allgemeinverbindlichen Tradition orientieren können.“
(*Ferguson in Gendlin , 1981/2005, S. 16*)

„eine neue Gesellschaft ist im Entstehen begriffen“ sagt uns Gendlin, „in welcher der individuelle Mensch weiter entwickelt ist und bewusster lebt als jemals in der Geschichte- eine Gesellschaft in der jeder einzelne über sich selbst bestimmt.“(*Ferguson, in Gendlin, 1981/2005, S.21*)

Gendlin beschreibt Focusing als „Hilfe bei jeder Art von Blockiertsein“ ebenso wie „Focusing ist ein Schlüssel zu persönlichem Antrieb und zu persönlicher Entfaltung.“ (*Gendlin, 1981/2005, S.18*)

Ann Weiser Cornell schliesst sich Gendlin an indem sie in ihrem Buch Anwendungsbereiche des Focusing aufzählt und sie mit Beispielen belegt. Sie erwähnt unter anderem:

- Blockaden lösen
 - Sich aus einer Abhängigkeit befreien wollen
 - Mit überwältigenden Gefühlen umgehen
 - Entscheidungen treffen
 - Beziehung zum inneren Kritiker verbessern
- (*Weiser Cornell, 2005, S. 16 und S. 71ff*)

3.2 Persönliche Stellungnahme

Diese Hilfestellung durch das Focusing konnte ich tatsächlich erfahren. Ein Blick auf meine Erfahrung mit Focusing bestätigt mir, dass ich heute besser mit komplexen Situationen (z.B. Gefühlschaos) zurechtkomme. Ebenso gelingt es mir meistens, Blockaden alleine und in relativ kurzer Zeit zu lösen.

Grundsätzlich habe ich ein verbessertes Selbstwertgefühl entwickelt und die relativ hohe Sicherheit, Krisen alleine bewältigen zu können.

Die Methode ist besonders hilfreich, weil sie in meinen Alltag integrierbar ist und ich sie alleine anwenden kann. Ich bin nicht immer auf eine/n TherapeutIn angewiesen. So wird diese Methode zu einer echten „Hilfe zur Selbsthilfe“.

4 BEZÜGE ZUR SOZIALEN ARBEIT

4.1 Hilfe zur Selbsthilfe

„Wie mit dieser ebenso kompliziert- vertrackten wie befreienden „Postmoderne“ umgehen? (...) Ich arbeite immer wieder daran, mich in mir selbst zu beheimaten, im eigenen Körper-Zuhause anzukommen, es als lebenslangen Begleiter anzunehmen(...)“ (*Renn, S. 20*).

Was Klaus Renn hier beschreibt, ist nichts anderes als das offensichtliche Bedürfnis eines Menschen, sich in einer komplexen Welt zurechtzufinden. Er drückt aber auch das Bedürfnis aus, dieser Schwierigkeit selbst Herr zu werden, Methoden zu finden, die es ihm ermöglichen alleine zurechtkommen.

Diesen „Trend“ stelle ich auch in der Sozialpädagogik fest.

„Der Paradigmenwechsel in der Sozialen Arbeit“ ist ein Schlagwort der heutigen Zeit. Die Forderung nach Selbstbestimmung und Partizipation, nach Partikularität und Lebensweltorientierung, nach individuellen Lösungen und damit einhergehend vermehrt ambulanten oder zumindest teilambulanten Einrichtungen ist sehr präsent und prägt die aktuelle Entwicklung der Sozialpädagogik massgebend.

Ein Umdenken soll stattfinden in den Köpfen der Sozial Tätigen. Neue Modelle müssen entwickelt werden, die diesen Ansprüchen gerecht werden.

Einerseits ist es nach wie vor ein Teil des sozialpädagogischen Auftrags, unseren KlientInnen Normen und Werte zu vermitteln und sie im Umgang mit Regeln zu leiten und zu begleiten. Andererseits ist es ebenso und immer mehr Teil unseres Auftrags, die KlientInnen zu befähigen, sich selbstständig in einer komplexen Welt zurecht zu finden.

Dazu müssen die KlientInnen lernen, eigene Entscheidungen zu treffen, danach zu handeln und auch Verantwortung zu übernehmen. Dies wird nur möglich, indem wir innerhalb des gesetzten Rahmens dafür Möglichkeiten und Lernfelder schaffen.

Diesem Anspruch im Arbeitsalltag gerecht zu werden, setzt eine bestimmte Haltung den KlientInnen gegenüber voraus. Diese Haltung muss dahingehend sein, dass wir die KlientInnen als ExpertInnen in ihrer eigenen Sache sehen. Wir müssen uns um eine partnerschaftliche Beziehung zu bemühen, die gekennzeichnet ist durch Wertschätzung.

„In der heutigen Lebenswelt mit ihren Ungleichheiten, ihrer Pluralität, ihren individualisierenden Zumutungen sich zu behaupten, verlangt Wahl, Entscheidung und darin Selbstständigkeit; Man weiss sich auf sich selbst zu verweisen. Dies schafft Erwartungen und Anspruchshaltungen auch in bezug auf Partizipation.“ (*Thiersch, S. 33*)

Unter Partizipation ist eine pädagogische Haltung zu verstehen, die auf Gleichrangigkeit, Partnerschaftlichkeit, gegenseitigem Respekt und Vertrauen basiert. Darin enthalten ist ebenso die Akzeptanz der Andersartigkeit des Gegenübers.

Wir dürfen nicht länger über unsere KlientInnen bestimmen, sondern sollen partnerschaftlich mit ihnen entscheiden - da wir sie als ExpertInnen ihres Lebens und dessen Schwierigkeiten betrachten. Wir sehen sie nicht als gleich an, denn jeder Mensch ist einmalig, aber ihre Erfahrungen und ihre ganze Person sind gleichwertig wie wir. Das bedeutet auch, dass wir ihnen ehrlich eigene Entscheidungen ermöglichen sollen.

Über allem steht nach wie vor die Idee der „Hilfe zur Selbsthilfe“. Dies ist, wie unter anderem Giesecke beschreibt, nichts Neues (*zit. S. 138*):

„Die modernen sozialpädagogischen Berufe (...) haben sich traditionell verstanden als „Selbsthilfe- Helfer“: Menschen, die in besondere Notlagen geraten waren oder die randständig leben mussten, sollte durch materielle Unterstützung und durch Lernen so geholfen werden, dass sie auf Dauer die Verantwortung für ihr Leben wieder übernehmen konnten. (...) Es gibt Menschen, die, aus welchen Gründen auch immer, zu einer „normalen“ bürgerlichen Existenz nicht in der Lage oder auch nicht bereit sind und denen- ihre Lebenseinstellung grundsätzlich akzeptierend- dennoch geholfen werden muss.“

Mit der Haltung, der KlientInnen als ExpertInnen in ihrer eigenen Sache kommt ein neuer Anspruch an diese Hilfe zur Selbsthilfe dazu.

Zudem muss sie unter den in diesem Kapitel erwähnten neuen Voraussetzungen anders gestaltet werden.

Wir brauchen neue Modelle und Konzepte, wie sie teilweise auch schon praktiziert werden (systemische Kurzzeittherapie, Sozialpädagogische Familienbegleitung, Triple P- Kurse, etc.).

Es wird dadurch deutlich, dass interdisziplinäre Zusammenarbeit oder das „sich Bedienen an anderen Disziplinen“ nicht nur sinnvoll, sondern auch machbar ist.

Wir brauchen aber auch neue Methoden, die uns helfen diese „Hilfe zur Selbsthilfe“ lebendig und individuell zu gestalten.

Gendlin bietet uns dafür mit der Methode des Focusing eine Möglichkeit. Sein erstes Buch über Focusing das 1978 in den USA erschien, (*Gendlin, 1981/2005*) nennt er sogar „Focusing, Selbsthilfe bei der Lösung persönlicher Probleme.“ Wie in Kapitel 3 erwähnt, wird dies von Focusing- Praktizierenden auch tatsächlich als echte Hilfe erlebt.

Der systemische Ansatz ist eine dieser neuen Methoden respektive Modellen. Beim Vergleich mit dem Focusing bin ich auf erstaunliche Parallelen gestossen. Auf diese werde ich in Kapitel 5 eingehen. Unter dem Aspekt der Selbsthilfe werde ich die beiden Methoden einander gegenüberstellen und die Parallelen aufzeigen. Zuerst werde ich aber noch kurz erläutern, was das Focusing für das Arbeiten als SozialpädagogIn bedeuten kann.

4.2 Arbeiten als SozialpädagogIn

Die Vielfalt der Arbeitsmöglichkeiten ist durchaus geeignet für die Sozialpädagogische Arbeit. Focusing bietet sich an für die Arbeit mit verschiedenen KlientInnen- Gruppen. Die Methode kann den jeweiligen Möglichkeiten und Bedürfnissen angepasst werden.

Der Focusing- Prozess kann zum Beispiel mit verschiedenen Ausdrucksformen verbunden werden. Anstatt die sich zeigenden Gefühle mit Worten zu beschreiben, können dafür Farben, Bilder oder Symbole benützt werden.

Methodenvielfalt

In meinem Arbeitsalltag erlebe ich immer wieder, dass ich mit vertrauten Mitteln nicht mehr weiterkomme. Durch die immer wieder neuen Situationen bin ich herausgefordert, immer wieder neue Ideen zu entwickeln. Diese entstehen oft aus einem Moment oder einer Situation heraus. Viel Zeit zum Überlegen bleibt nicht.

Dazu brauche ich ein gewisses Grundrepertoire an Möglichkeiten. Je breiter dieses ist, desto grösser ist die Wahrscheinlichkeit, dass ich nicht mit leeren Händen dastehe.

Ebenso ist es eine Möglichkeit, ohne vorgefestigte Ideen an Situationen und an meine KlientInnen heranzugehen. Es kann eine sinnvolle Ergänzung im Methodenkoffer der Sozialpädagogik sein, wie bereits auch die klientenzentrierte Gesprächsführung oder die systemische Kurzzeittherapie.

Achtsamkeit und Ehrlichkeit

Focusing unterstützt mich, mit mir und meinen Kräften achtsam umzugehen. Dies trägt viel dazu bei, den anspruchsvollen Arbeitsalltag bewältigen zu können, ohne mich dabei selbst zu verlieren und auszubrennen.

In einer Zeit, in der fast täglich Menschen mit Burnout aus dem Berufsalltag ausscheiden, bin ich überzeugt, dass wir Methoden brauchen, die uns lehren, mit unseren Kräften achtsam umzugehen.

Wertschätzung und Respekt

Wertschätzung und Respekt sind Prinzipien der sozialen Arbeit. Sie sind Grundlage vieler Methoden und Ansätzen (z.B. Klientenzentrierter Ansatz, Systemischer Ansatz, Milieuthherapie, etc.).

Selbstreflexion

Zum sozialpädagogischen Arbeitsalltag gehört eine regelmässige Selbstreflexion.

Zitiert sei hier Giesecke der sich nebst anderen zu dieser Thematik äussert: „Welche Motive hat er (...) für eine Handlungsabsicht im besonderen? Wofür ist er kompetent und wofür nicht? (...) Allerdings muss diese Selbstreflexion nun nicht übertrieben werden.“ (*Giesecke, S.130*)

Focusing ist eine Möglichkeit, diese Selbstreflexion in relativ kurzer Zeit und dadurch in kurzen Intervallen zu gewährleisten.

5. VERGLEICH MIT DEM SYSTEMISCHEN ANSATZ

Für diesen Vergleich beziehe ich mich unter anderem auf Steve de Shazer und den Lösungsorientierten Ansatz und auf das „Handbuch der systemischen Therapie und Beratung“ von Arist von Schlippe und Jochen Schweitzer. Sehr unterstützend für die Vergleichsführung war auch das Buch Günter G. Bambergers, „Lösungsorientierte Beratung“. Weitere Autoren sind im Literaturverzeichnis aufgeführt.

Beim Vergleich vom Systemischen Ansatz und dem Focusing stösst man auf zahlreiche Parallelen. Im systemischen Ansatz ist mit System vor allem das Verhältnis Mensch-Umfeld gemeint, aber durchaus auch das psychische System eines Menschen. Focusing beschäftigt sich ausschliesslich mit diesem inneren Geschehen.

Wir gehen davon aus, dass Focusing dem Menschen helfen soll, sich selbst zu helfen, also sein psychisches System selbst zu steuern und in Ordnung zu bringen.

Laut Bamberger (*zit. S. 40*) besteht das Metaziel der systemischen Beratung darin, „dem Klienten einen Prozess zu ermöglichen, in dem er sich bewusst wird, dass er sich selbst regulieren kann.“ Es ist das Ziel der systemischen Beratung „ein dysfunktionales System wieder zu einer optimal selbststeuernden Funktion zu bringen.“ (*Bamberger, S.9*)

Die systemische Beratung „befasst sich weniger mit der Analyse von individuell-persönlichkeitsspezifischen Merkmalen oder der Interpretation der intrapsychischen Dynamik, ihr geht es vielmehr um das Bewusstmachen von interpersonellem Geschehen (...)“ (*Bamberger, S. 8*).

In von Schlippe & Schweitzer (*S. 84*) findet man dazu folgendes Zitat: „Der Mensch als „souveränes Subjekt jeder möglichen Erkenntnis (*Foucault zit. bei Fink-Eitel, 1989, S.45*) hat die Fähigkeit zur Suche nach alternativem Wissen bereits in sich!“

5.1 Rolle und Haltung der Beratenden/ TherapeutInnen

Die Grundvoraussetzungen des Focusing sind (siehe Kapitel 2) Wertschätzung und Akzeptanz. Diese gelten auch für den systemischen Ansatz. Dies finden wir bestätigt bei Bamberger, (*zit. S.58*): „(...) über die uneingeschränkt wertschätzende Grundhaltung der humanistischen Psychologie hinaus (...)“. Es geht „in einer lösungsorientierten Problemanalyse darum, dem problembelasteten Klienten das Gefühl zu vermitteln, dass man ihn versteht- und ihn mit seinen Problemen, seinen Verletzungen, seinen Beeinträchtigungen respektiert.“ (*Bamberger, S.57*)

Aber auch die Aussage von von Schlippe & Schweitzer, „dass nichts mehr absolute Gültigkeit hat“ (*vgl. S. 81/82*) und die damit einhergehende Relativierung von Werten und Normen lässt folgern, dass systemisch Arbeitende ihren KlientInnen mit Respekt und Akzeptanz begegnen. Meinungen, Erfahrungen und Probleme werden nicht bewertet sondern angenommen und akzeptiert. Lüssi doppelt nach indem er sagt: „Der Sozialarbeiter nimmt das Problem, welches die Problembeteiligten an ihn herantragen, an: er schreckt nicht vor ihm zurück, (...)“

Vielmehr geht er auf es ein, lässt es sich darlegen, nimmt es ernst und zeigt sein Bemühen, es zu verstehen.“ (*Lüssi, S.350*)

Dies entspricht, wie wir in Kapitel zwei respektive bei Klaus Renn (*S. 61*) gesehen haben, der Arbeitsweise des Focusing.

Wie auch beim Focusing sind es in der systemischen Arbeitsweise nicht die TherapeutInnen, welche die Lösungen anbieten sondern viel mehr die KlientInnen, welche diese selber finden.

„Es ist also eine Menge weniger Arbeit für den Therapeuten als in allen anderen Arten von Therapie, die ich kenne. Und deswegen ist es auch mehr Arbeit für den Klienten.“ (*Bamberger, S. 21*)

„Die ganze Kunstfertigkeit des Beraters/ Therapeuten besteht darin, die Phantasie des Klienten so zu beflügeln, dass er Änderungsmöglichkeiten zu sehen vermag und damit bereits einen ersten Schritt in einem Veränderungsprozess unternommen hat.“ (*Bamberger, S. 18*)

Dies unterstreicht Steve de Shazer mit seinen Ausführungen über die sogenannte „Kristallkugel- Technik“: „So oder so konstruiert der Klient sich seine Lösung selbst (...).“ (*de Shazer, S.116*)

5.2 Reduktion der Komplexität

„Komplexitätsbewältigung umfasst Massnahmen sowohl der Komplexitätsreduktion wie auch der Komplexitätserhöhung.“ (*Ulrich& Probst, 1988*)

Auf die Sozialpädagogik übertragen, bedeutet das unter anderem, dass wir aufgefordert sind, unsere KlientInnen bei der Reduktion von komplexen Situationen und Zuständen zu unterstützen.

Ein Beispiel aus dem Heimalltag:

Jeden Freitag Nachmittag kommt der dreizehnjährige M. um halb vier von der Schule nach Hause. Kurz nach siebzehn Uhr wird er von seinen Eltern abgeholt. In dieser Zeit muss er seine Ämtli erledigen, sein Zimmer putzen, den Abfalleimer leeren, die Tasche fürs Wochenende packen und duschen. Wenn die Zeit reicht, darf er noch Zvieri essen. Fast jedes Mal führt er die Aufgaben nicht zu Ende und versucht dies zu vertuschen. Wenn man ihn darauf aufmerksam macht, streitet er zuerst alles ab, beginnt zu schreien und schlägt am Ende die Zimmertüre zu. Manchmal bewirft er diese von innen mit Gegenständen. Nach einer Weile wird er dann wieder ruhig und erledigt seine Sachen. Fürs Zvieri reicht es aber kaum einmal.

Die Sozialpädagogin B. macht in der Folge einen Zeitplan für ihn und notiert zu jeder Aufgabe die Minuten. Diesen Plan gibt sie dem Jungen mit einer Stoppuhr. Alles was erledigt ist, wird auf der Liste durchgestrichen. Bereits beim ersten Versuch klappt alles wie am Schnürchen. Der Junge macht ein Wettrennen aus diesen Pflichten und freut sich am Ende, dass er sogar noch vor der festgesetzten Zeit fertig ist. Mit der Zeit lernt er die Arbeit selber einzuteilen und den Überblick zu behalten.

Weiser Cornell zählt als einen Anwendungsbereich des Focusing „mit überwältigenden Gefühlen umgehen“ auf.

„In einer Zeit, in der äussere Strukturen als Orientierungshilfen für das Individuum zunehmend fragwürdiger werden, bietet Focusing so eine Art Navigationshilfe und ermutigt, eigene Wege und lebendige persönliche Ordnung zu finden.“ (*Feuerstein& Müller, in Gendlin, 1981/2005, S. 11*)

5.3 Funktionalität

Zu den Charakteristiken des systemischen Denkens gehört die Beurteilung eines Problems nach dem Sinn. Sie fragt also nicht mehr nach richtig oder falsch sondern nach dem „Wozu“.

„Lebende Systeme haben einen Sinn; sie sind Sinn-bestimmte Funktionskomplexe.“ (*Lüssi, S.69*). Von Schlippe & Schweitzer fragen (*S. 108*): „Können Probleme nützlich sein?“ und stellen darauf folgendes fest:

„Symptomatisches Verhalten hat oft einen Doppelcharakter: es ist zum Problem geworden und zugleich zu einer Lösung. Es verursacht Leiden und verhindert zugleich anderes (...) Leid. (...) Boeckhorst (*1988, S.24ff*) unterscheidet vier verschiedene Ansatzpunkte, die Bedeutung eines Symptoms zu beschreiben. Ein Symptom weist auf eine ineffektive Lösung eines Problems.(...)“ (*von Schlippe & Schweitzer, S. 108/109*).

In unseren Köpfen, unserem ganzen Fühlen und Handeln ist aber dieses Suchen nach richtig oder falsch noch fest verankert. Wir müssen dies also lernen und trainieren, damit wir Übung bekommen und sich dieser Prozess verselbständigen kann.

Focusing bietet uns dieses Training an. Mit Hilfe des Focusing- Prozesses können wir mehr über körperliche Symptome erfahren und lernen sie als Hinweise unseres Körpers kennen.

„Kay hatte keine Ahnung, warum sie plötzlich andauernd niesen musste. Es kam ihr vor wie eine Allergie, aber weder in ihrem Lebensstil noch am Wetter hatte sich in letzter Zeit etwas verändert. (...) Sie entschloss sich mittels Focusing zu versuchen, hinter die tiefere Bedeutung dieses Symptoms zu kommen.“ (*Weiser Cornell, S.77*)

Defizite oder Probleme können sich in der Folge sogar als besondere Ressource oder Fähigkeiten herausstellen. „Oft kann sich dadurch das, was eben noch als Defizit beschrieben wurde, als besondere Kompetenz im gegebenen Kontext herausstellen.“ (*Bamberger, S. 6*) Auch das entspricht durchaus dem optimistischen Menschenbild des Focusing.

Zusammenfassend stelle ich hier folgendes fest:

Focusing hat eindeutige Bezüge zu Methoden der sozialen Arbeit. Dies wird an den letzten beiden Kapiteln deutlich. Die theoretischen Voraussetzungen für einen Einbezug des Focusing in den sozialpädagogischen Alltag sind also gegeben. Wie es mit den praktischen Bedingungen aussieht müsste in einer weiteren Untersuchung geklärt werden.

Ein Gespräch mit einer internationalen Focusing- Trainerin hat meine ersten Vermutungen diesbezüglich bestätigt: Sie sieht die grösste Schwierigkeit, bei der Umsetzung oder einen Grund, weshalb es bis jetzt nicht gemacht wurde, darin, dass der Mensch Selbstverantwortung übernehmen muss. Dies ist beim Klientel der Sozialen Arbeit nicht immer gegeben. Meines Erachtens wäre das aber auch eine Chance!

Fazit

Es viel mir schwer, dem wissenschaftlichen Anspruch dieser Arbeit gerecht zu werden. Die Literatur über Focusing hat fast durchgehend einen leicht „esoterischen Touch“, der meiner Meinung nach der Methode als solches nicht gerecht wird. Die notwendigen Inhalte zu formulieren, dass sie sowohl die wichtigsten Informationen beinhalten aber auch wissenschaftlich genug sind, war eine echte Herausforderung und hat mich immer wieder an die Grenzen meiner Möglichkeiten gebracht.

Es war spannend, die Parallelen die ich vermutete auch tatsächlich zu finden. Überraschend war dabei, dass ich relativ schnell bei der Systemik gelandet bin.

Ursprünglich wollte ich mich vor allem auf die Sozialpädagogik konzentrieren. In Kapitel 5 beziehe ich mich aber doch auch auf verschiedene Bücher der sozialarbeiterischen Beratungspraxis. Die Parallelen sind dort am eindrucklichsten geworden. Das beratende Element hat auch für den sozialpädagogischen Alltag durchaus Relevanz. Aus diesen Gründen habe ich mich für diese Literatur entschieden.

Zu erläutern wie ich Focusing konkret in die sozialpädagogische Praxis einbauen würde, hat den Rahmen dieser Arbeit gesprengt. Ich habe zwar einige Ideen, bin aber nicht dazugekommen, sie genau zu untersuchen, Voraussetzungen dafür und Grenzen, sowohl auf der Seite des Focusing als auch auf der Seite des sozialpädagogischen Kontextes zu überprüfen.

Grundsätzlich stelle ich mir nun am Schluss der Arbeit wieder die Frage, wie es der Sozialpädagogik gelingen könnte, den Menschen auch in der Dimension „Körper“ noch mehr zu erfassen. Dies ist ein Thema, das mich bestimmt weiterhin beschäftigen wird.

Schlussfolgerung

Für eine nächste Arbeit werde ich von Anfang an ein klarer Konzept erstellen und mich mit der Literatur auseinandersetzen, bevor ich mich für ein Thema entscheide. Die Fragestellung werde ich klar eingrenzen und konkret ausformulieren, damit ich beim Literatursuchen und Lesen genau weiss, worauf ich achten muss.

Ebenso werde ich die nächste Arbeit ergebnisorientierter angehen und meinen übrigen Anforderungen mehr Rechnung tragen.

Meine private Situation hat mir das Arbeiten an diesem Bericht sehr erschwert, ja manchmal auch unmöglich gemacht. Es wäre in diesem Moment eine Hilfe gewesen, wenn ich mir ein konkretes Ergebnis vorgenommen hätte.

Literatur- und Quellenverzeichnis

Bamberger, Günter G. (1999/2005). *Lösungsorientierte Beratung*. Beltz Verlag. Weinheim, Basel.

Fink- Eitel, Hinrich. (1989). *Foucault zur Einführung*. SOAK im Junius Verlag. Hamburg

Gendlin, Eugene T. (1998). *Focusing-orientierte Psychotherapie*. (übersetzt von Teresa Junek). J. Pfeiffer Verlag, München.

Gendlin, Eugene T. (1981/2005). *Focusing*. (übersetzt von Katharina Schoch). Rowohlt Taschenbuchverlag. Reinbek bei Hamburg.

Giesecke, Hermann. (2003). *Pädagogik als Beruf*. Juventa Verlag. Weinheim und München

Lüssi, Peter. (1991/1995). *Systemische Sozialarbeit*. Haupt Verlag. Wien.

Renn, K. (2006). *Dein Körper sagt dir, wer du werden kannst*. Verlag Herder. Freiburg im Breisgau.

Schlippe, von, Arist & Schweitzer, Jochen. (2003). *Lehrbuch der systemischen Therapie und Beratung*. Vandenhoeck & Ruprecht. Göttingen.

Storch, Maja. Psychologie Heute. (2006, Heft 6) *Der vernachlässigte Körper*. Beltz Verlag. Weinheim.

Thiersch, H. (1992/2005). *Lebensweltorientierte Soziale Arbeit*. Juventa Verlag. Weinheim und München

Ulrich, H. & Probst, G.J.B. (1988). *Anleitung zum ganzheitlichen Denken und Handeln*. Haupt Verlag. Bern.

Weiser Cornell, A.. (2005). *Focusing- Der Stimme des Körpers folgen*. Rowohlt Taschenbuchverlag: Reinbek bei Hamburg.

www.erickson-foundation.org

www.wikipedia.org/focusing/gendlin