

Christiane Geiser

Prozesse weitertragen: Focusing in Psychotherapie und Beratung¹

Wir merken, wenn wir richtig verstanden werden. Wir merken auch, wenn wir selber etwas nicht genau haben sagen können. In unseren Gesprächen und Selbstgesprächen kennen wir den Unterschied zwischen „etwas wird zerredet“ und „etwas führt weiter.“

Das ist nicht eine Sache der gewählten Wörter. Es hat zu tun mit einer stimmigen oder unstimmigen Interaktion zwischen Sprache, Situation und unserem inneren Erleben.

Diese Prozess-Vorstellung hat den Philosophen und Psychotherapeuten Gene Gendlin schon immer beschäftigt. Das aus seiner Theoriebildung hervor gegangene Verfahren „Focusing“ ist für viele eine Bereicherung des therapeutischen und beraterischen Alltags geworden.

Der Workshop findet statt am Abend eines langen heissen Tages, der bei den meisten von uns aus Zuhören bestanden hat. Ganz sicher werde ich keine weitere PowerPoint-Präsentation mehr zeigen, sicherlich auch nichts Vorgefertigtes ablesen. Im Laufe des Tages haben sich die Themen in mir wieder und wieder umgeordnet – ich werde also frei sprechen und vor allem dafür besorgt sein, dass die Teilnehmenden während des Workshop immer wieder mit dem in Kontakt kommen, was Gendlin das „*experiencing*“ nennt, das innere Erleben zu einer Situation.

Damit ist auch gerade eine erste Präzisierung angesprochen, die oft, wenn von Focusing die Rede ist, zu einer falschen Verallgemeinerung führt.

Sich auf das innere Erleben beziehen bedeutet nicht:
alles wahrnehmen, was ich erlebe (spüre, denke, fühle...).

Auch nicht:

alles, was ich *im Moment* in mir erlebe.

Sondern, ganz präzise:

alles, was ich *zu einem bestimmten Thema, zu einer bestimmten Situation* in mir erlebe.

Und auch das ist noch nicht präzise genug:

nicht all die Details und Geschichten und Gedanken und Gefühle, die ich dazu in mir finde, sind angefragt, sondern *eine Art Resonanz* (das „*felt sensing*“) zum **Gesamten** der Situation, *zu allem, was damit zusammenhängt*.

Damit ich das wahrnehmen kann, muss es überhaupt erst etwas Ganzes werden können. Ich muss also im übertragenen oder im realen Sinn ein wenig *Abstand* dazu bekommen können, damit ich etwas in seiner Gesamtheit erfassen kann.

Dann ist auch noch – eine weitere Präzisierung!- eine neue, frische, *aus dem Moment entstehende Form der inneren Bezugnahme* gefragt – ich soll also keine schon bestehenden oder schon einmal gedachten Dinge aus meiner Erinnerung oder aus meinen Gewohnheiten holen, sondern mich neu im jetzigen Moment auf dieses Ganze beziehen und dann neue

¹ Zusammengefasster Workshop an den GwG-Fortbildungstagen Mainz 2010

Formen der Symbolisierung finden. Das muss in einem nicht bereits gefüllten, sondern in einem *neuen*, „*leeren*“ *Raum* geschehen.

Ganz schön anspruchsvoll eigentlich.

Wenn ich also meine Workshop-TeilnehmerInnen jetzt frage: “Wie war denn dieser Tag für Sie?“, dann sind keine schnellen Antworten gefragt. Es braucht eine Weile, um aus der Geschäftigkeit des Herumrennens an einem solchen Kongress heraus zu finden, um zur Ruhe zu kommen und sich dann wirklich dieser Frage widmen zu können: all das, was heute war - all die Begegnungen, all das Gehörte, all die Menschen, ich in meiner speziellen Verfassung heute, all die Interaktionen, all meine Erwartungen und der Abgleich mit dem, was ich angetroffen habe, all meine Erfahrungen mit solchen Tagungen – all das zusammen, dieses Gesamte: wie geht es mir denn *jetzt* damit?

Das heisst, ich beginne mit einem STOP. Mit einem Anhalten, mit einer *Pause*. Ich tue all das nicht mehr, was ich bis vor kurzem noch getan habe, ich verzichte darauf.

Was tue ich stattdessen?

Ich *warte*. Warten ist eine der wichtigsten Tätigkeiten im Focusing. Ja, warten ist eine Tätigkeit. Kein passives Abwarten, ob da etwas kommt. Sondern ein aktives sich-bereit-Halten für etwas, sich parat-Machen für etwas, - für etwas, das noch nicht fertig da ist, sondern erst entsteht.

Diesen Prozess, sich auf etwas zu beziehen, das noch nicht explizit da ist, sondern erst implizit ahnbar ist und das sich durch diesen Akt der Bezugnahme erst entfaltet, nennt Gendlin „sich auf den Direkten Referenten / den Felt Sense beziehen“, wir sagen auch in Verbform: „*felt sensing*“. Es beginnt etwas aufzutauchen, das anfangs vage und flüchtig ist und sich erst dann stabilisiert, wenn wir mit unserer Aufmerksamkeit geduldig in der Nähe bleiben und auf die oben beschriebene Art und Weise fragen und warten. Wir finden einen ersten „Griff“, dann eventuell einen neuen, stimmigeren, der alles ein bisschen weiter“dreht“, verdeutlicht. Wir pendeln zwischen ersten Annäherungen und ersten Symbolisierungen. Wir befragen dabei immer unseren leiblichen Körper und gleichzeitig unseren „*situationalen*“ Körper, wie Gendlin das nennt, den Körper, der immer in und mit all unseren Situationen lebt.

Fragen, die dafür geeignet sind, nenne ich „*Bündelfragen*“. Sie sind im therapeutischen und beraterischen Kontext sehr hilfreich. Ich kann fast alle Themen meiner KlientInnen und auch meine eigenen als Therapeutin, als Supervisorin auf diese Art und Weise befragen:

„*Was an alldem ist denn wie?*“

Grammatikalisch etwas unbeholfen, aber sehr wirksam. „Was an dieser Geschichte mit Ihrem Chef/Ihrer Mutter/ in den letzten Wochen ist denn jetzt, wenn Sie es als Ganzes anschauen, für Sie so.....schlimm? Was ist denn am Wichtigsten, am Überraschendsten/ am Schlimmsten/am Schönsten an dieser ganzen Geschichte? Was hat am meisten Gewicht? Welche Qualität ist die zentrale?“

All das. Es gibt immer mehr Komplexität, als wir in einer ersten Annäherung finden würden. Da ist immer ein „MEHR“.

Hinter dieser Idee steht die Annahme Gendlins, dass es keine separierten Dinge und Ganzheiten gibt. Alles ist immer in Interaktion („*interaction first*“), in Kommunikation, und wir leben in ständig sich verändernden Situationen, im Gestern, im Heute, im Morgen, und wir können nur ab und zu so eine kleine Einheit herausschälen aus dem ganzen Strom des Erlebens und uns fragen: „Aber mit diesem Teil, wie geht’s mir denn damit?“

Das tun wir nicht ständig, das ist auch nicht sinnvoll. Aber es ist auch nicht sinnvoll, sich zu lange Zeit vom inneren Erleben zu entfernen und sich mit seinen Themen und Inhalten und Konzepten davonzumachen und den inneren Rekurs, die innere Bezugnahme auf die Bedeutung, die das alles für uns hat, zu vernachlässigen².

Wenn sich dann nach einer Weile eine Symbolisierung ergibt, die sich „richtig“ anfühlt, dann gibt das einen kleinen inneren Schritt, einen „*moment of movement*“, wie Rogers das schon 1958 genannt hat - Gendlin nennt das „*carrying forward*“, etwas vorantragen. Etwas, das implizit war, ist jetzt explizit geworden. Manchmal ist das eine kleine Erkenntnis („Wie interessant, das Wichtigste an diesem Symposium waren gar nicht die Vorträge, sondern dass ich meinen ehemaligen Ausbilder wieder gesehen habe!“), oder es gibt auch ein körperlich deutlich spürbares „Aha“- mit einem kleinen Aufseufzen oder Loslassen – („Aha drum. Das war es. Jetzt weiss ich, wieso ich die ganze Zeit so unruhig war.“). Das ist dann ein deutlicher Felt Shift, und nachher kann alles ein bisschen anders weitergehen.

Gendlins Theorie ist eine *Prozesstheorie*.

Aus dem Felt Sense heraus (und nicht „über etwas“) zu sprechen, ermöglicht z.B., die „richtige“ letzte Zeile eines Gedichts zu finden.

² „Die neue Phänomenologie, die ich gerne sehen würde, würde allerdings **nicht nur vom Erleben ausgehen, sondern auch immer wieder zum Erleben zurückkommen**. Sie würde nicht nur zu Beginn von einem Erleben ausgehen und dann immer weiter und weiter sprechen und nie wieder nach Hause zurückkehren, sondern immer hin und her gehen zwischen den Begriffen und dem Erleben. Wenn man etwas gesagt hat, kann man gleich wieder schauen gehen, welchen Unterschied das nun erlebensmässig macht; auf diese Weise sind die Schaltstellen nicht nur logisch-begrifflich, sondern auch erlebensmässig. So kann man jedes Mal mit MEHR weitergehen als nur mit dem Begrifflichen, das man gesagt hat. Man muss sich jedes Mal umdrehen und sich versichern, dass man das Erleben mitgenommen hat. Wir können und sollen daher die Worte so benützen, dass sie etwas Neues bedeuten können, nämlich das, was sie gerade in dem Augenblick an Bedeutung bekommen, indem sie den Lebensprozess fortführen....

Dieser Prozess besteht dann in einem Zickzack oder einem Hin und Her oder einer Konversation zwischen dem Denken, den Begriffen auf der einen Seite und dem Erleben, dem felt sense, auf der anderen... aber dieses Zurückreden muss gegenseitig sein. (Erleben und Begriffe und zurück). Das Denken darf das Erleben nicht wegschieben und da Erleben darf das Denken nicht wegschieben. Wenn man das einmal weiss, hat man Frieden ... **diese Konversation nenne ich Focusing.**“

Es ermöglicht mir, in einem Workshop frei zu sprechen (woher sonst sollen die nächsten Wörter und Sätze kommen, die ich ja noch nicht weiss, wenn ich den Mund öffne?).

Es ermöglicht den Teilnehmenden, Worte oder Bilder oder Bewegungen oder Gefühle zu finden zu dem Kongress, der jetzt zu Ende geht.

Es ermöglicht KlientInnen, sich auf ihr inneres Erleben zu ihren Themen und Kontexten zu beziehen.

Es ermöglicht uns als TherapeutInnen und BeraterInnen, in unserem inneren Erleben die Resonanz auf unsere KlientInnen im gegenwärtigen Beziehungskontext zu finden und sie adäquat zur Verfügung zu stellen.

Es ermöglicht einem gemeinsamem "Beziehungslebewesen", in schwierigen Interaktionskontexten zusammen einen „carrying forward“ - Schritt zu machen.

Es ermöglicht uns, über „Störungen“ anders nachzudenken und sie als „gestörte“ Interaktionsprozesse zu verstehen.

Inneres Erleben, Situation, Symbolisierung, Prozess – wichtige Begriffe, die nicht linear zu verstehen sind. Alle Bewegungen sind Hin- und Herbewegungen, sie sind rund, zyklisch, wechselseitig ineinander verschlauft - wir können uns ein bisschen entspannen und uns ihnen überlassen – und das ist durchaus vereinbar mit Präzision.