

FOCUSING

Focusing wurde von Eugene T. Gendlin entwickelt, der als Professor für Philosophie und Psychologie und Nachfolger von Carl Rogers an der Universität von Chicago lehrt. Er begann in den sechziger Jahren der Frage nachzugehen: Warum manchen Menschen Psychotherapie hilft und anderen nicht.

Das überraschende Ergebnis seiner wissenschaftlichen Studie: Der Erfolg der Therapie schien vor allem vom Verhalten der Klienten abzuhängen – und nicht etwa primär von dem der Therapeuten.

Keinen Erfolg hatten die Therapieklienten, die sich die ganze Sitzung hindurch klar ausdrückten – sie blieben offenbar „im Kopf“. Auch wenn sie genau erklärten, nachgrübelten und analysierten – im Endeffekt kamen sie durch die Therapiesitzungen nicht weiter.

Die erfolgreichen Klienten hingegen verlangsamten an einer Stelle der Sitzung ihr Sprechtempo, drückten sich weniger klar aus und begannen nach Worten zu suchen, um zu beschreiben, was sie gerade spürten – oft an einer bestimmten Stelle im Körper.

Gendlin beschloss, herauszufinden, wie man diese Fertigkeit lehrbar machen konnte, die offenbar den entscheidenden Unterschied zwischen erfolgreicher und erfolgloser Therapie ausmachte. Er nannte dies „Focusing“.

Focusing hat sich inzwischen als eine Technik etabliert, die den „direkten Weg zum inneren Erleben“ vermittelt. Dabei richtet man seine Aufmerksamkeit auf das Gefühl im Körper, das in einer Situation oder zu einem Thema auftauchen kann.

Nimmt man dieses – oft noch unklare – körperliche Erleben bewusst wahr, können das Thema oder die Situation überraschende Bedeutungen zeigen. So entstehen neue Gedanken, Bilder und Gefühle, die zu einer Veränderung des Erlebens und des Handelns führen können – und oft zu einer größeren inneren Klarheit.

SEELISCHES INTEGRIEREN

WENN PHYSIOTHERAPEUTEN MIT „FOCUSING“ ARBEITEN

Eigentlich wissen die meisten Menschen ganz genau, was ihnen gut tut. Und sie wissen, was sie belastet. Allerdings haben sie oft verlernt, diesen inneren Signalen zuzuhören und sie in den Alltag einzubeziehen.

Diese Fähigkeit wieder neu entdecken und umsetzen zu können, scheint eine Technik zu vermitteln, die „Focusing“ heißt. Immer öfter setzen auch Physiotherapeuten diese Technik ein – zunächst einmal für ihr eigenes Wohlbefinden.

Zunehmend entdecken sie das „Focusing“ aber auch als Angebot an ihre Patienten, Klienten oder Kunden, um Seelisches in die Körperarbeit besser integrieren zu können.

„Seit ich ‚Focusing‘ kenne, habe ich ein anderes Verständnis meiner Arbeit bekommen“, sagt beispielsweise die Physiotherapeutin Susanne Schäfer. „Früher hatte ich häufig das Gefühl, ich müsse vor allem ‚gut‘ sein, mich für den Patienten ‚abrödeln‘.“

Jetzt fühlt sie sich im Kontakt mit Patienten freier und kann authentischer sein.

Innerlich zurücklehnen – das schafft Freiraum

„Gerade durch den weichen Körperkontakt während der Arbeit mit Craniosacral-Therapie entsteht eine ganz besondere Nähe, die sehr klare Grenzen braucht“, weiß Susanne Schäfer. Diese Nähe immer wieder bewusst wahr zu nehmen, und dann zu spüren, ‚was es braucht‘, hat ihr die Technik des Focusing vermittelt.

„Machen Sie mal“ – wenn zu Beginn der Behandlung so ein Satz kommt, wird sie beispielsweise hellhörig. „Ich lehne mich dann innerlich zurück und sage vielleicht: ‚Das hört sich an, als würden Sie von mir heute viel erwarten ...?‘“, so beschreibt Susanne Schäfer ihre Reaktion.

Auf diese Weise spiegelt sie dem Patienten zunächst freundlich seine Haltung und schafft sich selbst damit einen inneren Freiraum. Dann macht sie deutlich, dass sie gerne ihre Berufserfahrung und ihr Fachwissen ein-

bringt, dass die Veränderung – beispielsweise eines Schmerzzustands – allerdings nur durch gemeinsame Arbeit möglich wird.

Dies immer wieder von Neuem zu klären, braucht Geduld. Aber es ist die Grundlage für eine gesunde und damit heilsame Therapeuten-Patienten-Beziehung.

Eine gute Art, „etwas für mich zu tun“

Auch die Physiotherapeutin Wera Schoberansky hat Focusing als hilfreich kennen gelernt. Und zwar als „eine gute Art, etwas für mich zu tun – Seele und Körper als Einheit wahrzunehmen. Mir geht's damit deutlich besser“, sagt sie.

Mit bestimmten Dingen im Leben, die Energie rauben, kommt sie seither noch besser klar. Ob das die „Päckchen“ sind, „die jeder von uns biografisch mit sich trägt“, oder etwa belastende Situationen aus ihrem Arbeitsalltag als Physiotherapeutin in einem Tumorzentrum.

Dort begegnen ihr oft schwere Schicksale, auch junger Patienten. Hier ist es wichtig, sich ab und zu heraus nehmen zu können, Abstand zu gewinnen. Da sie diese Haltung bereits kannte, tat sie sich mit der Technik des Focusing von Anfang an leicht. Doch es kam für sie auch Neues dazu: „Focusing färbt auf die Art der Gesprächsführung ab“, erklärt sie.

Fortsetzung auf Seite 8

Aufmerksam und absichtslos

Denn es geht es vor allem um aufmerksame Zuwendung – und zwar ohne besondere Absicht – ohne gleich deuten, diagnostizieren oder helfen zu wollen.

Gar nicht so leicht, angesichts der Zeiteinheiten im Arbeitsalltag und der Forderung der Kostenträger, vor allem zielorientiert zu denken und zu handeln.

Doch schon die aufmerksame Grundhaltung im Gespräch mit Patienten bringt Wera Schoberansky in der Behandlung weiter.

„Echte“ Focusing-Prozesse trennt sie allerdings gern noch deutlich von der eigentlichen physiotherapeutischen Behandlung.

Zugang zur Seele durch Körperarbeit

Einen „Focusing-Prozess“ bietet die Physiotherapeutin den Patienten an, die durch die Körperarbeit Zugang zu seelischen Inhalten bekommen. Und dann den Mut haben, dies auch noch auszusprechen.

Erst kürzlich behandelte sie eine Patientin mit osteopathischen manuellen Techniken am Zwerchfell. Währenddessen tauchte bei der Patientin das vage Gefühl auf, dass die dort wahrgenommene körperliche Enge in einem seelischen Zusammenhang mit ihrer Partnerschaft stehen könnte. Da die Patientin sich dafür offen zeigte, dies genauer anzuschauen, bot Wera Schoberansky ihr einen Focusing-Prozess an – zur Frage: „Was genau nimmt mir die Luft?“

Den Körper „von innen“ spüren

Mit Hilfe von Focusing-Techniken unterstützte Wera Schoberansky die Patientin dann dabei, ihren Körper „von innen“ spüren zu können und mit dem, was dort an Gefühlen, Bildern oder Worten auftauchte, in Kontakt zu treten.

Daraufhin wurde der Patientin noch einmal rasch deutlich, dass es tatsächlich „ihr Partner sei – und die kleine Wohnung“, die mit dem körperlich wahrgenommenen „engen Gefühl“ in Verbindung standen. In diesem Zusammenhang spürte sie „einen Kloß, eine Enge im Hals“.

Der Prozess ging in Bildern weiter: Vor ihrem inneren Auge sah sie dann, dass der „Kloß“ sich verändern konnte: er bekam „Dellen, die zu Röhren wurden“, und das Ganze immer durchlässiger machten. „Da war plötzlich mehr Luftigkeit“, berichtet Wera Schoberansky. Für die Patientin war das entlastend, denn nun konnte sie wieder leichter atmen.

„Es hat meiner Patientin ein neues Stück Lebensqualität gegeben, zu merken: Der Kloß verändert sich“, sagt die Physiotherapeutin.

Anschließend arbeitete sie wieder mit traditionell physiotherapeutischem „Handwerkszeug“ weiter.

Ein Blick über den Tellerrand der Körperarbeit

Dass durch die Arbeit an Körperstrukturen seelische Anteile der Patienten stärker zum Vorschein kommen, kennt auch Susanne Schäfer aus ihrer Arbeit mit Craniosacral-Therapie und Fascial Balancing.

So manches kommt dann zur Sprache, manchmal werden „die Magenschmerzen“ stärker und manchmal fließen sogar plötzlich Tränen – deren Ursache sich zunächst nicht benennen lässt.

„Mir fehlte bisher einfach ein Angebot, das den Patienten dann weiterbringen konnte“, sagt sie.

In einem orthopädisch ausgerichtetem Therapiezentrum arbeitet sie vor allem mit chronisch-kranken Schmerzpatienten.

„Ich möchte ein Bewusstsein dafür schaffen, dass die Entwicklung von Schmerzen als eine sinnvolle Schutzeinrichtung verstanden werden kann, durch die sich der Körper Gehör verschafft.“

Mit Focusing hat auch sie offenbar eine gute Möglichkeit gefunden, mit den „seelischen Offenbarungen“ ihrer Patienten in der Schmerztherapie kreativ weiter zu arbeiten – sozusagen als Blick über den Tellerrand der Körperarbeit.

Ursprünglich kommt Focusing aus der Psychotherapie – als Schritt zum Körper hin. Aber auch für Physiotherapeuten erweist sich die Technik offenbar als sinnvoll: Um Seelisches noch stärker in die körperorientierte Arbeit einbinden zu können.

■ Anke Zillessen

i Focusing-Infos

Buch-Tipp: Ann Weiser Cornell: „Focusing – der Stimme des Körpers folgen“ (rororo)

Web-Tipp: www.focusing-daf.de

Kurs-Tipp: Einen Einführungskurs (nicht nur für Physiotherapeuten) gibt es beispielsweise vom 19. bis 21. September in Freiburg bei Susanne Kersig (Diplompsychologin, Ausbilderin des Deutschen Ausbildungsinstituts für Focusing und Focusing-Therapie – DAF)

Infos unter Tel: 0761- 383 97 07 und www.skersig.de

