

Präsent sein und bleiben

MIT FOCUSING ÄUSSERLICH UND INNERLICH FREIRAUM SCHAFFEN Oft sind Physiotherapeuten während der Arbeit so damit beschäftigt, ihre Patienten zu unterstützen, dass sie sich selbst und ihr eigenes Körper-Erleben ganz aus den Augen verlieren. Anke Zillessen, Physiotherapeutin und Focusing-Therapeutin, beschreibt, wie Therapeuten mit Focusing präsent sein und bleiben können.

Therapeuten bringen ihren Patienten meist viel Mitgefühl, Wertschätzung und Engagement entgegen. Was dabei immer wieder in den Hintergrund rückt, ist ihr eigener Körper. Sie sind so sehr mit der Zuwendung beschäftigt, dass sie ganz vergessen, sich ab und zu innerlich und äußerlich zurückzulehnen und Kraft zu sammeln. Dabei können sie leicht und ohne schnell zu erschöpfen eine angemessene, heilsame Beziehung zu ihren Patienten aufbauen, wenn sie in gutem Kontakt zu sich selbst sind. Eine Möglichkeit, dies zu erreichen, ist das „Freiraum-Schaffen“.

Freiraum-Schaffen ist der erste von sechs Übungsschritten aus dem Focusing, einer auf Achtsamkeit basierenden Selbsthilfemethode aus der Tradition der humanistischen Psychologie. Der Philosoph und Psychotherapeut Eugene T. Gendlin begründete das Focusing in den 1960er Jahren in den USA und entwickelt es bis heute weiter. Beim Freiraum-Schaffen geht es darum, sich dem eigenen Körper-Erleben mit wohlwollender Aufmerksamkeit zu widmen und dabei einen gesunden Abstand zwischen dem „Ich“ und dem Erleben aufzubauen. Focusing hilft, präsent im Hier und Jetzt zu sein. Folgendermaßen kann dies im Praxisalltag gelingen:

Äußeren Freiraum schaffen ▶ Gleich zu Beginn meines Arbeitsalltags, noch vor der ersten Behandlung, der ersten Teamsitzung oder dem ersten Telefonat, nehme ich mir eine kleine Zeit zum Ankommen – etwa fünf bis zehn Minuten. Zunächst Sorge ich für äußeren Freiraum: An einem ungestör-

ten Ort mache ich es mir auf einem Stuhl so bequem wie möglich. Ich orientiere mich für einen Moment: Wo sitze ich hier? Was sehe, höre, rieche ich? Wie fühlt es sich jetzt, in diesem Moment an? Vielleicht möchte ich etwas ändern: das Fenster öffnen, das Licht dimmen, den Stuhl zurechtrücken, ein wenig mehr Platz um mich

Focusing basiert auf Achtsamkeit.

herum schaffen oder die Schuhe ausziehen. Dann nehme ich ganz bewusst mit meinen Füßen den Boden wahr und spüre den Kontakt meines Körpers zur Sitzfläche und zur Rückenlehne. Es gibt dabei kein richtig oder falsch, es geht allein um die Wahrnehmung. Vielleicht möchte ich noch einmal etwas ändern, sodass es noch bequemer wird: die Stellung meiner Füße, meine Sitzhaltung oder die Position der Rückenlehne. Wie fühlt es sich jetzt an? Nun lenke ich

meine Aufmerksamkeit zu meinem Atem: Wie strömt er ein und aus? Wie bewegt der Atem meinen Körper, meinen Brustkorb und meinen Bauch? Vielleicht löst sich dabei noch die eine oder andere Spannung im Körper. Vielleicht möchte ich noch ein wenig mehr Gewicht an den Stuhl oder den Boden abgeben. Oft ist es mir möglich, dabei eine Art Balance zwischen Entspannung und innerer Wachheit zu finden.

Inneren Freiraum schaffen ▶ Nun richte ich meine Aufmerksamkeit in meinen Körperinnenraum. Dort halte ich Ausschau nach einem „Guten Ort“, einem Bereich, der sich einigermaßen angenehm anfühlt. Oft ist es bei mir das Gesicht, oder es sind die Hände, die sich - von innen gespürt - gut anfühlen. Es kann auch der Bauch sein oder eine ganz andere Stelle meines Körperinneren. Wenn ich innerlich einen „Guten Ort“ gefunden habe, gebe ich ihm ganz bewusst einen Moment Raum und genieße das. Wie fühlt es sich dort an? Vielleicht ist es in Worte zu fassen: warm, weich, hell, frei ...?

Päckchen-Packen. Kreisen Gedanken im Kopf, können wir sie in Schachteln packen und – in der Vorstellung – irgendwo außerhalb des Körpers platzieren. Innerlich entsteht dann mehr Freiraum.



Wenn ich gerade keine angenehme Stelle im Körper finde, wenn sich alles irgendwie ungemütlich, angespannt oder gar schmerzhaft anfühlt, dann halte ich nach einem Bereich Ausschau, der sich nicht ganz so ungemütlich anfühlt wie der Rest meines Körpers. Meist lässt sich etwas finden. Vielleicht ist es einfach der Kontakt meiner Fußsohlen zum Boden, der mir Halt gibt.

Hindernisse verpacken und aus dem Körper herausstellen ▶ Manchmal hindert mich ein Gedanke oder ein Thema daran, gut präsent zu sein und mich hier und jetzt wohlfühlen. Wenn dies der Fall ist, versuche ich, solche Themen eine Zeit lang aus meinem Körper herauszustellen. Auf diese Weise kann ich einen gesunden Abstand zwischen mir und diesem „Hindernis“ gewinnen.

Zunächst benenne ich es und gebe ihm einen Titel, zum Beispiel „Konflikt mit dem Kollegen“ oder „Der bevorstehende Umzug“. Dann schaue ich, ob es in meiner Vorstellung irgendwo außerhalb von meinem Körper einen Ort gibt, an dem ich das ungemütliche oder auch freudige Thema für eine Zeit lang gut versorgt weiß. Vielleicht ist das hier im Raum, nah neben mir oder oder auch draußen, vor der Praxistüre oder an einem passenden Ort bei mir zu Hause – oder irgendwo in der Natur.

Manchmal hilft es mir zusätzlich, wenn ich mir vorstelle, dass ich das Thema einpacke: in eine kostbare Schachtel, einen Eimer oder eine riesengroße Holzkiste. Oder ich hülle es in ein weiches Tuch und

lege es angemessen verpackt an diesen Ort außerhalb von mir. Wenn ich das Hindernis-Thema einigermaßen gut verpackt und versorgt habe, wandere ich mit der Aufmerksamkeit wieder in meinen Körperinnenraum und frage mich: „Wie ist es jetzt dort innen?“ Vielleicht ist es etwas weicher, weiter oder freier geworden, so dass ich dort einen Augenblick verweilen möchte.

Mit 50 Prozent der Aufmerksamkeit bin ich bei meinem Gegenüber, mit 50 Prozent bei mir.

Zum Abschluss der Spür-Übung kann ich mir innerlich versprechen, dass ich jederzeit mit der Aufmerksamkeit wieder in mein Körperinneres zurückkehren kann – zu meinem Körper-Erleben. Entscheidend ist, dass es gelingt, eine stimmige Distanz zu dem aufzubauen, was ich erlebe – innen wie außen. Diese stimmige Distanz, der Freiraum, zeigt sich meist durch eine angenehme Erfahrung von Weite und Entspannung im Körper.

Mini-Focusing für zwischendurch ▶ Mit ein bisschen Übung im Freiraum-Schaffen gelingt es auch mit einzelnen dieser Elemente, in wenigen Sekunden entspannt und zugleich präsent zu sein für die Situationen und Menschen im Arbeitsalltag. Mit 50 Prozent der Aufmerksamkeit bin ich bei meinem Gegenüber, mit 50 Prozent bei mir. Besonders das Spüren des Kontakts meiner Füße zum Boden und meines Körpers zur Sitzfläche sowie das Bewusstwerden meines Atems ist mir auch während der Behandlungen immer wieder eine gute Hilfe, um bei mir selbst anzukommen. So bleibe ich in einem klaren und wohlwollenden Kontakt zu meinem Körper. Dieser dient mir während der therapeutischen Arbeit nicht nur als Kraftquelle, sondern auch als wundervoller Resonanzboden für Gespürtes, Bewegtes und Gehörtes.

Anke Zillessen



Anke Zillessen lebt in Freiburg und arbeitet dort als Physiotherapeutin und Germanistin M.A. Focusing praktiziert sie seit rund zehn Jahren. Im Sommer 2013 hat sie ihr Zertifikat als Focusing-Therapeutin (DAF) erhalten.