

Gesprächs- und Focusingtherapie - ein Kurzüberblick

Rainer Eggebrecht, igf - Institut. 2008

1 Klientenzentrierte Gesprächstherapie

Nach Carl Rogers, dem Begründer der klientenzentrierten Gesprächstherapie, nehmen wir Realität immer schon subjektiv wahr. Das eigene Verhalten läßt sich deshalb am genauesten nur aus dem inneren Bezugssystem des Einzelnen heraus verstehen.

Wenn das innere Bezugssystem, das Selbstkonzept, nicht mit der gesamten Erfahrung von Leib – Seele – Geist übereinstimmt (Rogers nennt dies „organismische Erfahrung“), kann dies zu Inkongruenz, Spannungen, Minderwertigkeitsgefühlen und Konfusion führen.

Seelische Gesundheit kann nur in einem Zustand der Kongruenz gelingen. Dies bedeutet, dass ein Mensch seine Erfahrungen in sein Selbstkonzept integriert und so in Einklang mit sich ein erfülltes Leben leben kann.

Der Therapeut hilft dem Klienten dabei, seinen Selbstwert zu stabilisieren, indem er in einem offenen und wertfreien Miteinander die Grundhaltungen der Echtheit, Einfühlung und Akzeptanz zu verwirklichen versucht. Der Klient lernt dadurch, selbstbewusster und kongruenter in Übereinstimmung mit sich und anderen sein Leben bewusst zu verwirklichen.

2 Focusing – Wahrnehmungs- und Bewusstseinschulung

Eugene Gendlin, Schüler von Carl Rogers und sein Nachfolger am Lehrstuhl der University of Chicago, entwickelte Focusing als therapeutische Möglichkeit, intuitiv erlebte, gefühlte Bedeutungen gezielt in einem ganzheitlichen Erlebensprozess zu unterstützen und zu fördern.

Grundlegende Prämissen im Focusing (lat. focus = Brennpunkt) sind das Vertrauen in die eigene Person, in eigene Empfindungen und in intuitive Wahrnehmungsprozesse. Diese Wahrnehmungsvorgänge im inneren Erlebensraum finden in jedem Menschen und in jeder Therapie statt. Dieser ganzheitliche Erlebensprozess wird als das Kernstück allen Wandels betrachtet.

Wenn das Ich dieses innere Geschehen in Bezug auf ein gerade anstehendes Thema unmittelbar erlebt, macht es sinnhafte und bedeutsame Erfahrungen. Verweilt eine Person in achtsam-absichtsloser Weise bei der inneren Resonanz, die ein bestimmtes Thema in ihr hervorruft, kommt es zu einer direkten Erfahrung des felt sense (= gefühlter Sinn, gefühlte Bedeutung).

Aus diesem zuerst meist vagen und diffusen Erleben können sich Bedeutungen sprachlich, bildhaft oder körperlich mitteilen, die ein unmittelbares ganzheitliches Gefühl der Stimmigkeit auslösen. Dieses intuitive Erleben ermöglicht es, dass neue Worte, Bilder oder Gefühle auftauchen und diese als bedeutsam und stimmig erlebt werden.

Die besondere Qualität von Focusing liegt darin, dass man nicht nur über Gefühle redet und auch nicht einfach in den Gefühlen verweilt. Vielmehr tritt man als sein eigener innerer Beobachter aus einer kleinen inneren Distanz heraus in Beziehung zu der noch nicht entfalteten gefühlten Bedeutung und wartet geduldig, was aus dieser "vororganisierten" Erfahrung energetisch in die Wahrnehmung kommt.

Obwohl Focusing eine ganzheitliche intuitive Erlebensmethode ist, möchte ich zum klareren Verständnis drei Stufen des Focusingprozesses unterscheiden:

2.1 Unmittelbares Bezugnehmen

Hierbei nimmt die Person die gefühlte Bedeutung (felt sense) des eigenen Erlebens zu einem bestimmten Thema wahr und überprüft auf diese Weise ihre Stimmigkeit. Das unmittelbare Bezugnehmen, man kann auch sagen das Aufmerksamkeit schenken, hat eine ganzheitlich spürbare Spannungserleichterung zur Folge, besonders, wenn sie mit einer daraus folgenden Symbolisierung (Wort, Bild, Gefühl, Körperempfinden) verbunden ist.

Verweilt der Klient in achtsam-absichtsloser Weise bei der inneren Resonanz, die ein bestimmtes Thema in ihm hervorruft, kommt es zu einer direkten Bezugnahme mit dem felt sense. Dabei wird Schritt für Schritt allmählich klar, was "es" wirklich ist. Wenn sich dieses Bezugnehmen entfaltet, wird dies oft als eine Spannungsreduktion erlebt (felt shift). Das, was wir vorher gefühlt haben, macht nun plötzlich Sinn und wir spüren eine gewisse Erleichterung.

Denken Sie an ein Musikstück, das Sie beim Autofahren hören und das Sie anrührt. In Focusing-Termini ausgedrückt spüren Sie zuerst einen noch undifferenzierten, vielleicht irgendwie wehmütigen felt sense. Wenn Sie nun Ihre Aufmerksamkeit focussierend darauf richten, werden Erinnerungen, Gefühle und Bilder auftauchen, die sich entfalten, so lange, bis Sie eine klare Befindlichkeit zu diesem Musikstück entwickelt haben.

2.2 Veränderung des felt sense

Wenn sich durch die unmittelbare Bezugnahme die Qualität des felt sense verändert, wird dies oft als eine unmittelbare Bewegung, als Entgegenkommen, als Geschenk erlebt, das sich willkommen und stimmig anfühlt.

Alfredo, ein argentinischer Sufimeister unserer Tage, unterscheidet Erleben und Intellektualisieren: Die Mehrheit der Menschen glaubt, dass man etwas weiß, wenn man eine Sache intellektuell verstanden hat. Aber wirklich bewusst weiß man nur, wenn man "erlebt". Ein kleines bisschen felt sense - Veränderung kann so zu einer großen Veränderung auf der logischen, konzeptionellen Ebene führen.

2.3 Die sich selbst vorantreibende Qualität des Focusingprozesses

Wenn eine Person focussiert, erlebt sie eine Bewegung des felt sense, die sie vorher weder gewählt noch vorgesehen hat. Der Einzelne bewegt sich von einer Bezugnahmeänderung zur nächsten und immer weiter. Jedes Mal, wenn sich die innere Szene verändert, liegen neue gefühlte Bedeutungen vor. Dies setzt einen umfassenden Veränderungsprozess in Gang, der eine erstaunliche, konkret gefühlte, sich selbst antreibende Qualität aufweist. Dieser sich selbst vorantreibende Prozess ist der Motor jeder Persönlichkeitsveränderung.

Focusing füllt und bereichert jedoch nicht nur den therapeutischen Methodenkoffer. Focusing ist viel umfassender: Es hilft Menschen, sich zu zentrieren, sie zu aktiver Aufnahmefähigkeit und wachem Gewahrsein anzuleiten. Focusing passt sich dem Rhythmus und den Fähigkeiten eines jeden Menschen an, den für ihn anstehenden nächsten Schritt in seinem Leben zu erkennen und zu integrieren. Focusing kann persönliches und spirituelles Wachstum stimmig zusammenführen. Es transzendiert die Verstandesebene und ermöglicht dadurch sich auf einen wie auch immer gearteten größeren Prozess einzulassen. Diese Kunst des Zulassens lehrt uns, liebevoll einer tiefen organismischen Weisheit zu vertrauen und schafft dadurch ein auch für Spiritualität förderliches Klima.