

Focusing und Forschung

Der folgende Text befasst sich mit drei zentralen Elementen von Focusing und deren Bezug zur aktuellen Forschung; der Achtsamkeit, der Körperwahrnehmung und vor allem der therapeutischen Arbeit mit Emotionen.

Der auf innerer Achtsamkeit basierende Focusing Prozess wurde bereits vor über 40 Jahren von Eugene T. Gendlin beschrieben, lange bevor die Achtsamkeit zum Trend in der Wissenschaft wurde. Eine beträchtliche Anzahl von Studien hat die Achtsamkeitspraxis inzwischen als effektive Möglichkeit zur Stresslinderung und zur Förderung des Wohlbefindens bei Menschen in ganz unterschiedlichen Lebenssituationen anerkannt (Ivtzan et al., 2011; Mars & Abbey, 2010). Achtsamkeitstrainings haben aber auch Anklang in der breiten Masse gefunden, vielleicht gerade deshalb, weil es eine valide Methode zur Selbsttransformation ist, die ohne das Diagnostizieren einer psychischen „Störung“ auskommt.

Bishop et al. (2004) haben Achtsamkeit in zwei Komponenten unterteilt. Der erste Aspekt bezieht sich auf die Selbstregulation der Aufmerksamkeit, die auf das gegenwärtige Erleben fokussiert wird. Der zweite Aspekt bezieht sich auf die Haltung von Neugierde, Offenheit und Akzeptanz, die ebenso eine essentielle Komponente von Achtsamkeit ist.

Der Focusing Prozess beschränkt sich nicht nur auf die achtsame Wahrnehmung von kognitiven Inhalten, sondern bezieht auch die ganzheitliche Körperwahrnehmung mit ein. Diese ist laut der Studie von Bruni et al. (2013) ein weiteres Konstrukt, welches unabhängig von der mentalen Achtsamkeit existiert und somit eigenständiges Potential zur Verbesserung von Wohlbefinden hat.

Focusing, die Bewusstwerdung von Emotionen, ebenso wie das Symbolisieren des Erlebens, ist auch der zentrale Bestandteil der Emotionsfokussierten Therapie EFT (Vrana & Greenberg, 2018). Weitere zentrale Interventionen der EFT, wie die Arbeit mit inneren Anteilen, sowie die therapeutische Begleitung basierend auf den drei Grundhaltungen Empathie, Kongruenz und bedingungsloser Wertschätzung nach Carl Rogers, sind ebenfalls Bestandteil von Focusing, so wie es im therapeutischen Kontext angewendet wird. Aufgrund der großen inhaltlichen Übereinstimmungen ist somit auch von einer Übereinstimmung der Wirkmechanismen auszugehen. Die Wirkung der Emotionsfokussierten Therapie wurde in einer Vielzahl von Studien empirisch überprüft und hat sich als genauso bzw. sogar effektiver als reine klientenzentrierte (CC) und als kognitive Verhaltenstherapie (CBT) erwiesen (Vrana & Greenberg, 2018). Bezüglich der Verbesserung interpersonaler Probleme und der nachhaltigen Verbesserung der Symptome zum Beispiel bei Depressionen war die Emotionsfokussierte Therapie effizienter als die anderen Therapieformen (Ellison et al., 2009).

Das besondere an Focusing ist, dass es diese verschiedenen Aspekte der Achtsamkeit, Körperwahrnehmung und Emotionsfokussierung in einem Prozess vereint und die Achtsamkeit hier nicht nur eine separate Übung darstellt, sondern eine konstante innere Haltung, aus der heraus alle Prozesse der Veränderung stattfinden. Gleichzeitig ist Focusing ein hochkomplexer und einzigartiger Prozess, der aufgrund seines facettenreichen und introspektiven Charakters oft unerwartete persönliche Ressourcen aufdeckt und nur schwer auf ein theoretisches Modell reduziert werden kann.

Referenzen

Bishop, R.S., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, D.N., Carmody, J., Segal, V.Z., Abbey, S., Speca, M., Velting, D., & Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 230-241.

Brani, O., Hefferon, K., Lomas, T., Ivtzan, I., Painter, J. (2013). The impact of Body Awareness on Subjective Wellbeing: The Role of Mindfulness. *International Body Psychotherapy Journal*, 13, 95-107.

Ellison, J., Greenberg, L., Goldman, R., & Angus, L. (2009). Maintenance of gains following experiential therapies for depression. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 77, 103-112.

Ivtzan, I., Gardner, H. E., Smailova, Z. (2011). Mindfulness meditation and curiosity: The contributing factors to wellbeing and the process of closing the self-discrepancy gap. *International Journal of Wellbeing*, 1(3), 316-326.

Mars, T. S., & Abbey, H. (2010). Mindfulness meditation practise as a healthcare intervention: A systematic review. *International Journal of Osteopathic Medicine* 13(2), 56-66.

Vrana, G., & Greenberg, L. (2018). *Emotion Focused Family Therapy with Children and Caregivers: Overview of Emotion-Focused Therapy*. NY, USA: Routledge.