

Einige nicht neue, aber wichtige Bemerkungen zu ...

von Eugene T. Gendlin

Focusing unterrichten

Focusing zu unterrichten ist nicht leicht. Und nicht nur das: Auch die Tatsache, dass Focusing nicht so leicht zu erklären ist, ist nicht leicht zu erklären. Wenn man über Focusing einen Vortrag hält, geht ein Teil der Leute nach Hause und hat nichts verstanden, und der andere Teil geht nach Hause und glaubt, er habe Focusing schon gelernt. Beide Teile sind für den Rest ihres Lebens gegen Focusing geimpft.

Über Focusing zu sprechen, ist also nicht nur nicht genug, es immunisiert die Leute gegen Focusing. Wenn wir Focusing vermitteln wollen, müssen wir den Leuten gleich eine unmittelbare Erfahrung ermöglichen und zwar am besten schon im Setting des Partnerschaftlichen Focusing.

Ich möchte euch jetzt zeigen, wie ich das mache, vor allem dann, wenn die Gruppe sehr groß ist.

Bitte schau, wer neben Dir sitzt. Wenn das jemand ist, den Du gut kennst, dann schau in die andere Richtung, so dass Du eine Partnerin oder einen Partner findest, den oder die Du nicht gut kennst. Und wenn Du zwischen zwei Menschen sitzt, die Du beide gut kennst, dann steh bitte auf. ... Diejenigen von euch, die stehen, können nun einen ihnen noch fremden Partner finden.

... ..

Jetzt möchte ich, dass Du Deinen Partner oder Deine Partnerin kurz kennen lernst. Erzählt euch zwei Minuten irgendetwas, was immer ihr wollt.

... ..

Bitte entscheidet nun, wer Person A und wer Person B ist. Es ist ganz egal, wie Du Dich entscheidest, weil wir die Rollen nachher umkehren werden.

... ..

Zuerst spreche ich zu den Bs. Die Bs werden die Zuhörer sein. Ich sage euch jetzt, wie man in einer Focusing-Partnerschaft zuhört. Man hört zu, indem man nichts sagt! Das gibt einem in sich drin ein sehr friedliches Gefühl. Man zeigt aber ehrlich, ob man A verstanden hat oder nicht. Dass man die Person A versteht, kann man mit dem Körper zeigen, aber natürlich auch mit Worten: Statt nur zu nicken kann man auch „mhm“ sagen oder „Ich verstehe Dich gut, ich kann Dir folgen“. Wenn man etwas nicht versteht, muss man das gleich sagen. Das ist der ethische Teil dabei. Wir wollen die andere Person nicht einfach reden lassen und dabei gar nicht mitkommen. Wenn wir nicht mitkommen, sagen wir das gleich, z.B.: „Ich war mit meinen Gedanken gerade woanders, bitte sag es mir noch einmal.“ Oder, wenn wir etwas nicht verstanden haben: „Sag es mir bitte nochmals auf andere Weise“. Aber sonst sagt man nichts. Das ist alles.

Jetzt spreche ich zu den A-Personen. Alle A-Personen drehen sich jetzt bitte zu ihren Partnern. Und sind zwei ganze Minuten still. ... Schau, was Dich gerade am meisten beschäftigt, was Dich innerlich, in Deinem Körper, gerade beschäftigt. – Und die B-Personen, die Zuhörer, sind einfach dabei, sind einfach da.

... ..

Jetzt mache bitte aus dem, was Du innerlich gefunden hast, einen Satz – still für Dich. Einen Satz, der etwas von tief innen ausdrückt und den Du Deiner Zuhörerin oder Deinem Zuhörer sagen kannst, ohne Dich unbequem oder angespannt zu fühlen.

... ..

Jetzt sage bitte diesen Satz und fühle, ob ihn Dein Partner hört, ob er Dir folgt ... und Du kannst natürlich noch einen zweiten und dritten Satz sagen. Aber sage nichts, was Dir unangenehm wäre ...

... ..

Und die Bs hören fünf Minuten nur zu. Dann werden wir die Rollen tauschen.

Partnerschaftliches Focusing

Das Zuhören im Partnerschaftlichen Focusing besteht darin, nichts zu sagen. Das ist aber viel. Wenn man nämlich nichts sagen muss, ist man innerlich frei. Man muss dann nicht die ganze Zeit darüber nachdenken, wie man antworten soll. Und dadurch kann man da sein. Und dass man da ist, ist das Wichtigste. Wir sind ja alle kleine, ängstliche Leute – ohne dass wir das zugeben, selbstverständlich – wir sind alle zittrig und komisch in uns drin. Wenn man aber weiß, dass es nichts anderes braucht, als wirklich da zu sein, dann kann man das schon, auch wenn man sich unsicher und ängstlich fühlt.

Wenn man da ist, kann man seine Aufmerksamkeit dem oder der anderen wirklich schenken. Der Partner hat vielleicht die Augen geschlossen oder schaut wo anders hin, aber der Zuhörer widmet dem Partner die ganze Zeit seine Aufmerksamkeit. Im Moment, in dem der andere aufschaut, ist der Zuhörer da, weil er die ganze Zeit da war. Das Zuhören im Partnerschaftlichen Focusing besteht also aus zwei Dingen: wirklich da sein und die Aufmerksamkeit dem anderen wirklich schenken.

Das heißt natürlich nicht, dass im Kopf des Zuhörers nicht alles Mögliche herumgehen wird. An nichts zu denken, ist ja unmöglich. Aber als Zuhörer lässt man das, was innerlich vor sich geht, einfach vorbei gehen und bleibt da, man bleibt bei seinem Partner.

Einerseits ist das viel weniger als Therapie, denn als Therapeut muss man natürlich innerlich eine Antwort auf den Klienten vorbereiten, andererseits ist das etwas, was man auch als Therapeut gebrauchen kann, denn dieses friedliche Dasein ist tief und wichtig. Es sind die guten 50 oder 75 Prozent jeder Therapie.

Therapie wird immer irgendwann zu ende sein. Partnerschaftliches Focusing muss nie enden. Wenn man in einer Focusing-Partnerschaft über längere Zeit Schwierigkeiten hat, kann man sich einen anderen Partner suchen. Das Leben verbessert sich sehr, wenn man jede Woche eine oder sogar zwei partnerschaftliche Focusing-Stunden hat. Das hilft einem auch für das Focusing alleine. Ich habe schon lange Zeit zwei regelmäßige Focusing-Partner und auch noch einige, die ich nur ab und zu treffe. Am schönsten ist Partnerschaftliches Focusing aber, wenn es an einem regelmäßigen und festen Termin stattfindet. Da muss man nicht jemanden anrufen und sagen: „Du, ich brauch jetzt einen Termin bei dir.“ Denn das ist schon wieder schwierig. Und wenn man Focusing am meisten braucht, will man am wenigsten anrufen.

Focusing-orientierte Therapie

1. Der „innere Mensch“

Das Zentrum der focusing-orientierten Therapie ist nicht eine Methode, ist nicht Focusing, ist nicht Therapie. Das Zentrum ist der innere Mensch, der Mensch innen drinnen, der Mensch, der wirklich da ist. Und nicht nur der Mensch, der Klient ist, sondern auch der Mensch, der auf dem Therapeuten-Stuhl sitzt.

In dem Moment, in dem man Sklave einer Methode wird, ist man nicht mehr da, und dann hat der arme Klient niemanden und ist allein. Und das ist viel schlimmer, als zu Hause allein zu sein. Zu Hause hat man wenigstens Freiraum. Also: keine Methode, auch nicht Focusing. Das erste ist: der Klient ist da. Und der Therapeut ist auch da. Und alles andere, das wichtig und nützlich für Therapie sein kann, kommt dann dazu.

Ich bin ein kleiner, ängstlicher, scheuer Mensch, der niemals ganz erwachsen wurde. Wenn ich Klient bin, weiß ich, dass ich zwar auch ein Großer sein kann, aber ich bin der ängstliche Kleine. Wenn ich Therapeut bin, ist es umgekehrt. Da ist dann der Große da, der ganz friedlich ist und dem Klienten Gesellschaft leistet und ihn begleitet. Aber dieser Große ist auch immerzu offen für den Kleinen und Ängstlichen in mir, so dass der auch da sein kann. Wenn der Große und der Kleine da sind, geht es mir gut. Der ganze Therapieprozess wird schon in Gang kommen und gut gehen, wenn ich mit dem Großen und mit dem Kleinen da bin und dem Klienten Gesellschaft leiste.

Alles andere, alles, was ich gelernt habe und kann, stelle ich also auf die Seite, nahe neben mich. Und dann kann ich das alles benutzen, wenn es der Klient brauchen kann. Auf

diese Weise kann man dann in der focusing-orientierten Therapie alle Methoden benutzen.

2. „Daneben-Sein“

Zunächst ist es für den Klienten unmöglich, die Probleme, die er hat, innerlich zu berühren. Wenn er sie aber nicht berührt, wird in der Therapie nichts vorwärts gehen und er muss dann mit ihnen weiterleben. Der Klient steckt also in einer Zwickmühle.

Deshalb schlage ich ihm vor: „Geh nicht ganz hin, fall nicht hinein. Mach Dir einen Platz in der Nähe und sei daneben.“ Da schaut mich dann mein Klient verwundert an: „Was sagst Du da komisches?“ – aber innerlich hat er es schon verstanden und es geschieht.

Wenn man in sein Problem und in seine Gefühle hineinfällt, stockt alles, und wenn man davon weggeht, ändert sich nichts. Das „Daneben-Sein“ ist daher ein wichtiges Prinzip. Alle Methoden, es zu ermöglichen, soll man benutzen, denn Therapie findet nur in diesem schmalen Territorium statt.

3. „Inneres Kind“

Der menschliche Organismus ist mit allem, was im Leben passieren soll, schon ausgestattet. Man ist vielleicht nie geliebt worden, aber der Organismus weiß, wie das hätte sein sollen. Der neugeborene Organismus weiß, wie er willkommen geheißen werden sollte. Vierzig Jahre später, weiß er noch immer, wie es gewesen sein sollte - und doch nicht war. Daraus folgt, dass auch jetzt noch passieren kann, was damals hätte passieren sollen. Und sogar sehr schnell.

Ich behandle die Gefühle aus der Kindheit wie ein „Inneres Kind“. Ich sage zu meiner Klientin: „Wir – die erwachsene Dame, die hier auf meiner Couch sitzt und ich – wir wollen der Kleinen Gesellschaft leisten.“ Es überrascht mich immer wieder, dass das von innen gleich verstanden wird. Die Dame wird es vielleicht nicht gleich verstehen, aber ihr „Inneres Kind“ versteht es sofort. Es wird dann still, und dann sage ich oft: „Ist es noch da?“ – „Ja.“ – Und dann sage ich manchmal dazu: „Kannst Du es sehen?“ – „Ja, es ist so ganz versteckt, so ganz eingerollt, wie in einer Gebärmutter.“ Dieses Gesellschaftleisten ist dann wirklich tief. Und nach zwei, drei Minuten fängt etwas an, sich zu bewegen: Die Kleine in der Klientin schaut auf und schaut sich um. Das finde ich sehr interessant.

4. Falsche Instruktionen

Alle Focusing-Instruktionen, alle Vorschläge, was man innerlich tun soll, kann man auf zweierlei Weise gebrauchen: man profitiert entweder, indem man sie befolgt, oder man profitiert, indem man sie nicht befolgt – besonders dann, wenn man fühlen kann, warum man sie nicht befolgen möchte. Man lernt Focusing, weil man sie befolgt, oder man lernt Focusing, weil man sich fragt: Warum will ich diese Instruktion nicht befolgen? Ich sage meinen Klienten immer: „Entweder versuche das, was ich Dir vorschlage, oder schau, warum du es nicht versuchen willst.“

Was macht man mit einem Klienten, der nicht nachspüren will, was in ihm vorgeht? Ich würde ihm niemals zweimal sagen, was er tun soll, wenn er es nicht will. Im Moment, in dem eine Instruktion nicht passt, zum Teufel mit der Instruktion! Wir wollen aber gleich wissen, was durch die schlechte Instruktion gekommen ist. Und dann höre ich vielleicht eine halbe Stunde lang, warum ich die unschuldige Frage „Was fühlst Du in Deinem Körper?“ nicht hätte stellen sollen. Es war also eine sehr gute Frage. Aber nur, wenn ich anerkenne, dass es eine schlechte Frage war! Und wenn ich wirklich zuhöre, was mir der Klient jetzt sagt. Er kritisiert mich eine halbe Stunde lang und sagt mir, warum ich das nicht hätte fragen sollen – und ich fühle mich sehr wohl dabei. Warum? Weil ich doch etwas Tiefes und Wichtiges von diesem Menschen höre, gerade das, was ich hören will. Und auf diese Weise sind wir die ganze Zeit zusammen.

Alle Fehler, die man als Therapeut macht, kann man therapeutisch nutzen, wenn man sie anerkennt. Es ist viel wichtiger, den Fehler, den man gerade gemacht hat, anzuerkennen und zu hören, wie es dem Klienten jetzt geht, und das auch anzuerkennen, als keine Fehler zu machen.

Wenn man sich nicht sicher ist, ob man etwas sagen soll oder nicht, ist es besser, es zu sagen, und dann, wenn es sich als falsch herausstellt, anzuerkennen, dass es falsch war.

Und sich sehr dafür interessieren, warum es falsch war und was da im Klienten vorgeht. Das ist ein wichtiges Prinzip, eines, das einen wiederum friedlich macht als Therapeut: denn ich weiß, was ich machen muss, wenn ich einen Fehler gemacht habe.

*(Aus einem Vortrag auf der
International Focusing Conference,
Pforzheim 1997)*