

Wenn Physiotherapeuten mit Focusing arbeiten

von Anke Zillessen

Anke Zillessen arbeitet als Referentin für Presse- und Öffentlichkeitsarbeit beim Landesverband für Physiotherapie (ZVK) in Baden-Württemberg. Dieser Berufsverband gibt viermal im Jahr ein Mitgliedermagazin heraus, für das dieser Artikel entstanden ist.

Eigentlich wissen die meisten Menschen ganz genau, was ihnen gut tut. Und sie wissen, was sie belastet. Allerdings haben sie oft verlernt, den inneren Signalen zuzuhören und sie in den Alltag einzubeziehen. Diese Fähigkeit wieder neu entdecken und umsetzen zu können, scheint eine Methode zu vermitteln, die „Focusing“ heißt.

Immer öfter setzen auch Physiotherapeuten diese Methode ein - zunächst einmal für ihr eigenes Wohlbefinden. Zunehmend entdecken sie 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 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 einbringt, 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. Es ist wichtig, sich ab und zu heraus nehmen zu können, Abstand zu gewinnen. Da sie diese

Haltung bereits kannte, tat sie sich mit Focusing von Anfang an leicht. Doch es kam für sie auch Neues dazu: „Focusing färbt auf die Art der Gesprächsführung ab“, erklärt sie.

„Aufmerksam, absichtslos“

Denn es geht 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.

Wenn Körperarbeit den Zugang zur Seele ermöglicht

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 nimmst 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 rasch deutlich, dass es tatsächlich „ihr Partner ist - 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 ausgerichteten 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 Methode offenbar als sinnvoll: Um Seelisches noch stärker in die körperorientierte Arbeit einbinden zu können.

Anke Zillessen

ist Physiotherapeutin, Germanistin M.A.

und Journalistin in Freiburg.

Sie beginnt gerade ihre Ausbildung

in Focusing-Therapie.

zillessen@physio-verband.de