



Therapie, die berührt:

das Focusing

- Körperlich den Sinn fühlen, »the felt sense«

Seit mehr als 50 Jahren untersucht der amerikanische Philosoph und Psychotherapeut Gene Gendlin, was Psychotherapie erfolgreich macht. Dabei fand er die Methode des Focusing, in der das Körperbewusstsein die zentrale Rolle spielt. Focusing kann jeder allein anwenden – oder auch mit einem guten Zuhörer, der nicht unbedingt ein Therapeut sein muss.

von Marianne Gallen

»Spür' doch mal nach innen«, ist eine gängige Aufforderung im psychotherapeutischen Setting. Sie lenkt unseren Aufmerksamkeitsfokus direkt in den Körper. »Innen« wird normalerweise innerhalb der wahrgenommenen Körpergrenzen angesiedelt, »außen« ist woanders. Insofern ist das bewusste Erfühlen eigener Befindlichkeiten immer ein körperlicher Vorgang.

Was taucht denn da in der Eigenwahrnehmung auf, wenn wir dieser Einladung folgen? Zunächst drängen sich hier in der Regel die »lauten« und »deutlichen« Ereignisse auf: Starke Gefühle, körperliche Schmerzen und Verspannungen, Gedanken und Selbstgespräche. Ja, auch das Bewusstwerden unserer Denkvorgänge findet im Körper statt!

Um die »leisen Töne« in der Sprache unseres Körpers wahrnehmen zu können, braucht es eine bewusste Aufmerksamkeitslenkung. Etwa so: »Richte dein Spürbewusstsein in den Brust- und Bauchraum, lausche auf das Vage, Undeutliche, fast noch nicht Wahrnehmbare« – das ist eine gängige Anweisung im »Focusing«.

Solche Hinweise schärfen unsere Sinne für das unmittelbare Erleben. In dem was dort, jetzt geschieht, wohnt die Weisheit unseres Körpers. Der nächste Schritt ist dann, innezuhalten, im Hinspüren zu verweilen und so am eigenen Prozess der Entfaltung teilzunehmen.

Gene Gendlins »felt sense«

Wenn wir auf diese Weise vorgehen, dann rücken die Ereignisse am unscharfen Rand unserer Wahrnehmung ins Zentrum der Aufmerksamkeit. Wir achten auf das noch Ungeborene und Ungeformte im eigenen Körpererleben und begeben uns so bewusst an die Quelle körperlich fühlbarer Erfahrung.

Gene Gendlin, der Begründer des Focusing, Philosoph und Psychotherapeut, hat der Bedeutungsvielfalt, Reichhaltigkeit und Lebendigkeit dieses »inneren Orts« sein Lebenswerk gewidmet. Von ihm stammt auch die Bezeichnung »felt sense«, die mittlerweile in den meisten Körpertherapien und auch in manchen Meditationsschulen als etwas Selbstverständliches verwendet wird. Eine richtig gute deutsche Übersetzung gibt es dafür nicht – »erfühlbare Bedeutungswirklichkeit« trifft es für mich am besten.

Einen »felt sense« bilden

Einen »felt sense« zu »etwas« zu bilden, ist für Focusing-Erfahrene meist nicht schwierig. Uneingeweihte brauchen dafür eine Erklärung. Oft wird klarer, was wir tun sollen, wenn man uns auffordert, in »innere Resonanz« zu einem Ereignis zu gehen: Wir nehmen dann mit unserem Spürbewusstsein auf etwas Bezug.

Denken wir einfach mal an den »Duft einer Rose«: Um ihn aufnehmen und würdigen zu können, brauchen wir unsere Riechorgane, die Sinnesrezeptoren und die erkennende Verarbeitung dieser Eindrücke im neuronalen System. Automatisch fügen wir dem noch etwas hinzu: Wir deuten den Sinneseindruck auf dem Hintergrund gesammelter Lebenserfahrung. Dieser subjektive Sinn taucht erst in dem Moment in unserem Bewusstsein auf, in dem eine duftende Rose im Wahrnehmungsfeld erscheint.

Innere Resonanzen

Eine solche Fülle meist noch unbekannter, sinnlich und körperlich wahrnehmbarer Bedeutungsinhalte, gibt es zu allem und jedem in unserem Lebenskontext: Zu meinen Liebsten, meinen Feinden, meinen Tätigkeiten,

meinem körperlichen Befinden, meinen Wünschen und Hoffnungen und selbstverständlich auch zu den so genannten »Störungen«, mit denen Menschen üblicherweise zu Therapeuten gehen.

Wenn wir dazu in innere Resonanz gehen, nehmen wir wahr, was uns unser Erleben über das jeweilige Bedeutungsfeld verrät. Wir tauchen über ein körperliches Spüren in unsere Lebenserfahrungen ein. Der Körper ist dabei die wichtigste Informationsquelle. Es wird aber nichts mit ihm gemacht. Nur unsere Achtsamkeit berührt ihn, oder eher: Wir lassen zu, dass diese Berührung stattfinden darf.

Wieder am Leben teilnehmen

Leidvoll erlebte psychische Ereignisse und Strukturen nehmen normalerweise nicht mehr am Kreislauf des Lebendigen teil. Sie werden zu gefrorenen und abgespaltenen Persönlichkeits-Anteilen, die oft ein (eher schwieriges) Eigenleben führen. Sie sind vom Körperwissen über natürliche Entwicklung und Entfaltung abgetrennt und stehen nicht mehr mit den dahin fließenden Lebensprozessen in Verbindung.

Sich berührbar machen, ist in Therapien die Voraussetzung dafür, dass sich erstarrte Formen wieder wandeln dürfen. Im Hier und Jetzt des augenblicklichen Erlebens können sie aufweichen und mit neuer Erfahrung in Verbindung treten. In der körperlichen Empfindsamkeit liegt ein großes Heilungspotenzial: Dort, wo wir den »felt sense« in unserem Körper aufsuchen und finden können, sprudelt eine Quelle gegenwärtiger Lebendigkeit, an die wir jeder Zeit andocken können.

Die Therapeutin lässt sich berühren

In einer körperorientierten Achtsamkeits-Praxis lässt sich auch die Therapeutin berühren. Sie erfühlt ihre innere Resonanz zum eigenen Erleben, zum Beziehungsgeschehen und zu den Entfaltungsprozessen ihres Gegenübers. Blockaden im Prozess, Abwehr- und Übertragungsphänomene lassen in ihr einen anderen »felt sense« entstehen, als essenzielle Erfahrungen, lebendige Schwingungen oder die »heilige Stille«, die auch immer wieder da sein darf.

In der ungeschützten, unmittelbaren therapeutischen Begegnung geht es um Verletzungen und Leiderfahrungen. Da bleibt es nicht aus, dass gelegentlich auch ein eigener Schmerz berührt wird. An dieser Stelle verzichtet die Therapeutin – wenn möglich – auf einen Rückzug in Erstarrungen und Abwehr-Muster. Stattdessen

bleibt sie in gefühltem Kontakt mit ihren Verletzlichkeiten. Lässt sie das zu, können Impulse entstehen, die wesentlich zur Heilung des anderen beitragen. Achtsamkeits-Therapeuten verstecken sich nicht hinter Fachwissen oder einem weißen Kittel!

Das Herz im Mittelpunkt

Das »Spüren in den Brust- und Bauchraum«, wie die »technische« Anleitung im Focusing lautet, bekommt eine besondere Dimension, wenn wir uns klar machen, dass dort unser Herz wohnt. Es ist ein lebendiges Organ. Wir können fühlen, wie es schlägt und unseren Organismus so mit dem lebensnotwendigen Sauerstoff versorgt. Vielleicht bemerken wir auch die Muskelpanzerungen, die sich in einem Lebenslauf mit Leiderfahrungen zum seinem Schutz in unseren Brustkorb eingegraben haben.

Das körperliche Empfinden unserer Herz-Resonanzen findet in vielfältigen Beschreibungen Ausdruck: Nichts wird so oft bedichtet und besungen wie unserer Herz-Erleben. Freud und Leid liegen hier ganz nah beieinander. Wenn solche Texte uns erreichen, fühlen wir uns unmittelbar berührt. Unser Herz wird dann »weit«, oder »warm«, »öffnet sich«, oder »läuft über« – alles Begriffe, die auf den Körper Bezug nehmen. Ein Mensch, der uns sein erlebtes Leid schildert, erreicht die Herz-Mitte: Wir öffnen uns dann für ein liebevolles Spüren.

Qualitäten der Liebe

Manche Traditionen, die im Sufismus beheimatet sind, unterscheiden unzählige wesenhafte Qualitäten der Liebe, sie werden dort Essenzen genannt. Neben der bedeutsamen grünen Essenz des Mitgefühls, gibt es hier noch die rosa Essenz der bedingungslosen Liebe, die milchige Essenz der nährenden Liebe, die goldene Essenz der verschmelzenden Liebe, die purpurne Essenz der ekstatischen Liebe, etc. Was würden all diese Worte für uns bedeuten, wenn wir sie nicht körperlich empfinden könnten?

Spürst du's?

© Der Text ist erschienen in **connection-spirit 1,2/15:**

Im Körper ankommen.

<http://www.connection.de/index.php/magazintexte/spirits/1938-spirit-1-2-15>



Maria-Anne Gallen, Dipl. Psychologin und
Psychologische Psychotherapeutin. Die Mutter zweier
erwachsener Töchter lebt mit ihrem Mann in Türkenfeld
bei München und ist dort beruflich mit einer privaten
Praxis und Seminarschule „unterwegs“

© **Maria-Anne Gallen**

psycholog. Psychotherapeutin
Weiherstr. 2 b
D- 82299 Türkenfeld

Tel. +49 (0)8193 9987733

MAGallen@web.de

www.gallen-praxis.de

www.achtsamkeits-schule.de