

Erfahrungen mit und Gedanken über Focusing

von Jane Bormeister

Die Beziehung zwischen Geist und Körper wurde zu allen Zeiten als ein Problem gesehen.

Eugene T. Gendlin

Meine ersten Focusing-Erfahrungen

Das Faszinierende an meiner ersten Erfahrung mit Focusing war zu erleben, wie Körper und Gefühle, Vergangenheit und Gegenwart, Sprache, Emotion und körperliches Erleben innerhalb von Minuten verschmolzen sind. Es fühlte sich an wie ein wacher Trance-Zustand. Es kamen Bilder und Gedanken, Gefühle und Geschichten hoch, über die ich mich andauernd nur wunderte. Das war schon im Seminar so und auch, als ich Focusing allein praktizierte. Ich habe mich über mich selbst gewundert, war erschrocken über die Tiefe der Emotionen und gleichzeitig dankbar, einen „Knoten“ gefunden zu haben. Rational hatte ich vorher schon viel über mein aktuelles Problem gesprochen. Und rational waren mir eigentlich alle Facetten bewusst. Ich hatte die Gedanken mehrmals durchgekaut. Das Problem blieb unverändert bestehen. Und es blieb auch ein körperliches Unwohlsein. Alles aber recht schwammig.

Wäre Focusing nicht gewesen, hätte ich irgendwann einen Deckel auf das Problem gemacht. Nach dem Motto: Die Zeit heilt alle Wunden. Oder: Es lohnt sich nicht. Wie bisher eben auch. Focusing kam also für mich zu einem guten Zeitpunkt.

Es macht ja keinen Spaß, sich mit solchen Knoten und Problemen intensiver zu beschäftigen. Vielleicht hat man unbewusst Angst davor, dass es dadurch noch schlimmer wird. Trotz rationaler Auseinandersetzung mit meinem Problem ist es keinen Millimeter kleiner geworden. Es blieb unverändert dauerpräsent.

Die erschreckende Erkenntnis durch Focusing: die Begrenztheit des Intellekts. Die Begrenztheit Probleme rational und sprachlich zu verstehen und dann im besten Falle zu lösen. Und hier setzt Focusing an: Es geht um das körperliche Empfinden; es geht darum, ein bestimmtes Problem körperlich wahrzunehmen. „Nur ihr Körper weiß, wie sich Ihre Probleme anfühlen und wo die Ursache liegt“ (Gendlin 1998, 30). Wenn man es schafft, sein Problem körperlich zu spüren und zu beschreiben, findet „eine physische Veränderung statt“ (Gendlin 1998, 31). Man fühlt sich erleichtert. Es fühlt sich an, als ob sich Körper und Geist miteinander verbinden. Als ob sie eins werden.

Das Problem ist leider: „Etwa einem Drittel bis zur Hälfte aller Menschen fällt es schwer, ihre Aufmerksamkeit direkt auf das Behagen bzw. Unbehagen in der Mitte des Körpers zu richten. Sie spüren die Körpermitte nicht von innen. Das wiederum erscheint jenen, die es gewohnt sind, diese Mitte zu spüren, merkwürdig“ (Gendlin 2006, 266). Gendlin sagt aber auch, dass jeder lernen kann, körperliche Empfindungen zu spüren. Er leitet seine Klienten z.B.

an: „Sind Sie in der Lage, Ihr Knie zu finden, ohne es zu bewegen“ (Gendlin 2006, 266).

Wie aber soll man denn sein Knie spüren? Ich weiß aus eigener Erfahrung, dass ich Schwierigkeiten mit derartigen Anleitungen hatte: „Spüren Sie Ihre Füße.“ „Spüren Sie, wie Ihre Füße in den Boden wurzeln.“ „Spüren Sie, wie sich Ihr Becken öffnet und in den Boden sinkt“ etc. Man hört es und denkt: Hä??? Für einen Anfänger ist das schwierig. Man hat halt einen Körper. Aber ist man auch gleichzeitig Körper?

Geht es meinem Körper gut?

Wir kommen gar nicht darauf, dass Gefühle, Körper und Emotionen so wichtig für uns sind. Wir denken eher, dass Emotionen mal romantische, mal störende Faktoren sind, die das Gehirn behindern und ablenken.

Wir sollten unser körperliches Bewusstsein schulen, wie wir unseren Intellekt schulen. Für Letzteres stehen Schule, Ausbildung und Universität zur Verfügung. Für ersteres ist man selbst verantwortlich. Es gibt in der Ausbildung bei Kindern und Jugendliche keine Körperschulung. Der Körper wird oft nur als eine Transport-Maschine wahrgenommen, welcher den Kopf trägt und ihn von A nach B bewegt.

Wenn wir lernen, unseren Körper zu spüren und auf körperliche Empfindungen aufmerksam zu werden, dann schärfen wir unsere Selbstwahrnehmung und spüren, ob etwas gut oder schlecht für uns ist. Da wir wollen, dass es uns körperlich und emotional gut geht, kann ich dafür sorgen, dass es meinem Körper gut geht. Statt ihn als „Transporter“ zu sehen, muss ich ihn vielleicht eher wie einen guten Freund oder Partner behandeln. Mein Ich muss sich darum kümmern, dass es dem Körper bei allen zu treffenden Entscheidungen gut geht. Das beginnt bei kleinen Entscheidungen: Was ziehe ich morgens an? Trinke ich Kaffee oder Tee? Was esse ich? Und bezieht auch die großen Entscheidungen mit ein: Bleibe ich in meinem Job? In meiner Beziehung? Meinen Freundschaften? Geht es mir (und meinem Körper) gut? Wie fühlt er sich denn an, wenn ich dieses oder jenes mache oder die eine oder andere Entscheidung treffe?

Es gibt verschiedene Schulen, die das Körperbewusstsein schärfen: Alexander-Technik, Feldenkrais, Yoga, Grinberg, Tai Chi etc. Leider erlernt man diese Techniken in der Regel erst als Erwachsener, wenn überhaupt. Neben dem Körperbewusstsein, im Sinne von „Wie fühlt er sich an?“, „Wie spüre ich Emotionen im Körper?“, kann man auch ganz alltägliche körperliche Veränderungen initiieren:

anders stehen, sitzen, laufen, sich bewegen. Körperliche Veränderungen führen zu psychischen Veränderungen.

Gendlin sagt, nach dem Erspüren von körperlichen Empfindungen ist der nächste Schritt: Der Klient muss lernen, „... wie man sich auf eine verkörperte Weise bewegt, die das Leben voranbringt, statt sich die jeweils nächsten Schritte von außen aufzwingen zu lassen. Beispielsweise zielt die Alexander-Technik darauf, Veränderung auf der Ebene der automatischen spontanen Körperfunktionen zu erreichen. Die Arbeit besteht darin, alte körperliche Verhaltensmuster zu hemmen und durch neue und bessere Reaktionsmuster zu ersetzen. (...) Die Alexander-Technik beschäftigt sich nicht damit, wie die Gewohnheit überhaupt entstanden ist; sie interessiert sich nur für die destruktive Wirkung der Gewohnheit und dafür, dass der (Alexander-Lehrer) eine bessere Verhaltensmöglichkeit kennt“ (Gendlin 2006, 270 f.).

Focusing und Spiraldynamik®

Allen achtsamkeitsbasierten Körperkonzepten liegt zu Grunde, sich körperlich spürend wahrzunehmen, ohne Absicht etwas verändern zu wollen, sondern akzeptierend, was da ist. Die Grundlage des körperlichen Spürens ist die vollständige Konzentration und Aufmerksamkeit auf den Körper. Wie gelangt man aber im Alltag aus dem Automodus in den Achtsamkeitsmodus? Wie schafft man es, in einem Konflikt kurz innezuhalten und seinen Körper zu spüren, anstatt zu sprechen? Wie schafft man es, automatisierte Muster und Handlungen zu durchbrechen? Wie kommt man aus den Wiederholungszwängen seiner gewohnten Reaktionen heraus?

Ich habe Focusing mit Spiraldynamik® kombiniert. In der Spiraldynamik® geht es darum, wie Körperhaltung und Bewegung anatomisch korrekt funktionieren und wie man diese in den Alltag integrieren kann.

Häufige Haltungsmuster sind Hohlkreuz, Rundrücken, Hallux Valgus, X-Beine etc. Häufig heißt aber nicht, dass sie deswegen anatomisch gut sind. Ganz im Gegenteil. „Je mehr die einzelnen Körperteile aus dem Lot sind, desto größer wird der Hebel, mit dem die Schwerkraft zieht. Die Muskeln müssen gegen die Schwerkraft chronisch halten, verspannen sich und verstärken das statische Ungleichgewicht“ (Heel 2006, 26).

Stehe ich mit einem Hohlkreuz, fühle ich mich schwächer. Sitze ich im Rundrücken vor dem Computer, fühle ich mich instabiler. Die Statik stimmt nicht. Der Körper muss mehr Muskelkraft aufbringen, das System zu halten. Die Korrektur der Körperhaltung und -bewegung bringt körperliche Stabilität und damit auch psychische Standfestigkeit. Man „steht besser da“.

Bewegung funktioniert in der Regel unbewusst. Wir denken nicht darüber nach, wie wir die Treppe laufen, wie wir ein Glas zum Mund heben, wie wir eine Tasche tragen. Auch nicht, wie wir körperlich auf Stress reagieren. Bewegung funktioniert, der Körper kooperiert. Bis vielleicht Schmerzen kommen. Ansonsten gibt es kaum einen Grund die eigene Haltung und Bewegung zu reflektieren und ggf. zu korrigieren.

Spiraldynamik® hat das Ziel, Bewegung bewusst wahrzunehmen, zu überprüfen und ggf. zu verändern und zu

optimieren in „alltäglichen Situationen wie warten, Treppe steigen, der Spaziergang am Abend von der S-Bahn nach Hause, der Griff nach der Teetasse etc. Integration bedeutet Achtsamkeit“ (Heel 2006, 28).

Nichts-Tun

Schwierig ist sowohl in der Spiraldynamik® als auch im Focusing, sich selbst immer wieder wahrzunehmen. Achtsam zu sein. Wir sind es nicht gewohnt, etwas konzentriert zu machen. Es kommt einem schon langweilig vor, „nur“ zu essen, ohne zu reden, zu lesen, fern zu sehen, E-Mails zu checken, SMS zu schreiben etc. Zeit ist kostbar. Und es herrscht der Eindruck, in dieser kostbaren Zeit so viele Sachen wie möglich erledigen zu müssen. Wir wollen möglichst viel erleben. Aber das Erleben wird damit assoziiert, möglichst viel nach außen zu agieren. Wenn ich viel mache, bin ich fleißig. Fleiß ist gesellschaftlich angesehen. Beruflich wie privat. Selbst im Urlaub „muss“ man möglichst viele Sachen machen bzw. sehen. Ein Urlaubsbericht ist in der Regel ein ausführlicher Bericht über verschiedene Orte, Sehenswürdigkeiten, Ausflüge und Erlebnisse. Viele Reisen werden auch gleich mit einem integrierten Ausflugsprogramm angeboten, so dass man vorab schon berichten kann, wie aktiv man sogar im Urlaub sein wird. Ich habe noch nie einen Urlaubsbericht gehört: Wir haben nichts gemacht. Schön war es... Wenn man aber so antworten würde, würde man wahrscheinlich in einen Rechtfertigungsdruck geraten.

Der bekannte Lorient-Sketch: Herbert, was machst du gerade? Antwort: nichts. Er karikiert unsere gesellschaftliche Einstellung über das Nichts-Tun. Nichts-Tun bedeutet nicht, dass man schlaff und gelangweilt oder halbtot ist. Nichts tun, im Sinne von seinen Gedanken nachhängen, träumen, spüren, gucken, ist eine wichtige Qualität, die wir verlernt haben, die Spaß macht. Es ist ein Zustand des absichtlosen Daseins. Kinder können es noch. Jugendliche schon weniger. Nichts-Tun ist keine glückliche Formulierung. Vielleicht wurde deswegen in den letzten Jahren der Begriff der „Achtsamkeit“ immer populärer. Wir sollten wieder lernen, dass wir uns mit uns beschäftigen anstatt beschäftigt zu werden. Wir müssen uns auch trauen zu sagen: Ich mache gerade nichts.

Nur in diesem Nichts-Tun oder im Zustand dieser Achtsamkeit können wir in Kontakt mit unserem Körper treten. Der gedankliche Focus ist dann wirklich „nur“ der Körper. Nicht parallel etwas anderes machen. Und diesen Zustand im Alltag zu erreichen, ist das Schwierigste.

Gedankenbewusstsein

Sich bewusst bewegen heißt auch bewusst darüber denken. In unseren Alltagsbewegungen haben wir häufig Gedanken wie: Ich „muss“ noch Zähne putzen, ich „muss“ noch zum Sport, ich „muss“ noch etwas essen etc. Wenn ich aber etwas machen „muss“, kann ich es dann freudig machen? Oder würde es mir vielleicht leichter fallen, wenn ich schaffe zu denken: Ich putze mir noch die Zähne, ich möchte etwas essen, ich möchte zum Sport etc.

Bewegungsbewusstsein fängt für mich mit Gedankenbewusstsein an. Welche Signale sendet das Gehirn an den Körper? Wie denke ich über mich, meine Handlungen,

meine Aktionen? Immer wenn ich das Gefühl habe, „fremdgesteuert“ zu sein, kann ich mich nicht mehr mit Leichtigkeit bewegen. Wenn ich denke, ich „muss“ jetzt noch dieses und jenes erledigen, kann mein Körper nur in Stress geraten. Ich kann vielleicht nicht alle Situationen zu meinen Gunsten verändern, aber ich habe die Möglichkeit, anders über mich und meine Situation zu denken. Und mein intellektuelles Ich muss versuchen motivierende Signale an den „Freund“ Körper zu schicken, damit er gern kooperiert.

Ich kann lernen, anders zu sitzen, mich anders zu bewegen. Ich kann meine Gedanken umformulieren, einen anderen „Rahmen“ finden etc. Und ich kann dank Focusing in Dialog mit meinen Emotionen über meinen Körper gehen, mit ihnen in Kontakt treten und diese so auch verändern.

Wenn wir unsere Gedanken bewusster ansteuern, artikulieren wir uns auch anders. Wenn ich sage: Ich „möchte“ noch etwas machen, wird das „möchten“ im Körper positiver wirken als wenn ich sage: Ich „muss“ noch etwas erledigen. Das „muss“ scheint im Körper Spannungen zu erzeugen. Es wird nur leider sehr häufig benutzt. Worte sind psychoaktiv. So wie wir über uns sprechen, so denken wir auch über uns. Vielleicht geht es auch um eine Art Gedankenschule. Kann ich lernen, konstruktive Selbstgespräche mit mir zu führen? Kann ich lernen, dass mein intellektuelles Ich meinem Körper Impulse oder Signale sendet: Guck doch mal, ob du nicht besser sitzen kannst! Kannst du die Tasche anders tragen? Bist du sicher, dass du gerade Pommes essen möchtest – kannst du mal kurz deinen Bauch fragen? Kannst du, bevor du jetzt deinem

Gegenüber antwortest, mal kurz mit deinem Klumpen reden? Es geht um Bewusstheit mit sich: Körper, Gedanken und Emotionen. Ein Abenteuer mit sich selbst. Wenn man den Zugang geknackt hat, fängt es an Spaß zu machen, sich um sich zu kümmern. Es klappt nicht immer, aber immer öfter. Und es wird wohl eine lebenslange Baustelle bleiben. Macht aber auch nichts. Es gehört dazu. Zähne putzen „möchte“ man ja auch sein ganzes Leben lang.

Literatur

- Gendlin, E.T. (1998): Focusing. Selbsthilfe bei der Lösung persönlicher Probleme. Reinbek: Rowohlt TB
- Gendlin, E.T., Hendricks-Gendlin, M.N. (2006): Das körperliche Empfinden als Grundlage von Körperpsychotherapien. In: G. Marlock, H. Weiss: Handbuch der Körperpsychotherapie. Stuttgart: Schattauer, 264 – 272.
- Heel, C. (2006): Bewegung ist Leben und Leben ist Bewegung. In: A. Hüter-Becker: Band 1: Bewegungssystem. Das Neue Denkmodell in der Physiotherapie. Stuttgart. Georg Thieme, 23 – 29.

Jane Bormeister, M. A.
Sprechwissenschaft & Psycholinguistik,
z. Z. Masterstudium Kulturwissenschaften &
Komplementäre Medizin,
www.bormeister-rhetorik.de
www.kopfundknochen.de
kontakt@bormeister-rhetorik.de

