

Focusing in der Beziehung

Ein Vermächtnis Eugene T. Gendlin's

Lore Korbei

Anlässlich des Todes von E. T. Gendlin im Mai dieses Jahres, ist es mir ein Anliegen, noch einmal auf das Eingebettet-Sein von Focusing in die Rogerianische psychotherapeutisch wirksame Beziehung hinzuweisen. So schreibt Gendlin 1994 in einem Brief an mich:

„Sag den Leuten bei Gelegenheit, dass Focusing im Rahmen von Rogers' drei ‚conditions‘ vorgeht, und nur so, denn wenn kein gutes relationship besteht, oder momentan getrübt ist, wird focusing nur schlechte und fixierte Sachen bringen. Das habe ich immer, immer geschrieben, und doch machen die Leute immer Zwiespalt, zwischen den conditions und focusing ...“

Ich erinnere an die in diesem Zusammenhang auch heute noch immer wieder geäußerte Kritik, dass Focusing und Personenzentriert „eigentlich“ zwei verschiedene Therapien seien¹.

Meine von Gendlin (1998) ausgehenden Argumente möchte ich uns allen – ja auch den AusbilderInnen – ins Stammbuch schreiben: Intrapyschisch und Interpersonal sind zwei Seiten einer Medaille. Focusing findet nicht im luftleeren Raum statt. Das ist zentral und wird meiner Erfahrung nach zu wenig beachtet. Und das war auch ein zentrales Anliegen von Gendlin. In einem Mail an alle Focusing-Koordinatoren vom 30. September 2003 betonen er und Mary Gendlin-Hendricks das ganz unmissverständlich:

„Aus Focusing kann nichts Gutes kommen, wenn es in einer negativen Interaktion passiert. Aber wenn ich meine Sicht der Dinge so in Worte kleide, könnte man den Eindruck gewinnen, dass Focusing und Interaktion zwei verschiedene Dinge sind. Was ich jedoch tatsächlich genau gemeint habe, ist Folgendes: Wenn ein Klient während der Therapie fokussiert, dann IST die Interaktion mit dem Therapeuten und geschieht als eine Art von Interaktion mit dem Therapeuten.“

Lore Korbei MSc, DSA, Personenzentrierte Psychotherapeutin und Ausbilderin (ÖGWG), Supervisorin (ÖGWG, ÖBVP, ÖVS), Koordinatorin für Österreich am International Focusing Institute NY.
Kontakt: lore.korbei@vienna.at

In meinen theoretischen und besonders in meinen philosophischen Arbeiten habe ich geltend gemacht, dass Focusing kein ‚intrapyschischer‘ Prozess ist, ja dass es so etwas wie einen intrapyschischen Prozess gar nicht gibt. Die scheinbar ‚innerliche‘ Wahrnehmung jedweder Situation ist in Wirklichkeit die körperlich wahrgenommene Interaktion, in der man sich in dieser Situation gerade befindet. Sogar wenn jemand alleine fokussiert, steht er in Interaktion mit der körperlichen Wahrnehmung. Ohne die so genannten ‚Focusing Haltungen‘ – die Ähnlichkeit mit Rogers' drei Bedingungen aufweisen – kann Focusing nicht erfolgreich sein.

Da Focusing während der Therapie eine Interaktion mit dem Therapeuten ist, sind die Therapieergebnisse von der konkreten Art dieser Interaktion abhängig. Aus diesem Grund habe ich niemals angenommen, es könnte so scheinen, dass ich Rogers' drei ‚notwendige und hinreichende Bedingungen‘ verwerfe.“

(Übersetzung L. K.)

Beginnen wir am Beginn des Lebens.

Der Intersubjektivität als angeborenes, basales, primitives Motivationssystem ist bei Stern (2005) ein ganzes Kapitel gewidmet. Das Überleben der Art und des Einzelnen hängt davon ab. Aber nicht nur das Überleben – auch das „gute“ Leben. Das führt zu den vorangegangenen Überlegungen von Bowlby (1975) und Ainsworth (1979) über Bindung. Kegan (1986) hat über die ganze Lebensspanne die für das Individuum so essenziellen Funktionen der Einbindenden Kulturen herausgearbeitet, also weit über die Mutter-Kind Phase von Winnicott (2006) hinaus.

Zurück zu Gendlin (1998) und seinen Vorstellungen von Psychotherapie. Er betont in all seinen Schriften immer wieder, dass Focusing und Interaktion nicht zwei verschiedene Dinge sind, sondern ein Prozess – „one event“. Das Focusing eines Klienten IST Interaktion mit der Therapeutin. Das Interpersonale und Intrapersonale sind nicht als getrennt zu betrachten².

¹ So z. B. Brodley (1990)

² Gendlin (1998). „Es gibt keine Trennung zwischen ‚intrapyschisch‘ und ‚interaktional‘.“ (S. 177)

Die Beziehung gehört zum Experiencing: Es gibt keinen einsamen vor sich hin Focusierenden, denn auch wenn einer das tut, ist er in Beziehung – der Beziehung zu sich selbst, die alle seine Beziehungserfahrungen bisher inkludiert. Denn, so Gendlin (1993, S. 706):

„Unsere Leiber tragen unsere Situationen. Wir tragen unser Leben mit uns. Unser Leib kann jahrelange Erfahrungen verschiedenster Art vereinen und uns jederzeit etwas Neues geben, einen neuen subtileren Schritt. Beide ‚im Inneren‘ ablaufende Prozesse, der des Klienten und der der Therapeutin, geschehen also innerhalb der Beziehung – ‚im Außen‘, das eins ist mit ‚dem Inneren‘. Der/Die Körper verfügen über sehr verwobene, verknüpfte, ineinander greifende Beziehungsmuster untereinander/miteinander.“

Diese Wechselseitigkeit öffnet die Möglichkeit für therapeutische Interventionen – in verschiedenen Qualitäten.

Zuerst ist das Herstellen eines wechselseitigen psychologischen Kontaktes eine *conditio sine qua non* (Bedingung 1 von Rogers). Dann gibt es eine Qualität des Dabei-Seins von beiden Seiten, im nötigen Freiraum, den es zu gewähren gilt – weder zu bedrängend, noch zu weit weg. Dort „zu Besuch sein“, in den Rogerianischen Qualitäten und sich darauf einlassen können, dann wird ES „Verstanden-Sein“, das Implizite, das Prae-Konzeptuelle, das Noch-nicht-Gewusste – eben der *Felt Sense*. Und auch nicht resignieren, wenn ES sich (noch) nicht wahrnehmen, explizieren lässt; auch das kann im Moment sinnvoll sein.

Dann als nächste Stufe sozusagen: Das Berühren des *Felt Sense*, der dadurch entsteht und damit die Fortsetzungsordnung anstößt; welch ausgefeilten Interventionsangebote es doch dazu gibt³.

Dann: Das schon massivere Berühren des *Felt Sense*, der sich bildet und damit die Fortsetzungsordnung anstößt, so dass Strukturgebundenes in Fluss kommt.

Aus der fortwährenden Interaktion zwischen Klient und Therapeutin entsteht der lebendige Prozess. Und in diesem das Antworten der Therapeutin auf den Klienten. Verstehen heißt Antworten! Die Therapeutin spricht aus ihrem eigenen organismischen Erleben unmittelbar den Klienten an. Das wird die Möglichkeit geben, den Klienten zu berühren, sodass dies einen Anstoß bietet zu seinem Sich-selbst-Berühren in seiner Beziehung zu sich selbst. „Noch-nicht-da-Gewesenes“ wird so erfahrbar.

Der Art und Weise des Voranschreitens können wir vertrauen – der Fortsetzungsordnung. Das sinnhafte Gefühl stellt sich ein, wenn wir nur darauf warten und darauf vertrauen. Und das kommt auf die Art und Weise an, mit der wir zu uns – und zu anderen – Beziehung aufnehmen. Die Bedingung 6 von

Rogers wird dadurch ermöglicht, unsere „Bringschuld“ erfüllt. Der Klient erfährt die empathische, bedingungsfreie Zuwendung der kongruenten Therapeutin. Es wird eine Wechselseitigkeit – im besten Fall ein „Aufeinander-Schauen“ – in Aussicht gestellt.

Wenn Rogers' Akzent mehr auf der psychotherapeutischen Beziehung liegt, so setzt Gendlin den Akzent auf die Art und Weise, mit der der Klient mit sich in Beziehung ist innerhalb der „antwortenden“ Rogerianischen Beziehung und wir wissen, es ist „one event“.

Veränderungsschritte kommen durch die dialogische Beziehung, durch den „Anstoß“ von außen. Der nächste Schritt bildet sich erst – ist noch nicht da – sondern hat sich gerade durch diese Beziehung verändert und bewegt – und dieser Prozess ist weder „vorbestimmt“ noch beliebig. Er ist mit der körperlich spürbaren Erleichterung verbunden: „Ja, das ist es, was ich im Moment erlebe und empfinde!“ All das gilt es im Hier und Jetzt zu erspüren und dazu bedarf es sicherlich auch einiger „Beziehungsreparaturen“. Wie der Klient auf sein Innenleben Bezug nimmt, dem gilt unser Hauptaugenmerk, unser Commitment⁴.

Die mit bedingungsfreier Positiver Beachtung⁵ verbundene Haltung ermöglicht, dass Teile des Erlebens oft „am Rande der Wahrnehmung“, die den Klienten verletzbar, ängstlich, beschämt, ... machen, zum Erleben kommen dürfen, das Unbetretene beleuchtet und auch betretbar wird. Es geht darum, dieser Erlebensspur zu folgen, es geht um ein Fördern der Erfahrungsprozesse, der Selbstexploration.

Gendlin sah die Bedeutung von UPR⁶ als „heilend“ – aber nicht deshalb, weil er die Bewertungsbedingungen als einzige Krankheitsursache sah. Er war der Überzeugung, dass eben nur in dieser empathischen bedingungslosen Beziehung durch einen kongruenten Anderen eine Fortsetzungsordnung ermöglicht wird.

So schreibt er in dem bereits oben zitierten Mail vom 30. September 2003:

„Meine Philosophie erklärt, warum man keine Persönlichkeitsveränderung erwarten kann ohne frischen interaktionellen Prozess, in dem man seine eigene Begrenztheit durch eine Vorwärtsbewegung überwindet, die man alleine nicht erreichen kann.“

(Übersetzung L. K.)

Der interaktionelle Prozess ermöglicht erst, das Strukturgebundene anzustoßen, die Fortsetzungsordnung in Gang zu bringen – die Inkongruenz zu „lösen“ in Rogerianischen Begriffen.

4 Ein Begriff von U. und H. J. Binder (1979), S. 183.

5 siehe die Erläuterungen von Unconditional Positive Regard von Biermann-Ratjen (2008), S. 41, bzw. Lietaer (1988).

6 UPR = Unconditional Positive Regard

3 Siehe Wiltschko (2003) und Korbei (2007).

So wird *Experiencing*⁷ ermöglicht, ein *shift*, eine Bewegung, eine Veränderung. So werden die von Gendlin (1998) so bezeichneten „Sackgassen“ (S. 19ff) überwunden – nämlich ein „Drüber-Reden“ ohne *Experiencing*, bzw. die Wiederholungsschleifen ewig gleicher Emotionen, Bilder, Körpergefühle, Erkenntnisse ...⁸. Es wird daher oft nicht genügen, therapeutische Interventionen auf ein „saying back“ – ein Zurücksagen im engeren Sinn – zu beschränken, oder gar ein VEE (Verbalisieren Emotionaler Erlebensinhalte). Im Sinne des Tiefen Hörens (Rogers 1980, S. 19), des Active Listening (Gendlin 1998, S. 49) bin ich als kongruente Dialog-Partnerin in der Personzentrierten Psychotherapie gefragt.

Zum Abschluss noch: als Hommage an Gene Gendlin (1990), aber auch als Essenz der Personzentrierten Psychotherapie, die Focusing-orientierte Psychotherapie inkludiert:

„Wenn ich mich also mit wem (einem Klienten – Ergänzung von L. K.) zusammensetze, dann stelle ich meine Sorgen und meine Empfindungen auf meine eine Seite ganz nah, denn ich könnte sie brauchen. Vielleicht möchte ich mich in sie vertiefen, um etwas zu erkennen. Und dann stelle ich all das, was ich gelernt habe – Klientenzentrierte Therapie, Reflexion, Focusing, Gestalt, psychoanalytische Konzepte und alles Andere (ich wollte sogar ich hätte noch mehr) neben mich – ganz nah – auf die andere Seite. Dann bin ich ganz einfach da mit meinen Augen und da ist dieses andere Wesen. Falls es mir in die Augen schaut wird es sehen, dass ich nur ein zittriges Wesen bin. Das muss ich hinnehmen. Vielleicht schaut es auch nicht. Wenn es das aber tut, dann wird es diese leicht scheue, leicht zurückgezogene, unsichere Existenz sehen, die ich bin. Ich habe gelernt, dass das OK ist. Ich muss emotional nicht gefestigt sein und auch nicht nachdrücklich präsent. Ich muss nur präsent sein. Es gibt keine Anforderungen, denen jemand wie ich als Person hier genügen muss. Was für den großen Therapieprozess, für den großen Entwicklungsprozess gefragt ist, ist eine Person, die präsent ist. Schrittweise bin ich zur Überzeugung gelangt, dass sogar ich das sein kann. Wenn ich alleine bin, zweifle ich manchmal daran, doch objektiv betrachtet, weiß ich, dass ich eine Person bin.“ (S. 205)

(Übersetzung L. K.).

Ich wünsche mir oft, dass ich mir – im Sinne Gendlins – diese Präsenz zu eigen machen kann.

Literatur

- Ainsworth, M. S. (1979). Infant-mother attachment. In *American Psychologist*, 34 (10), 932–937.
- Biermann-Ratjen E. M. (2008). Die klientenzentrierte Entwicklungspsychologie. In G. Stumm & M. Tuczai (Hrsg.), *Offenheit und Vielfalt. Personzentrierte Psychotherapie: Grundlagen, Ansätze, Anwendungen* (S. 155–166). Wien: Krammer.
- Binder U. & Binder H. J. (1981). *Klientenzentrierte Psychotherapie bei schweren psychischen Störungen. Neue Handlungs- und Therapiekonzepte zur Veränderung*. Frankfurt/M.: Fachbuchh. für Psychologie.
- Bowlby, J. (1975). *Bindung. Eine Analyse der Mutter-Kind-Beziehung*. München: Kindler.
- Brodley, B. (1990). Client centered and experiential: Two different therapies. In G. Lietaer, J. Rombauts & R. van Balen (Eds.), *Client-Centered and Experiential Psychotherapy in the Nineties* (pp. 87–108). Leuven: University Press.
- Frischenschlager, O. (Hrsg., 1994). *Wien, wo sonst! Die Entstehung der Psychoanalyse und ihrer Schulen*. Wien: Böhlau.
- Gendlin, E. T. (1974). Client-Centered and Experiential Psychotherapy. In D. A. Wexler & L. N. Rice (Hrsg.), *Innovations in client-centered therapy* (pp. 211–246). New York: John Wiley & Sons.
- Gendlin, E. T. (1990). The small steps of the therapy process: how they come and how to help them come. In G. Lietaer, J. Rombauts & R. van Balen (Eds.), *Client-Centered and Experiential Psychotherapy in the Nineties* (pp. 205–224). Leuven: University Press.
- Gendlin, E. T. (1993). Die umfassende Rolle des Körpergefühls im Denken und Sprechen. In *Deutsche Zeitschrift für Philosophie* 41(4), 693–706.
- Gendlin, E. T. (1997). *A process model*. New York: The Focusing Institute.
- Gendlin, E. T. (1998). *Focusing-orientierte Psychotherapie. Ein Handbuch der erlebensbezogenen Methode*. Stuttgart: Pfeiffer bei Klett-Cotta, 2. Auflage 2012. (Orig. ersch. 1996: Focusing-oriented psychotherapy. A manual of the Experiential Method. New York: Guilford).
- Kegan, R. (1986). *Die Entwicklungsstufen des Selbst. Fortschritte und Krisen im menschlichen Leben*. München: Kindt.
- Korbei, L. (2007). Spezifische therapeutische Reaktionen auf unterschiedlich strukturgebundenes Erleben. *Person* 11 (1), 13–21.
- Lietaer, G. (1988). Bedingungsloses Akzeptieren: eine umstrittene Grundhaltung in der klientenzentrierten Psychotherapie. *GwG Zeitschrift* 73, 53–60.
- Rogers, C. R. (1980/1981). *Der neue Mensch*. Stuttgart: Klett-Cotta. (Orig. ersch. 1980: *A Way of Being*. Boston: Houghton Mifflin)
- Stern, D. N. (2005). *Der Gegenwartsmoment. Veränderungsprozesse in Psychoanalyse, Psychotherapie und Alltag*. Frankfurt/M.: Brandes & Apsel.
- Wiltschko J. (2003). Techniken im Focusing und in der Focusingtherapie. In G. Stumm, J. Wiltschko & W. W. Keil (Hrsg.), *Grundbegriffe der Personzentrierten und Focusing-orientierten Psychotherapie und Beratung*. (S. 305–307). Stuttgart: Pfeiffer bei Klett-Cotta.
- Winnicott, D. W. (2006). *Reifungsprozesse und fördernde Umwelt*. Gießen Lahn: Psychosozial Verlag.

⁷ Ich verwende hier den gebräuchlichen Terminus.

⁸ Ich empfehle dazu den Film „Und ewig grüßt das Murmeltier“.