

Sybille Ebert-Wittich

Klaus Renn: Magische Momente der Veränderung. Was Focusing bewirken kann

München: Kösel 2016, 336 Seiten, ISBN 978-3-466-34645-5. EUR (D) 24,99/ EUR (A) 25,70/ CHF 36,90

Der Buchtitel „Magische Momente der Veränderung“ klingt vielversprechend, wird durch einen leuchtend gelben Kreis auf orangefarbigem Grund illustriert und spiegelt so die Message von Focusing: Aus dem prallen Lebendigen heraus formt sich das nächste Sein (eine „kleine Geburt“) – eigentlich von selbst, wenn wir als Therapeuten¹ bereit und vorbereitet sind, diesen Prozess anzuregen und zu begleiten. Dazu legt Klaus Renn, der mit Johannes Wiltschko das Deutsche Ausbildungsinstitut

für Focusing und Focusing-Therapie leitet und den Begriff „Focusing-Therapie“ 1988 geprägt hat, eine einladende und überzeugende Einführung für Therapeuten aller Orientierungen vor.

„Focusing-Therapie ist die Kunst, die Aufmerksamkeit des Klienten immer wieder von konkreten Gedanken, von der Imagination zum Erleben des Ganzen, der Thema-Körper-Situation im Hier und Jetzt zu führen und von dort neue Schritte zu erwarten.“ (S. 20) „Dieser magische Moment, in dem eine Lösung im Körper entsteht, kommt aus einem Erleben, das wir im Focusing *Felt sense* nennen“ (S. 10), und ist mit Überraschung und Staunen verbunden.

¹ Im Sinne der leichteren Lesbarkeit wird die männliche Form verwendet; es sind jedoch immer beide Geschlechter gemeint.

Renn beschreibt detailliert in dreizehn Kapiteln, was zu tun ist, um „willentlich in diese verheißungsvolle Zone der Veränderung einzutauchen“ (S.11) und diese Erfahrungsdimension für sich selbst und den Klienten zu nutzen. Er macht klar, dass man hier kein Techniken- Manual findet, das losgelöst von der Person des Therapeuten, der konkreten Beziehung und Situation funktioniert. Es geht immer um die persönliche Begegnung mit anderen und damit auch mit sich selbst. Dabei dienen die Focusing-Haltungen als Werkzeuge, die Wirklichkeiten und Beziehungsräume schaffen. Der Focusing-Therapeut spürt seinen eigenen Erlebensfluss in Gegenwart des Klienten und nutzt die körperliche Resonanz für sein Verstehen und prozessförderndes Antworten, deren Richtigkeit der Klient körperlich überprüfen soll. Renn beschreibt ausführlich den von Gendlin 1978 formulierten Focusing-Kernprozess des In-Berührung-Bringens mit dem Noch-nicht-Wissen, dem inneren Erleben durch Achtsamkeitsführung in den Brust-Bauch-Raum und erläutert dabei die Konzepte FreiRaum, innere Achtsamkeit und Felt sensing. Die Kunst der Prozessbegleitung wird erlebbar, wenn er die vielen Techniken dazu vorstellt und theoretisch untermauert (Saying back, Genauern, Vergleichen, Partialisieren, Listening, Guiding, Dabeibleiben, Begrüßen, Markieren, Wechsel der Erlebensmodalitäten etc.) sowie umfassende Listen mit Fragen bzw. Vorschlägen für Interventionen anbietet. Renn beschränkt sich auf die Darstellung seines Ansatzes einer Focusingtherapie, ohne direkt Bezug zu nehmen auf andere Veröffentlichungen wie „Focusing in Clinical Practice: The Essence of Change“ von Ann Weiser Cornell (2013), die Focusing in die gegenwärtige Psychotherapielandschaft einordnet, oder auf Gendlins eigenes Handbuch über focusing-orientierte Psychotherapie (1998). Auch weitere therapierelevante Ansätze wie die Traumarbeit von Gendlin, das Wholebody Focusing von Mc Evenue oder die focusingnahe personenzentrierte Körpertherapie von Kern werden nicht erwähnt.

Mehrere Kapitel sind der psychotherapeutischen Kernaufgabe gewidmet, die Vergangenheit zu heilen. Dazu gehört die Arbeit mit Teilpersonen. Seine Variante nennt Renn „Drei Personen und ein Therapeut“: Es gibt dabei den Klienten als „Gesamtperson“, dann einen von ihm getrennten „inneren Erwachsenen“ als Teil und noch ein auf einem dritten Stuhl lokalisiertes „inneres Kind“. Der Therapeut als Vierter spricht ausführlich mit den Teilen, „macht Vorschläge, führt das „Ich“ mal in die eine Person, mal in die andere lädt zum Identifizieren und Desidentifizieren ein“ (S.202) und befragt am Ende (oder wenn er nicht weiter weiß) noch einmal die Gesamtperson (S.213).

Dieses therapeutenzentrierte Vorgehen scheint aus der Gestaltarbeit und Hakomi-Therapie übernommen zu sein

und wurzelt m.E. in einem verkürzten Verständnis vom Ich/ Self-in-Presence – dem zentralen Begriff des *Inner Relationship Focusing* (IRF) von Weiser Cornell (2013a), einer elaborierten Weiterentwicklung des Focusingansatzes, die weltweit unterrichtet wird. Dort wird im Sinne Gendlins das Ich in der Beziehung „I – it“ weiter gefasst, nämlich als das eine, „das sich voller Sanftheit und mit Vertrauen auf die das Leben vorwärtstreibende Richtung allem zuwenden kann, was wir fühlen, was immer auch in uns vorgeht“ (ebd., S.119). „Alles, was nicht mitfühlend, nicht liebend, nicht zulassend, nicht zuhörend usw. ist, ist ein Teil“ (ebd., S.46). Die Beziehung dazu aufzunehmen (*Relating*), ist eine Handlung, durch die der Klient selbst eine sichere innere Umgebung für die Erlebensanteile schafft, die Gesundheit benötigen. Der Therapeut gibt dazu Einladungen wie: „Vielleicht kannst *du* bei diesem traurigen Platz innen sein ... Sie hier im Stuhl, Sie als Ganzes ...“ Dadurch ist es – anders als bei Renn – nicht notwendig, dass der Therapeut selbst das *Relating* übernimmt oder die Ich-Fähigkeiten des Klienten – wie das innere Beobachten, das liebevolle Beziehungsaufnehmen oder das erwachsene Handeln – in Teilpersonen lokalisiert und dort anspricht.

Auch im Umgang mit dem sog. „inneren Kritiker“ gibt es Unterschiede, die so im Buch nicht benannt werden. Im IRF geht man davon aus, dass der „jetzt gerade kritisierende Teil“ mit seiner aus der Vergangenheit stammenden Sorge um die Person etwas gegenwärtig Wichtiges und auch Neues mitzuteilen hat, und dass er sich „auflösen“ kann, wenn er vom Self-in-Presence damit gehört wird (und nicht nur von dem Teil, der sich von ihm angegriffen fühlt). Bei Renn ist – wie auch bei Gendlin – der Kritiker „nur eine automatisierte autoritäre Instanz“ (S.208). Man kann ihn zwar freundlich begrüßen (weil „ihn das unmittelbar schwächt“), soll ihn dann aber wegschicken, bis er etwas Neues gefunden hat (S.209).

In den letzten Buchkapiteln geht es um Merkmale des strukturgebundenen Erlebens und dessen Veränderung im idealtypischen Verlauf, dabei wird u.a. der *Refilling*-Prozess nach Gendlin beschrieben, durch den sich in der Vergangenheit gestoppte Lebensprozesse stimmig fortsetzen. Interessant ist dabei der Perspektivenwechsel zum prätraumatischen Erleben, „auf den Erlebensort vor der Verletzung das Leben vor dem Stopp“ (S.294).

Man findet im Weiteren anregende Gedanken über viele verschiedene Teilaspekte (wie Focusing und Störungsbilder, Selbsthilfe, Spiritualität, Gesellschaft etc.) und einprägsame Bilder wie „Therapie findet im Aquarium statt“ oder „strukturgebundenenes Erleben ist ansteckend“.

Fazit: Renn hat ein umfassendes Handbuch seines Therapieansatzes mit Focusing vorgelegt, er vermittelt prozesshaft und einladend eine Fülle an Wissen, fachliche Inspiration und

Handwerkszeug über Focusing in der Psychotherapie und klingt dabei authentisch und frisch. Die Einführung ist konkret umsetzbar, so dass mehr und mehr magische Momente der Veränderung entstehen können.

Literatur

- Gendlin, E. T. (1987, 2009). *Dein Körper – dein Traumdeuter*. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Gendlin, E. T. (1998). *Focusing-orientierte Psychotherapie*. München: Pfeiffer.
- Kern, E. (2014). *Personzentrierte Körperpsychotherapie*. München: Reinhardt.
- Van der Kooy, A. & McEvenue, K. (2006). *Focusing with Your Whole Body*. Toronto: Marlborough.
- Weiser Cornell, A. (2013a, 2005). *Die Kunst des Annehmens*. Norderstedt: Books on Demand.
- Weiser Cornell, A. (2013). *Focusing in Clinical Practice. The Essence of Change*. New York: Norton.