

Rezension

Lore Korbei

# **Eugene T. Gendlin:**

## **Focusing – orientierte Psychotherapie.**

### **Ein Handbuch der erlebensbezogenen Methode**

*Aus dem Amerikanischen übersetzt von Teresa Junek. Mit einem Vorwort zur deutschen Ausgabe von Johannes Wiltschko und Klaus Renn.*

Verlag J. Pfeiffer – München 1998

ÖS 480,- / Broschur ÖS 504,- / DM 69,- / SFr 66,-

ISBN- 3-7904-0660-0

Eugene T. Gendlin ist der Begründer des Focusing, und da stocke ich schon: eine Methode, wie der Untertitel angibt? Eine Technik, wie oft behauptet wird?

Lassen wir das für später.

Jedenfalls nennen wir Focusing eine Anleitung zu einer nach innen gerichteten Aufmerksamkeit – ein paar Sekunden Schweigen gehören dazu. Es ist dies eine Aufmerksamkeit, die zu einem körperlichen Empfinden einer Situation (eines Themas) führt, einem Empfinden, das sich entfalten (symbolisieren) wird – wenn ich ihm Raum verschaffe: „Wie empfinde ich diese Situation körperlich ‘als Ganzes?’“ so lautet die Frage. Diese Resonanz (Felt Sense genannt) zu einem Thema ist nicht schon als körperlich wahrgenommenes Objekt vorhanden (so wie ein „verstecktes Osterei“, das es zu finden gilt), sondern sie entsteht erst in uns, z.B. „wie Gähnen oder wie Weinerlichkeit“ S.38), wie Gendlin erklärt.

Der Prozeß dieses absichtlichen Wahrnehmens bewegt sich zwischen Denken und körperlichem Empfinden, beides ist notwendig.

Der Felt Sense und seine Symbole ergeben sich aus der Art der Beziehung, die entweder ich zu mir aufnehme, oder – und das ist das Thema des Buches – die zwischen KlientIn und TherapeutIn entsteht. Was jeder der beiden Beteiligten sagt oder tut, hat Auswirkungen auf das direkte Erleben, und um dieses geht es. Also, „client centered is the bigger thing“, wie Gendlin auch immer wieder betont. Der innere Prozeß steht im interaktionalen Kontext – und ist schon aus den vergangenen Beziehungserfahrungen gespeichert und mit den (möglichen) zukünftigen in Verbindung.

Mit dem Auftauchen und Symbolisieren eines solchen Felt Sense ist Erleichterung verbunden, ein bißchen „frische Luft“, wie eine gespürte Bewegung (ein sogenannter Felt Shift). Das ist unabhängig davon, ob der Inhalt des Erlebens als solcher z.B. sehr schmerzhaft oder etwa erschreckend für den Klienten ist. Dadurch wird es

mir möglich, nicht mehr „mein vages körperliches Gefühl“ zu sein, sondern „es zu haben“. Damit bin ich ein Stück weiter, ein Stück tiefer geworden, „tiefergehend man selbst“, sagt der Autor dazu, und mir fällt gleich Rogers „wahres Selbst“ ein.

Ziel ist dabei nicht, den Klienten ein (neues) Gefühl erleben zu lassen, sondern im Grenzbereich zwischen Bewußtem und Unbewußtem („am Rande des Gewahrseins“ sagt Rogers) einen Schritt weiter zu gehen. „Wenn das fehlende weitere Erleben geschieht, nenne ich das ‘Vorwärtstragen’ (carrying forward)“ (Gendlin, S.65).

Es ist die Qualität des „aktiven Zuhörens“ – Gendlin zitiert hier Rogers und Kohut, die normalerweise diese Bewegung bringt. Er räumt ein, daß Therapie auch ohne Focusing weiter gehen kann, dadurch daß oft automatisch neue Gefühle an den Rändern auftauchen; aber Focusing verhilft uns dazu, diese Zufallsprodukte systematisch herauszukitzeln.

Das Kapitel 3 – „Acht Charakteristika eines erlebensbezogenen Prozeßschritts“ – hebt sich sehr wohltuend von der technischen Anleitung des How-to-do-Focusing der frühen 80er Jahre ab. Bei Blockaden, beim Strukturgebundenen wird z.B. Focusing notwendig werden, um die Person hervortreten zu lassen.

Gendlin beschreibt sehr genau, was sogenannte „Sackgassen“ sind, sei es, daß ohne entsprechendes Erleben nur die Interpretationen dieses Erlebens da sind, sei es, daß es zwar konkrete Emotionen gibt, die aber immer wieder gleichbleiben. (Teil 1 / 2. Kapitel)

Der erste Teil ist sehr spannend zu lesen mit seinen wörtlichen Behandlungstranskripten und bietet die Möglichkeit einer Auseinandersetzung im Mikrobereich für alle PsychotherapeutInnen.

Der zweite Schwerpunkt des Buches thematisiert die Integration des Focusing in verschiedene Therapieansätze. Ob TherapeutInnen von verhaltenstherapeutischen oder von psychoanalytischen Konzepten ausgehen, ob die Wege zur Person Imagination, Träume oder

Rollenspiele sind, Focusing (jetzt als Technik?, nicht als Methode?) kann jede dieser Methoden steigern und auch so verändern, daß bevorzugte Erfahrungsebenen speziell angereichert werden können. Es stellt sich als Verbindungsweg zwischen den verschiedenen Wegen zum Menschen heraus.

„In der Therapie ist die Beziehung (der Mensch dort drinnen) von größter Wichtigkeit, das Zuhören steht an zweiter Stelle und erst an dritter die Focusinginstruktionen“ (S. 457), das ist Gendlins Einstellung.

Immer wieder betont der Autor, daß es zentral ist, die Klienten zu begleiten, so zu verstehen, wie eben die Klienten verstehen, jede Nuance davon. Zu keiner Zeit solle ein Streit darüber entstehen, was das Erleben des Klienten ist.

Wichtig auch für alle TherapeutInnen, die direktiv unterwegs sind: „Wenn man jemandem das Autofahren beibringen will, darf man nicht selbst fahren. Gelegentlich muß man vielleicht ins Lenkrad greifen und dem Fahrschüler etwas zeigen, doch wenn man das überwiegend macht, wird er nicht autofahren lernen.“ Gendlin S.49)

Durch das Buch weht ein wertschätzender, wohlwollender, verstehender Geist - immer wieder betont Gendlin „Eine Focusing-orientierte Therapie ist eine klientenzentrierte Therapie.“ (S.461), und weist auf die bahnbrechenden Veränderungen im Therapiekonzept durch Rogers hin. Gleichzeitig versucht er, das manchmal Festgefahrene, ins Stocken Geratene am Klientenzentrierten aufzuweichen und zum Fließen zu bringen, die oft zu sehr funktionierende Routine wieder zu entformalisieren.

Wieso kommt es dennoch, daß Gendlin auf Videobändern manchmal so direktiv wirkt? Wieso kommt es, daß ernstzunehmende Stimmen beklagen, daß die Focusing-orientierte Psychotherapie eben nicht personorientiert, sondern Focusing-orientiert ist? Wieso gilt einigen Focusing als Technik und andere bezweifeln, daß es eine selbständige Psychotherapie-Methode ist - außerhalb des von Rogers vorgegebenen Rahmens?

Vielleicht darf manches auch nach der Lektüre des Buches offen bleiben, im Sinne eines immer wieder neu zu entdeckenden Prozesses.

Warum kann man nicht die Focusing-orientierte Psychotherapie als integralen Bestandteil der klienten/personenzentrierten Psychotherapie betrachten, als differenzierte Weiterentwicklung? Worin besteht die Sorge, „Techniken“ zu benutzen? Sind es „ehrenhafte“, psychotherapiefördernde Gründe von beiden Seiten: den Verfechtern einer eigenen Focusing-Methode und denen, die Focusing als Technik ablehnen?

Gendlin zählt ganz sicherlich zu den „großen Psychotherapeuten“ und bleibt dabei bescheiden und oft humorvoll. Komplizierte, typisch „gendlineske“ Formulierungen wechseln mit treffenden bodenständigen Bildern, philosophische Abhandlungen mit leicht verständlichen Texten. Die wörtlichen Therapietranskripte sind Fundgruben für alle Praktiker.

Jedenfalls ist das Buch höchst empfehlenswert für alle, die Psychotherapie lernen, ausüben und lehren, speziell im personenzentrierten Raum.