

Konrad Reschke

Ruth Hirsch: Grundlagen des Focusing – Ausbildungshandbuch.

Bottrop-Kirchhellen: Adebar-Verlag, 2021, 145 Seiten, ISBN: 978-3981355741. EUR (D) 24,80.

Dieses Buch ist ein Ausbildungshandbuch des Focusing und ein Buch über das Zuhören. Wenn Zuhören tiefgehend ist, mit Mitgefühl und Neugierde, Großzügigkeit und Akzeptanz verbunden ist, wenn Zuhören auch den Körper miteinbezieht, dann kann es sich um ein Zuhören mittels Focusing handeln. Focusing wurde seit den 1960er Jahren von Eugene T. Gendlin im Rahmen des Personzentrierten Ansatzes entwickelt und hat eine weltweite Verbreitung gefunden. Focusing steht für die Einbeziehung des gegenwärtigen körperlichen Erlebens als zentralen Faktor wirksamer Persönlichkeitsveränderung und stellt eine experienzielle, das heißt erlebensbezogene Methode dar, welche Teil der Personzentriert-Experienziellen Psychotherapie ist. Bestimmte Focusing-Schritte erlauben es, in Beratung, Psychotherapie und Selbsthilfe im experienziellen Prozess zu Veränderungen zu kommen oder sich seiner Motivation zur Veränderung bewusster zu werden. Je nach Fragestellungen sind mittels Focusing auch Ressourcen zu aktivieren oder lassen sich Probleme aktualisieren und der „Focuser“ kann schließlich mit neuen Erkenntnissen auf Lösungen leichter zugehen.

Das vorliegende Buch ist ein erstmals in deutscher Sprache erscheinendes neues Grundlagenwerk über Focusing. Es ist für die Beratungspsychologie, Psychotherapie und experienzielle Psychotherapie ein Werk, welches die Ausbildung von Haltungen und Technik des Focusing klar beschreibt und vermittelt.

An Lernende und Lehrer*innen gerichtet, ist es also ein Buch für alle, die Focusing lernen oder unterrichten möchten und ist somit für die Begleitung eines gesamten Ausbildungsprozesses im Focusing geeignet. Es ist für die Begleitung eines gesamten Ausbildungsprozesses im Focusing gedacht. Die Autorin gliedert das Buch in zwei Teile und ergänzt diese mit zwei sehr interessanten und hilfreichen Anhängen.

Der erste Teil (*Grundlagen des Focusing, Selbstführung und empathisches Zuhören*) klärt, was Focusing ist, und stellt wichtige Grundlagen dar, wie z. B. Innere Haltungen, Präsenz, Felt Sense, Felt Shift, die innere Beziehung und die Focusing-Schritte. Hier gibt das Buch eine sehr profunde und verständliche Einführung in das Zuhören beim Focusing. Wie man empathisch zuhört, wird mit technischen Grundlagen, anhand von vielen praktischen Tipps, Übungen und optionalen Fragen zur Vertiefung des Focusing-Prozesses erläutert. Auch auf Grenzen, z. B. zu respektierende Blockaden wird eingegangen.

Im zweiten Teil (*Fortgeschrittenes Zuhören & beginnendes Begleiten*) geht es um das sogenannte fortgeschrittene Zuhören, also um Unterstützungen oder Fördern beim Begleiten, z. B. durch Zuhören mit dem ganzen Körper, durch eine positive Haltung oder durch das In-der-Gegenwart-Bleiben.

Damit werden auch Herausforderungen und mögliche Lösungen (Dämpfer und kritische Inhalte) thematisiert. Es wird aber sehr klar, dass Focusing auch die experienzielle Förderung des Bewusstseins ermöglicht und das „Hineinführen“ und das „Freiraum schaffen“ nur erste optionale Schritte darstellen.

Sehr beachtenswert sind auch die beiden Anhänge des Buches. Sie enthalten im ersten Anhang neben einer Bibliographie, einer Einführung in die Arbeit von Eugene T. Gendlin auch eine komprimierte Einführung ins Focusing mit Beschreibung der sechs Schritte, inklusive einer Liste von Gefühlen und einem Inventar der Bedürfnisse. Im zweiten Anhang ist ein Lehrprogramm zu „Grundlagen des Focusing“ enthalten. Das Lehr- und Vermittlungsprogramm ist sehr gut gegliedert und zeigt im Lehrplan und den dazugehörigen Übungen die hohe Expertise der Autorin bei der Vermittlung von Focusing.

Die in diesem Buch dargestellten Haltungen, Methoden und Techniken beim Begleiten von Menschen in Selbsterfahrung, in Veränderungen und beim Vorhandensein von Blockaden oder Störungen im Erleben und Verhalten zeigen und vermitteln höchst wichtige Kompetenzen, die von Begleiter*innen (Therapeut*innen, Berater*innen, Helfer*innen, Coaches) im Prozess von Veränderungen erwartet werden. Damit kann das Buch die Bedeutung des Focusing für Psychotherapie und Beratung sehr gut und explizit darstellen. Das Buch zeigt: Der Kern menschlichen Veränderens basiert auf Prozessen des experienziellen Verstehens, ist also erfahrungsbezogen in einem Beziehungsprozess zwischen zwei Personen. Für alle Verfahren der Psychotherapie und alle Ansätze der Beratung ist das Buch ein Handbuch des therapeutischen Zuhörens. Es ist durchgängig gut lesbar, reich an Beispielen und sehr gut ausgestattet. Die eingefügten Bilder von Elle Schudek und die Gedichte von Ruth Hirsch verdeutlichen die Anliegen des Buches an vielen Stellen sehr eindrücklich. Das Wichtigste ist: Die Grundlagen des Focusing werden beschrieben und das Erlernen des Focusing durch viele praktische Übungen erleichtert. Es ist ein Buch für alle, die Focusing lernen oder unterrichten wollen.

Prof. Dr. Konrad Reschke

Klinischer Psychologe und Gesundheitspsychologe, approbierter psychologischer Psychotherapeut, emeritierter Professor für Klinische Psychologie und Psychotherapie des Wilhelm Wundt Instituts für Psychologie der Universität Leipzig, früher tätig als Ausbilder für Klientenzentrierte Psychotherapie (GwG) in Sachsen, aktiv in eigener Psychotherapiepraxis, Ausbildung in Psychotherapie und Weiterbildung in Leipzig und Offenburg, Forschungsgebiete Stress, Stressbewältigung und Anpassungsstörung

