Fahrstuhl zum Ich

DIE AUGEN HABE ICH GESCHLOSSEN, ich höre auf die Stimme, die zu mir spricht: „Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihren Körper. Suchen Sie eine Stelle, die eher angenehm als unangenehm ist. Sagen Sie, wenn Sie sie gefunden haben." Die Stelle sitzt im unteren Bauch, ich finde sie schnell und soll sie nun beschreiben. Die Wörter, die auftauchen, sind „warm", „ruhig", „glatt". „Wenn es eine Überschrift dafür gäbe", fragt die Therapeutin weiter, „wie lautete die dann?" „Ruhe, Klarheit", sage ich. Mein Körper entspannt sich.

„Focusing" heißt die Methode, und ich habe einen Ort gefunden, der dort „Freiraum" genannt wird: ein innerer Platz, der die Aufmerksamkeit vom Gefühls- und Gedankenkarussell im Kopf abzieht. Von diesem Ort aus, an dem ich mich wohlfühle, soll ich weitergehen, ich soll mich fragen, was mein Problem ist, wenn es um Gelassenheit geht.

Da tauchen sie auf, die Saboteure: zu viele Projekte, zu viele Ideen, das Verheddern, der Druck, wie kann man etwas zu Ende bringen, das einem ganz besonders am Herzen liegt, wenn von außen und innen immerzu Neues heranstürmt? In einer Focusing-Sitzung bei der Diplompsychologin Susanne Kersig will ich lernen, weg von diesem Gefühl des Feststeckens zu einer Erkenntnis zu kommen.

Deshalb soll ich mir nun vorstellen, eine Fee käme und ich wäre schon am Ziel, ich hätte schon beendet, was mir so wichtig ist. Ich soll beschreiben, wie sich das anfühlt. „Stolz, positive Erschöpfung, ein Freiheitsgefühl im Brustraum", sage ich. Ich soll dieses Gefühl in alle Zellen sinken lassen. Es sickert ein, es ist hell, es kribbelt. Ich freue mich. „Was hindert Sie, dieses Gefühl zu erreichen?", fragt Susanne Kersig.

Und dann sehe ich sie vor mir, die Bilder: eine helle luftige Decke, die auf meinem Bauch liegt und mir Energie gibt. Und ein dickes, zähflüssiges dunkles Knäuel in meinem Steißbein, das mir erzählt, ich solle an Geld, Versorgung, Pflicht, Vernunft denken. „Nicht wegschicken, sondern begrüßen", sagt Susanne Kersig. „Ich sehe dich, ich höre dir zu", sage ich dem Knäuel, und als ich das mache, wird es plötzlich kleiner und die helle Decke größer, und ich spüre: Es ist gut, dass das Knäuel da ist, es ist wichtig, aber es regiert mich nicht mehr.

„Focusing ist absichtsloses Lauschen", sagt Susanne Kersig, eine der Ausbilderinnen des DAF, des Deutschen Ausbildungsinstituts für Focusing und Focusing-Therapie. „Und zwar ein Lauschen beispielsweise auf den Kloß im Bauch, der sich einstellt, wenn ich an einen Konflikt denke. In diesem Kloß ist die ganze Bedeutung enthalten, die der Konflikt für mich hat. Wenn ich ihm lausche, tauchen Bilder, Gedanken und Gefühle auf und der nächste Schritt zu seiner Auflösung."

Focusing basiert auf einem ähnlichen Prinzip wie Achtsamkeit, bei beiden, sagt Susanne Kersig, steige man sozusagen in einen Fahrstuhl, bei dem im oberen Stockwerk die Gedanken und das tägliche innere Geschwätz hängen, zur Achtsamkeitsmeditation fahre man bis nach ganz unten in die Stille, beim Focusing aber steige man in der Mitte aus, zwischen der Stille und den Gedanken. Man wandere durch seinen inneren Körper, in dem die richtigen Fragen und die richtigen Antworten schon alle vorhanden seien, um Probleme zu lösen und Entscheidungen zu treffen: Will ich nun nach Dänemark, warum schaffe ich es nicht, meinen Roman zu Ende zu schreiben, mein Lampenfieber zu besiegen? Wie bewahre ich meinen Freiraum, auch wenn mein Kind krank ist und mein Mann und das zweite Kind Aufmerksamkeit brauchen?

BUCH

ANN WEISER CORNELL: **„Focusing – Der Stimme des Körpers folgen".** Rowohlt Taschenbuch; 160 Seiten; 8,99 Euro. Außerdem: Infos auf www.daf-focusing.de

Ruhe finden, Probleme lösen mit dem Körper, der die Antwort weiß: „Focusing“ heißt eine leicht zu lernende Methode, die gegen Stress und Belastung hilft.

TEXT BEATRIX GERSTBERGER FOTOS JULIANE WERNER

Seminarteilnehmerin beim Focusing – angeleitet von Susanne Kersig

Focusing wurde von Eugene Gendlin, einem amerikanischen Psychotherapeuten, vor rund 40 Jahren entwickelt. Er nannte es eine Technik der Selbsthilfe, die auch mit anderen therapeutischen Methoden kombinierbar ist. Gendlins Beobachtung: Die Art und Weise, wie ein Klient in der ersten Sitzung von seinem Problem berichtete, ließ Vorhersagen darüber zu, ob er sich später im Laufe des therapeutischen Prozesses verändern würde oder nicht. Nahm der Klient während des Erzählens immer wieder seine körperlichen Empfindungen wahr, konnte er sich nach Gendlin später verändern.

Diese Rückkoppelung zum Körpergefühl, dem Kloß, dem Druck, der Wärme, der Enge, der Weite, ist für Gendlin der Schlüssel zum Therapieerfolg und die Grundlage des Focusing. Der Klient, sagt Gendlin, hat die Kompetenz und das Wissen, um seine Probleme zu lösen, der Therapeut wird lediglich zum Begleiter – oder er wird überhaupt nicht mehr benötigt.

„Man kann Focusing auch allein machen“, sagt Susanne Kersig, „es ist allerdings schwieriger. Wenn uns jemand zuhört und mitfühlt, bekommt der Prozess mehr Tiefe.“ Sie empfiehlt das „Partnerschaftliche Focusing“, dabei kommen zwei Menschen zusammen, die diese Methode in einem Seminar gelernt haben und sich dann gegenseitig begleiten, kostenlos und auf Gegenseitigkeit. „Dieser Partner braucht nicht besonders klug zu sein oder ein Therapeut“, sagt Kersig, „vor allem sollte er sich zurücknehmen können, nicht im Weg stehen, zuhören, mitfühlen, aber sich nicht einmischen.“ Er muss Stille aushalten können, das ist wichtig. Wichtig sei auch, dass die Rollen zwischen „Klient“ und „Therapeut“ wechseln.

„SCHÖPFERISCHES ZUHÖREN“ nennt Susanne Kersig diesen Prozess. Der Begleiter muss nur da sein, zuhören und die Worte und Bilder, die hochkommen, zurückspielen. „Aha, du sagst, dieses Knäuel ist dick, dunkel und zähflüssig. Was erzählt es dir?“

Wenn viele Probleme gleichzeitig auf den Fokussierer einstürmen, kann der Begleiter helfen, sie gedanklich in einzelne Päckchen zu packen, zu beschriften und wegzustellen, und wenn alles benannt ist und seinen Platz hat, kann sich das Gefühl der Weite wieder ausbreiten.

Oder man „partialisiert“, um mit besonders heftigen Gefühlen umzugehen und zu erkennen, dass man selbst nicht das schwierige Gefühl ist, sondern nur der innere Beobachter des Gefühls. Die Eifersucht, die Wut, die Überforderung werden zu einem „Etwas“, dem man zuhören kann. Und plötzlich ist es nur ein Teil von einem und überschwemmt nicht das ganze Ich. „Im Focusing gehen wir davon aus, dass alle Teile von uns, selbst der wütende oder kritische Teil, ein positives Anliegen haben. Deshalb hören wir ihnen zu, ohne sie verändern zu wollen. Sie ändern sich von selbst, wenn sie mitfühlende Aufmerksamkeit erhalten“, sagt Susanne Kersig.

Sie hat Focusing mit Krebskranken praktiziert, mit Ärzten, die in ihrem Alltag unterzugehen drohen, mit Führungskräften. Die Methode, sagt sie, tauge für jeden, für den Krankenpfleger oder den Lehrer, der zwischendurch Luft holen muss, um den Tag zu überstehen, für die Musikerin, die nach dem Tod ihres Cousins plötzlich Angst vor Krankheit und Tod bekommt, für die Anwältin, die sich immer zu sehr bemüht hat, sofort auf die Wünsche und Vorstellungen ihrer Mandanten einzugehen.

Eine Focusing-Sitzung allein ist nur ein Anfang, aber schon jetzt habe ich ein Gebiet in meinem Körper entdeckt, das unterhalb meiner vertrauten Gedanken und Gefühle liegt. Ein Gebiet, das ich nun jederzeit und ohne großen Aufwand betreten kann, aus dem neue Ideen und Antworten kommen. Einen Ort, so sagt es Gendlin, an dem „Veränderung und Heilung geschehen“.

Mail: info@spiegel-wissen.de

Wenn sich Beatrix Gerstberger aufs Pferd setzt und merkt, dass nichts geht, weil sie zu gestresst ist, dann hilft nur loslassen. Das tut gut.