

Focusing mit dem Ganzen Körper / Focusing with the Whole Body

Embodiment der Person

Astrid Schillings

Focusing in allen seinen Spielarten ermöglicht einen direkten Zugang zum körperlichen Erleben. Wir halten inne, um die körperlich gespürte Bedeutung (Felt Sense) entstehen zu lassen, sie im Gewahrsein zu halten und ihre Veränderung zu begleiten. Dies geschieht ohne Selbstverurteilungen und ohne auf einem bestimmten psychischen oder verhaltensmäßigen Ziel zu insistieren. Im Focusing mit dem Ganzen Körper erleben wir einen körper- und achtsamkeitsgeleiteten Prozess, der die Person-Zentrierte Arbeit ganz unmittelbar auf „ihre „organismischen Füße stellt“. In Carl Rogers Beschreibung des existentiellen Lebens der Fully Functioning Person betont er das Zusammenwirken von Gewähr-Sein/Achtsamkeit und organismischer Aktualisierung als Grundlage für das Gute Leben. Eugene Gendlin entwickelt daraus seine neue erlebensorientierte /experientielle Phänomenologie, in der er das Leben von Moment zu Moment untersucht und diesen Prozess philosophisch beschreibt.

Wie hat Focusing mit dem Ganzen Körper für mich begonnen?

Während meiner Ausbildung zur Focusinglehrerin begegnete ich Eugene Gendlin zum ersten Mal in Chicago. Wie das so meine Art ist, sprachen bei unserer Begegnung meine Hände temperamentvoll mit. Als ich das bemerkte, war mir das peinlich und ich ließ sie schnell wieder sinken. Sofort hakte Gendlin ein: „Lass doch Deine Hände mitreden. Die wissen doch was. Hör doch hinein...was will denn da kommen?“ Ich verstand, dass meine Hände weitergeredet hatten, während ich stockte. Mit Gendlins unterstützender Begleitung – er setzte die Bewegung meiner Hände mehrmals fort – nahm ich die Bewegung wieder auf ... und es kam herausgestottert, was ich doch hatte sagen wollen. Rückblickend betrachtet war das für mich der Beginn des Focusing mit dem Ganzen Körper.

Einen weiteren Beginn gab es ebenfalls um diese Zeit. Ich stellte fest, dass ich beim Focusing die Unmittelbarkeit der körperlichen Empfindung wie ein Geländer brauchte, um meinen Bezug zum Erleben nicht in Bildern, Worten und Emotionen zu verlieren. Den Wandel in der körperlichen Empfindung konnte ich jedoch immer – bei jeder noch so minimalen Veränderung – spüren, auch in Resonanz zu Gedanken, Gesten, Bewegungen und Handlungen. Ich musste laufend zu diesem „Nichtsprachlichen“ zurückkommen. Erst später fiel mir auf, dass ich genau aus diesem langen Verweilen im Unmittelbaren meine Handschrift des Focusing-Unterrichtens entwickelt habe. Eine Handschrift, die immer ganz nah an der Direktheit des Körperlichen ist, radikal im Unmittelbaren verweilt. Im Focusing-mit dem Ganzen Körper spielen diese Unmittelbarkeit und Direktheit also eine besondere Rolle.

Aus der Notwendigkeit heraus, zu verstehen, worum es in unserer menschlichen Existenz geht, hatte ich unterschiedliche Disziplinen feiner Körperwahrnehmung und Bewegung studiert und angewandt (Feldenkrais, Somatic Experiencing, Gindlerarbeit, Authentic Movement, Meditatives Forschen). In der Begegnung mit Kevin McEvenue, der Wholebody-Focusing aus der Alexander Technik und Focusing entwickelte, wurde mir schließlich klar, dass auch ich selbst schon seit Langem ein erweitertes

Focusing vermittelte, das über das klassische Focusing hinausging. In gutem Austausch mit Kevin McEvenue habe ich dies „Focusing mit dem Ganzen Körper / Focusing with the Whole Body“ genannt. Die Unterschiede zwischen beiden werde ich an anderer Stelle beschreiben.

Embodiment

Verkörperung, Embodiment oder verkörpertes Gewahrsein habe ich lange Zeit selbstverständlich als essentielle Beschreibung des Focusing und insbesondere des Focusing mit dem Ganzen Körper benutzt. Erst in letzter Zeit fiel mir auf, dass der Ursprung des Begriffs Embodiment überraschenderweise den Kognitionswissenschaften zugeordnet wird. So beschrieben u.a. in der Online-Enzyklopädie zu den Wissenschaften Psychologie und Pädagogik. Als Abkehr vom Konstruktivismus wird jetzt in der neueren Kognitionsforschung die Wechselwirkung zwischen Körper und Psyche in beide Richtungen gesehen. Tschacher u. Storch 2010 S. 4: „Es scheint nicht nur zuzutreffen, dass der Körper sprichwörtlich „Spiegel der Seele“ ist – auch der umgekehrte Fall ist möglich: die Seele dient gewissermaßen als Spiegel des Körpers. Psychische Vorgänge finden stets in einer körperlichen Einbettung statt, und können daher nur unzureichend als reine Informations- oder Symbolverarbeitungsprozesse angesehen werden.“ Ebenda: „Wie auch immer das Leib-Seele-Problem zu lösen wäre, wir halten es jedenfalls für sinnvoll, von zwei unterscheidbaren Bereichen, dem des Körpers und dem der Psyche, auszugehen.“ Auch Stracke und Topolinski sehen darin eine Voraussetzung für die Auseinandersetzung mit Embodiment. Es wird von einer umfassenden Neuorientierung, ja einem sich jetzt vollziehenden Paradigmenwechsel in der Psychologie gesprochen, der das Embodiment berücksichtige. Dabei hatte Eugene Gendlin schon 1964 in seiner „Theory of Personality Change“ von einem Paradigmenwechsel gesprochen, einem Paradigmenwechsel vom „Inhalt“ zu einem umfassenden „Prozess“ des Erlebens und des Selbst. Und die Prozesshaftigkeit, so zeigte Gendlins Forschung mit den von ihm entwickelten „Experiencing Scales“ kam über das **körperlich gespürte Erleben**.¹

Gendlins erweitertes Verständnis des menschlichen Körpers

Eugene Gendlin, dessen Philosophie in Auseinandersetzung u. a. mit der Merleau-Pontys entstand, formuliert ein erweitertes Verständnis des Körpers und der Person als „interaktiver Prozess“, mit dem er den Leib-Seele Dualismus hinter sich lässt. Meist wird unter Interaktion ein Zusammenkommen von zwei Faktoren verstanden. Gendlin „dynamisiert“ dieses Verständnis von Interaktion: Lebende Körper sind und waren nie außerhalb von Umwelt, von Situation. Schon Pflanzen-Körper „wissen“ unmittelbar von Licht, Erde und Wasser. Sie existieren **in und durch** Interaktion mit der Umwelt. Da ist also nicht hier eine Pflanze und dort eine Umwelt und sie interagieren. Sondern Pflanze, Umwelt und Interaktion sind ein Prozess („one event“), entwickeln sich fortgesetzt als ein „Interwirken“ – „Inter-Effecting“. Aus diesem tiefen Grund der primären Körper-Umwelt-Interaktion entstehen nach Gendlin das Verhalten der Tiere, die fünf Sinne, die Emotionen und die Wahrnehmung als eine sich fortsetzende und immer komplexer werdende Lebensbewegung, bis hin zur menschlichen Existenz mit Sprache und Kultur. Für Gendlin ist es essentiell, auf diese **„Living Interaction First“** zu verweisen, Diese „lebende ursprüngliche Interaktion“ findet noch **vor** der

¹ Bis heute hat der wissenschaftliche Mainstream Gendlins Paradigmenwechsel nicht aufgegriffen und sogar die Wissenschaftlichkeit des Ansatzes als Ganzes in Frage gestellt. Dabei hatte Gendlin bereits seit Ende der 50er Jahre/Anfang der 60er Jahre (in Zusammenarbeit mit Rogers) mit den sog. „Experiencing Scales“ eine experimentelle Untersuchungsmethode entwickelt, die sich wissenschaftlich auswerten ließ. „Embodiment“, wie heute üblich, nur aus Kognitiven Ansätzen abzuleiten, bleibt hingegen zwangsläufig im dualistischen Denken gefangen, selbst wenn sich Vertreter der „Third Wave“ der Verhaltenstherapie auch bei humanistischen Ansätzen bedienen.

Wahrnehmung und noch **vor** den fünf Sinnen statt. Und es ist die Unmittelbarkeit dieser ursprünglichen Interaktion, die in allem Lebendigen wirkt. Das Leben, auch das menschliche, lebt von sich aus in dieser unmittelbaren Wechselwirkung mit der Umwelt. Er nennt es den Prozess der „Fortsetzungsordnung“ des Lebendigen. In seiner Spätphilosophie spricht Merleau-Ponty nicht mehr von „Leib“ und den zur Welt vermittelnden Sinnen, sondern von „Fleisch“ („la chair“). Er will damit die Direktheit des nicht vermittelten Erlebens ausdrücken, die Verflechtung von Leib und Welt im „Fleisch“. Ein wechselseitiges Eingelassen- und Verflochtensein des einen ins andere. In Gendlins Worten: „Der von innen gefühlte Körper ist also auch lokalisiert - aber *sein Sichfühlen ist zugleich ein Fühlen der Umwelt.*“ (Gendlin, 2004). So lernt der menschliche Körper Sprache, Kultur und bringt von innen her noch einen weiteren Schritt (carrying forward). Es wird nicht von außen eine Information oder Instruktion hinein- oder dazugegeben. Es geht Gendlin vielmehr um dieses wechselseitige Verflochtensein in der „responsive order“. Das Lebendige als Körper- und Erlebensprozess setzt sich in „response“ aktiv von sich aus fort, in Verbindung mit der Situation.

Indem alles wechselwirkend miteinander interagiert, ist alles im Moment des Interagierens schon verändert. Wenn beispielsweise ein Mensch den Raum betritt, in dem ich gerade an etwas arbeite, so ist in dem Moment des Eintretens (also Interagierens) sowohl sein Körper als auch mein Körper schon verändert. Alles ist in der Situation implizit, beginnend mit dem Einatmen, das das Ausatmen impliziert, bis hin zu diesem Lächeln mit diesem Menschen in dieser Situation. Alles, was wir bisher miteinander erlebt haben, interagiert implizit in dieser Situation und setzt unser Leben fort. Aber es setzt sich im Jetzt nicht willkürlich fort, sondern alles, was wir je miteinander erlebt haben, wird als eine **dynamische, interagierende Ganzheit (Inter-Effecting Wholeness)** erlebt. Von dort aus werden weitere Schritte möglich. Der Körper spürt die Situation als Ganzes, nicht jedes Detail separat. Er setzt nicht alles über die Sinne und die Wahrnehmung erst zusammen

Mit **situativem Körper** meint Gendlin, dass das Körperleben all die vielen Implikationen einer Situation, einer Lebensfrage, eines (...) innen spürt, als Ganzes spürt.

Was Verstehen von Interaktion als Prozess ist, erfährt also in Gendlins phänomenologischen Untersuchungen des Lebendigen eine **radikale Dynamisierung**. Nichts steht für sich, kein „Etwas“ ist getrennt vom anderen, alles wirkt ineinander, aber in jeweils spezifischer Weise. Gendlin spricht hier von „**intricacy**“, von **Komplexität/Vielschichtigkeit**, nicht von einer in sich verschmolzenen Ganzheit. Damit hebt er Dualitäten auf zwischen Bewusstem und Unbewusstem, Körperleben und Seelischem, Körper und Gewähr-Sein, Innen und Außen, Subjekt und Objekt.

Bezogenes Gewähr-Sein

Gendlin spricht von „**holding in awareness and letting (life) come**“ (in Gewähr-Sein halten und das Leben kommen lassen) oder von „**being aware and letting come**“ (gewahren und entstehen lassen). „Being Aware“ ist also nicht statisch, Gewähr-Sein ist interaktiv. Wir halten Etwas, das kommen möchte, im Gewähr-Sein und eröffnen damit einen Beziehungs-Raum. Wir beziehen uns auf das Gefühl der

ganzen Situation (Befindlichkeit), den entstehenden Felt Sense. Gewähr-Sein, Bewusstsein wird also partizipatorisch verstanden.

„Das bezogene Gewähr-Sein im Focusing gibt Raum, leistet Gesellschaft. Es hat die Qualität von Mit-Sein, Erlauben, Staunen, teilnehmendem Interesse, Engagiert-Sein für den Prozess. Alles darf da sein. Da ist „etwas“, in mir. Ich kann mich auf diese „Etwas“ in mir beziehen und mich darauf verlassen. Es lebt und erlebt in mir. Das bezogene Gewähr-Sein identifiziert sich nicht und es desidentifiziert sich nicht. Es macht Raum für mehr...“ (Schillings, 2012, Handout 7, S.2).

Prozesselemente des Focusing mit dem Ganzen Körper (FGK) (Schritte)

Wenn wir die radikale Dynamisierung ernst nehmen, die Gendlin in seiner im körperlichen Erleben begründeten Philosophie beschreibt, so hat das weitreichende Konsequenzen für Leben und Arbeit. Für Eugene Gendlin ist Focusing eine philosophische Lebens-Praxis und er sah in den erweiterten Möglichkeiten des Focusing mit dem Ganzen Körper sein Anliegen fortgesetzt. Es hat ihm Freude gemacht, damit zu experimentieren. Spezielle Anwendungen sind Therapie und Beratung, aber auch Coaching, Pädagogik, Seelsorge, Sinnfindung, Pflege, kreatives Arbeiten...

Über die Zeit haben sich einige Prozesselemente herausgebildet, die helfen, sich auf das Focusing mit dem Ganzen Körper einzulassen. Sie sind – ebenso wie im klassischen Focusing – nicht an eine feste Reihenfolge gebunden. Ich bin dabei, dies in einem Buch genauer zu beschreiben und präsentiere hier einen ersten Einblick. Im Focusing mit dem Ganzen Körper arbeiten wir direkt und bewusst mit der erweiterten Interaktion von Körper-Gewahrsein-Umwelt, die im klassischen Focusing eher implizit wirkt.

„Sich Gründen im Dasein“ und **„Das Leben lebt von sich aus“** sind die beiden ersten Prozesselemente. „Sich gründen“ impliziert einen Grund, auf dem ich stehe. Man kann eine Existenz gründen, etwas begründen. Im Englischen ist es einfach „grounding“. Es impliziert „erden“ und verweist aber auch noch auf mehr. Dasein, also ein Da- und In-der-Welt-Sein (Heidegger) hat immer etwas Dynamisches und ist zugleich ein schlichtes deutsches Wort. „Sich Gründen im Dasein“ als Prozesselement beim FGK lädt ein, die eigene Existenz über den Eingang körperlicher Empfindungen zu spüren und sich mit dem weiteren Leben, der weiteren Wirklichkeit zu verbinden. Es ist schwierig, in einem kurzen Kapitel die schlichte Tiefe dieser Erkundungen zu teilen. Es beginnt mit dem Ankommen und Orientieren im Raum, dem Spüren des Bodens/Grundes, und der inneren Körperverbindungen, des Gewichts. Stehen, Sitzen, Aufrichten werden frisch erlebt.

Beim Prozesselement „Das Leben lebt von sich aus“ geht es im ersten Aspekt um die organismische Selbstregulation. Zum Beispiel sitzt oder steht unser lebender Körper nie ganz still, er reguliert sich fortlaufend über kleine Bewegungen, gerade auch im Stehen, leicht schwingende Bewegungen, die uns stabiler stehen lassen als ein Stehen, das stark erscheint, jedoch keine potentielle Bewegung mehr zulässt. Auch das Zittern nach einem Schock, das ja die Erstarrung löst, gehört dazu oder das regenerierende Gähnen und Strecken, Biorhythmen jeglicher Art sind damit gemeint. Das ist „Das Leben lebt von sich aus“ (self propelled process) auf der eher organismischen Ebene. Im zweiten Aspekt geht es um das Kommenlassen des Felt Sense, des frischen Lebens zu einem bestimmten Thema, einer bestimmten

Lebenssituation oder Lebensfrage. Das ist uns aus dem Klassischen Focusing vertraut.

Diese ersten beiden Prozesselemente öffnen Raum für das, was Gendlin schon 1978 in Richtung „Freiraum-Schaffen“ andeutet: „Im Zulassen einer solchen Pause richtet der Körper sich wieder an seiner ursprünglichen Quelle aus. Er hört auf, das Problem zu sein...der Körper gibt nach, entspannt und fühlt sich weit an. Wie ist der Körper ursprünglich entstanden? Die individuelle Person hat das nicht mit ihrem Willen entscheiden oder kontrollieren können (was not in charge of that). So könnte ich meine Kontrolle über das Leben wenigstens zeitweise lassen, damit mein Körper sich wieder im natürlichen Zusammenspiel von Kräften spüren kann, in dem er entsteht und erhalten wird.“ (Gendlin, 1978, Übersetzung Schillings 2012, Handout 4, S.3)

Im dritten Prozesselement *„Beide im wertschätzenden Gewährsein halten“* öffnen wir einen interaktiven Raum zwischen dem körperlichen Spüren des Daseins unterstützt durch die Existenz und dem Felt Sense von etwas, das unsere Aufmerksamkeit möchte, eine Frage ans Leben, ein Thema, eine persönliche Situation. Indem wir beide gleichzeitig halten oder zwischen ihnen pendeln, schaffen wir einen Raum, in dem sie interagieren können, *ohne dass wir etwas tun müssen*. Das sich Gründen im Dasein, geerdete Präsenz wird oft als haltend oder erweiternd erlebt und gibt Sicherheit, etwas kommen zu lassen, von dem wir noch nicht wissen, was es ist. Wir halten nur den Raum der Wechselwirkung im Gewähr-Sein. So erweitern wir den impliziten Kontext bewusst und lassen das frische Leben kommen.

Das vierte Prozesselement nenne ich *„Die neue Lebensbewegung sich verwurzeln lassen“*

Oft braucht es noch eine Seins-Zeit nach einem Prozess, eine Zeit, in der scheinbar nichts inhaltlich geschieht, in der wir im frischen Leben der Veränderung einige Momente „wohnen“ bevor das Nächste kommen darf.

Ein Therapeutischer Prozess

Eine Patientin, Mutter von zwei Kindern, fühlt sich hilflos mit ihrem Mann, der an einer tödlichen Krankheit leidet. In einer Sitzung lade ich sie ein, sich hinzustellen und zu erkunden, wie sie auf ihren eigenen Füßen steht., wie „es“ stehen möchte... Auch wie sie sich erlauben könnte, erst mal einfach da zu sein. Als Begleiterin erlaube ich das auch in mir und lasse sie das wissen – auch meine Langsamkeit darin und die Pause zum Ankommen und orientieren verberge ich nicht. In dieser einfachen gemeinsamen Exploration spürt sie allmählich, wie sie sich durch eine größere Wirklichkeit gehalten fühlt. Zuerst verwirrt sie das, weil ihr dieser Felt Sense und dieses Spüren im Körper unlogisch erscheinen angesichts dessen, dass ihr Mann im Sterben liegt. Dennoch spürt sie plötzlich, wie sie nicht mehr das Gefühl hat „zu verschwinden“ in Überforderung und emotionaler Überflutung. Stattdessen entsteht im Verweilen allmählich etwas, was sie „eine tiefe feine Festigkeit“ nennt. Diese hilft ihr, zu spüren, wie sie gehalten wird und gleichzeitig sich selbst hält. Das bringt einen „Shift“ weg von Überwältigung und Hilflosigkeit hin zu dem Gefühl, jetzt mit ihrem sterbenden Mann sein zu können.

Reflexionen zum Prozess (unter Berücksichtigung der FGK-Prozesselemente)
Als Begleiterin „co-erlaube“ ich zu spüren, wie mein Körperleben sich frisch ausrichtet, in Zusammenspiel mit Schwerkraft, inneren und äußeren Verbindungen.

Es ist entscheidend, dass ich keine von außen kommende Übung anleite, sondern in einer Weise mit dieser Frau ganzkörperlich anwesend bin, die Raum für die weitere Wirklichkeit auch in mir schafft.

Mein geerdetes Dasein hilft der Patientin, dass ihr Körperleben sich regulieren, neu ausrichten kann.... einfach weil ihr lebender Körper es unmittelbar spürt. Ich sage ihr nicht, sie solle sich aufrichten oder dies oder jenes tun. Ich bin da und indem ich ihr eine Sprache zur Verfügung stelle, die ihren Körper einlädt, von sich aus zu leben... zu erkunden, wie es in ihr das Licht, die Sonne, den festen Teppich ... innere Räume im Körper spürt, wie es gerade atmen möchte ...Dieses Umlegen des Schalters von „Ich sollte richtig atmen, stehen und dies und das auch noch... zu „wie möchten die Füße denn stehen...öffnet „Fühlraum“. (Das lädt das Anspringen der Wechselwirkung von Körper-Umwelt-menschliches Gewahrsein ein, da wo es gestoppt oder behindert ist ...) Diese Möglichkeit, die gestoppte Verbindung zur Quelle wieder fließen zu lassen, hat Gendlin im klassischen Focusing mit dem „Freiraum Schaffen“ einladen wollen. Im Focusing mit dem Ganzen Körper nehmen wir diese Intention „wörtlich“, „verkörperlichen“ und erweitern sie.

Ein Beispiel aus der Arbeitswelt

Eine Sekretärin in einer Kanzlei berichtet über Spannungen mit ihrem Chef, die sie nicht so recht fassen kann, denn eigentlich schätze er sie und ihre Arbeit. Ich lade sie ein, die inneren und äußeren Verbindungen, ihre „geerdete Präsenz“ zu spüren ... Zugleich Sorge ich in dieser Weise auch für mich. Sie fühlt mehr Weite und Wärme im Körper... Als sie dann die Resonanz zu „All dem mit dem Arbeitsplatz“ in sich entstehen lässt, fühlt sie ein spontanes Schrumpfen und etwas Unsicheres, als wollte sie sich in sich zurückziehen. Deutlich spürt sie den Unterschied zur geerdeten Präsenz, wo sie Raum nimmt und Wärme spürt. Dann pendelt sie zwischen beiden Felt-Senses hin und her, dem des „Weiten Warmen“ und dem des „Geschrumpften Unsicheren“. Sie fühlt sich gestärkt, dass das Weite auch da ist. Durch mein einfaches Mit-Sein kann sie auch zulassen, nicht schon wissen zu müssen, wohin es geht. Erleichtert bleibt sie eine Weile im spürenden Pendeln. Ihr kommt: Eigentlich habe ich nicht wirklich einen eigenen Arbeitsplatz. Das fühlt sich nicht mehr so geschrumpft an und sie richtet sich von selbst auf, während sie spricht. Ihr Chef suche in ihrem Beisein nach Sachen in ihren Schreibtischschubladen, greife nah an ihrem Gesicht vorbei nach Unterlagen auf dem Ablagetisch. In der körperlichen Aufrichtung lässt sie nochmals eine körperliche Resonanz zu dem Ganzen in sich entstehen und kann spüren: ihr Chef scheint das Gefühl zu haben, er könne schalten und walten, wie er wolle, da ihm die Kanzlei ja gehört. Sie spürt Erleichterung, „es“ gefunden zu haben. Sie spürt auch Überraschung, weil sie sich jetzt dabei nicht mehr körperlich „geschrumpft“ fühlt. Dann erkunden wir Schritt für Schritt ihr Körpergefühl im Büro... Sie nimmt sich Zeit, nachzuspüren, wie ihr Körper dort sitzen möchte, was es braucht an Raum um sie herum, um sich sicher und gut zu fühlen.... sie spürt die Hände auf dem Schreibtisch. Der taktile Kontakt gibt ihren Händen den „Boden“ (Erdung ist über jeden Körperteil möglich), sich sicher auf ihrem Arbeitsplatz auszubreiten. Dieses unauffällige Streichen über die Schreibtischfläche gibt ihren Händen und damit ihr selbst Boden. Sie begreift und begeht ihren Arbeitsplatz wortwörtlich. Sie spürt, wie ich in der Stunde mit ihr und ihrem Prozess war und dieses kleinschrittige Erkunden unterstützt habe ohne vorzugeben, ich wisse schon wo es hingehet. Das gibt ihr Raum, sich auf die kommenden Schritte ihres Körpers einzulassen: wo ist „es“ gut, wie will „es“ stehen, gehen, sitzen. Langsam beginnt sie

körperlich „Konturen“ (wie sie es nennt) zu entwickeln, spürt so Boden und Grenzen von innen her. In der nächsten Sitzung berichtet sie, wie sie noch etwas angestrengt ist, als „sitze“ die Aufrichtung irgendwie nicht. Ich lade sie ein, hinzuspüren, wie denn die j halten gemeinsam den Raum, das noch nicht zu wissen und Sie probiert aus, wie und wieviel Aufrichtung guttut. Sie entdeckt zwei Orte: dass sie sich aufgerichtet zwar einerseits stark, aber auch verletzlich fühlt. Und indem ich aus meiner ganzkörperlicher Anwesenheit heraus mit ihr bin, und beides halte, unterstütze ich ihr Hinspüren in das Verletzliche, das sich jetzt als Einsinken im Brustraum äußert. Sie bewegt ihre Hand auf und nieder, bricht dann ab. Ich lasse meine Hand in Resonanz mit bewegen und ermutige sie in der Bewegung zu bleiben, die ja irgendwohin will. Sie sagt: „ich weiß nicht weiter“. Ich gebe ihr zurück, dass ihre Hand ~~und~~ vielleicht etwas weiß, was wir nicht wissen. Angedeutetes Lächeln. Die Hand legt sich auf die Brust. Pause. Wie ist das, dort noch zu verweilen? Sie probiert es aus und nach einer Weile spürt sie, wie etwas warmes Schützendes in ihr aufsteigt. Sie fühlt sich zutiefst berührt, eine leise Träne rollt. Ich bin mit ihr und spüre in der Resonanz meines Körperlebens, dass sich da etwas sehr jung anfühlt. Langsam kommen ihr Worte: Da füllt sich was auf und richtet sich wieder auf. Wir verweilen noch etwas in Stille. „Ich kenne die Situation – als Kind kam mein Vater in mein Zimmer und ich war wie verschwunden. Er stellte meine Sachen um, nahm sich, was er wollte, lachte mich aus, wenn ich weinte – es war nicht mehr mein Zimmer.“ Tiefes Atmen. Die Hand löst sich langsam von der Brust. Ihr kommt die Idee, eine Zeitlang mit einem schicken Tuch ihren „Fühlraum“ in der Brust zu schützen, wenn sie ins Büro geht. Von nun an fiel es ihr es leichter, ihrem Chef zu erklären, was sie brauche und dass sie eigentlich gern im Unternehmen arbeite, aber bestimmte Grenzen für sie nötig seien. Aus dem erlebten Prozess heraus konnte sie sich differenziert artikulieren und war nicht mehr diffus hilflos-unwohl-unsicher. Ein präzises körperliches Erspüren hatte diesen shift von innen her gebracht.

Prozessbegleitung im Focusing mit dem Ganzen Körper

Im Focusing mit dem Ganzen Körper habe ich eine fein-präzise Prozessbegleitung entwickelt. Das, was ich „*Bodying Back*“ und „*Relational Embodiment*“ nenne, sind in der Prozessbegleitung zwei zentrale Aspekte, die ich anhand der Reflektion des obigen Prozesses kurz anreißen möchte:

Der Körper lebt von sich aus und in Beziehung. In der Therapie leben wir ein Stück Weg zusammen von Mensch zu Mensch, Körperleben zu Körperleben. Diese Wechselwirkung ist präreflexiv. Im Beispiel oben: „Ich spüre etwas Junges in mir“ kommt in der körperlichen Resonanz der Therapeutin, bevor die Patientin von ihrer Kindheitserinnerung spricht. Je mehr ich mich als Therapeutin, einlassen kann, *da zu sein, je* leichter kann sich die Patientin selbst regulieren. Wenn beide Prozessbeteiligten das mit der Zeit zulassen, kann sich das Feld des Impliziten erweitern und verdichten. Der Begriff „*Bodying Back*“ will deutlich machen, dass es nicht um technisches Spiegeln geht, was eher Prozesse stoppt. Bewegung kann sowohl von innen gespürt einen frischen Felt Sense bringen, als auch eine Symbolisierung des Felt Sense sein. Um mit Bewegung, Haltung und Geste zu arbeiten, braucht es eine spezielle Fertigkeit, denn diese Körperäußerungen sind fließend und können nicht einfach verbal zurückgesagt werden, so wie Worte oder Bilder. Das Zurücksagen kann sogar störend sein. Im Prozess wäre die kleine Bewegung der Hand der Patientin entgangen. Indem ich die Bewegung körperlich aufnehme als „Da ist etwas, das weiß, wohin zu leben“ wird es durch diese Qualität des Mit-Seins so lebendig in der Patientin, das die Hand zur Brust geht und sich

etwas, was gestoppt war, einfüllen kann. Es braucht die Einladung an die Patientin, in der Hand zu bleiben, hineinzuhorchen ins Bewegende hinein, so dass es sich fortsetzen kann und ein neuer Felt Sense im Körper entsteht. Dabei können im Bewegen einige shifts hintereinander auftreten.

Im Prozessbeispiel wird deutlich, dass eine Focusingorientierung im *Relational Embodiment* kein mechanistischer Transfer ist, wie z.B. körperliche Aufrichtung zu verordnen, damit daraus eine bessere innere Gestimmtheit folgt. Stattdessen braucht es eine feine präzise Begleitung, bis „es“ von innen eine Aufrichtung finden kann, die trägt. In dieser Art „im“ und nicht „mit“ Embodiment zu arbeiten, öffnet einen Beziehungs-Raum, in dem der lebende menschliche Körper den nächsten Schritt findet, von sich aus und in Beziehung.

Literatur:

Fuchs, Thomas u. Koch Sabine C. , Embodied affectivity: on moving and being moved, *forntiers in Psychology*, Juni 2014 /Volume 8, Article 508

Gendlin, E.T. (1999). Authenticity after postmodernism. *Changes. An International Journal*

of

Psychology

Gendlin E.T. Focusing, Everest House Edition 1978

Gendlin E.T. The Primacy of the body, not the primacy of perception: How the body knows the situation and philosophy from “Man and World 25 (3-4 341-353, 1992

Gendlin E.T. A Process Model, 1997 unveröffentlichte Ausgabe

Gendlin E.T. (1964). A theory of personality change. In P. Worchel & D. Byrne (eds.), *Personality change*, pp. 100-148. New York: John Wiley & Sons.

Gendlin E.T., Wiltshko, Johannes 2004, S.30 Focusing in der Praxis, Pfeiffer

Gendlin, E.T. (1996) *Focusing-Oriented Psychotherapy*. New York: Guilford

Hendricks, M. Focusing-Oriented/Experiential Psychotherapy. In D. Cain and Seeman (eds.) *Handbook of Research and Practice in Humanistic Psychotherapies*. Washington D.C.: American Psychological Association.

Kern, Ernst, (2014) Personzentrierte Körpertherapie, München, Basel

McEvenue, Kevin, Van der Kooy, Addie, Focusing with Your Whole Body, 2006, Toronto

Schillings, Astrid, Arbeitsmaterialien FINK,

“Focusing mit dem Ganzen Körper 2002 – 2018, Köln

Schillings, Astrid, Dwelling in the process of embodied awareness – Letting fresh life come

through Whole Body Focusing Therapy, Emerging Practice in Focusing-Oriented

Psychotherapy: Hersg. Madison, Greg, London (2014), J. Kingsley Publishers

Tschacher Wolfgang, Storch Maja, Vom Embodiment-Konzept zur körperzentrierten Psychotherapie, Forschungsbericht 09-1, Universität Bern, 2010

Astrid Schillings, Psycholog. Psychotherapeutin, Personzentrierte Psychotherapeutin, Ausbilderin/Koordinatorin des Internationalen Focusing Institute NY, Gründerin des Focusing Institut Köln in langjähriger Zusammenarbeit mit Prof. Eugene Gendlin; Bewegung-Bewegungs- und Achtsamkeits-Therapie u. Pädagogik, Entwicklung des „Focusing mit dem Ganzen Körper“ für Therapie, Beratung, Coaching und Leben – Weiterbildungsarbeit im In- und Ausland.