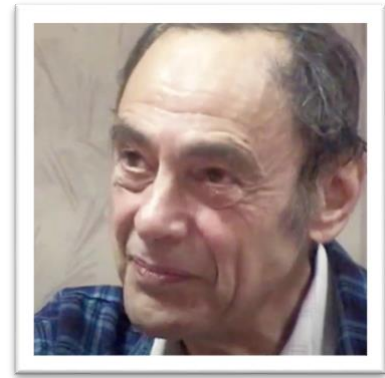


Eugene T. Gendlin: „Es gibt immer ein Mehr“

Focusing wurde ursprünglich für jene Klientinnen und Klienten entwickelt, bei denen wir festgestellt hatten, dass sie vorhersehbar scheitern würden, weil sie sich nicht auf ihr Inneres bezogen. Und ich glaube, die damalige Erkenntnis war genau das: dass sie sich nicht auf ihr Inneres bezogen.



Und das ist eine Art von dem, was ich in der Therapie eine Sackgasse nenne: Wenn die Klientin oder der Klient sich im Kreis dreht und es nie Öffnungen für einen therapeutischen Prozess gibt. Sie sagen: „Dies und das ist passiert und ich war unglücklich darüber.“ Und wenn man dann sagt: „Erzähl mir mehr, was bedeutet ‚unglücklich‘ für dich?“, dann sagen sie: „Wäre nicht jeder unglücklich, wenn das passiert? Bist du nicht unglücklich, wenn so etwas passiert?“ Und dann geht es nicht weiter.

Oder da ist etwas Unmögliches: „Ich kann das einfach nicht tun“ oder „Ich habe nicht den Mut“ oder „Ich habe Angst“ oder so etwas. Und dann dreht es sich wieder und wieder im Kreis. Und in jeder Sitzung hört man ungefähr dasselbe. Oder man fängt an zu argumentieren – je nachdem, welche Methode man hat – präsentiert einen besseren Weg und dann funktioniert es nicht und es dreht sich weiter im Kreis. Es steckt fest. Und ein schneller Weg, eine Therapie, die nicht feststeckt, festfahren zu lassen, ist übrigens, mit der Klientin oder dem Klienten zu streiten. Das ist ein guter Weg, sie festfahren zu lassen. Aber viele, viele Therapien stecken auf dieser Ebene fest: in der Wiederholung desselben Materials.

Die andere Weise, wie Therapien oft feststecken, ist: Sie sind zutiefst emotional. Menschen weinen, schlagen auf den Tisch, haben große Angst und so weiter – aber es bleibt die ganze Zeit dieselbe Emotion, immer wieder, wieder und wieder. Das sind zwei Arten von festgefahrenen Stellen, von denen wir alle als Therapeutinnen und Therapeuten wissen, dass sie in jeder Praxis vorkommen. Und Focusing hilft dabei.

Nichts Menschliches hilft immer bei jedem, das geben wir von Anfang an zu. Aber Focusing hilft bei diesen Situationen sehr, weil es Menschen an diesen Ort bringt: unterhalb ihrer Konzepte, unterhalb der Worte – oder man könnte sagen: hinter den Worten oder um die Worte herum, wie auch immer. Und dort gibt es kleine Möglichkeiten, wie eine Therapeutin oder ein Therapeut darauf hinweisen kann.

Das heißt nicht, dass man alles anhalten und sagen muss: „Jetzt gebe ich dir Focusing-Anweisungen.“ Das ist eine Möglichkeit. Aber man kann auch einfach das, was jemand sagt, aufgreifen und sagen: „Ich glaube, du hast da ein Gespür für etwas.“ Oder: „Ich glaube, etwas in dir will nicht ...“ Oder: „Höre ich das richtig – da ist etwas, das du noch nicht weißt?“ Es gibt viele Arten – ich kann sie jetzt nicht alle aufzählen – auf so einen Ort hinzuweisen und manchmal bringt es einen Menschen dorthin, manchmal langsam, manchmal über Wochen. Jemand, der, wenn man fragt „Was fühlst du hier?“, sagen würde „Wie meinst du das?“, wird es finden.

Und das gilt auch für das Emotionale, denn der Focusing-Ort ist nicht woanders als die Emotionen – er ist nur ein kleines Stück weiter. Es ist wie: „Ah ja, du hast Angst.“ Und dann der Person zu helfen, unterhalb der Angst zu etwas Breiterem zu kommen – zu etwas Umfassenderem. Die Angst ist da, ja, ja, wir leugnen das nicht. Aber da ist etwas Breiteres, etwas, das mit der Angst auch ein Unbehagen mitbringt, so etwas in der Art, etwas, das du noch nicht kennst, etwas Merkwürdiges, etwas, das keine Worte hat. Und dort beginnt Focusing.

Das kann uns das breitere Etwas zeigen, über das ich sprechen möchte: dass es immer ein Mehr gibt. Egal, wie präzise und scharf und begrifflich richtig wir etwas formuliert haben – es gibt immer ein Mehr. Es gibt für uns auch immer dieses breitere Etwas darunter oder dahinter, etwas Gespürtes: Ja, das trifft es, das stimmt, das ist objektiv wahr, es ist überprüft oder auch: Es spricht sogar für mich. Aber darunter gibt es immer einen weiteren Ort, an dem mein Körper spricht – oder vielleicht nicht spricht – und ich kann dort nachprüfen und hinsehen und sagen: „Ah, was ich gerade gesagt habe – ja, sagt das wirklich das, oder nein, oder wie auch immer.“ Und es gibt immer ein Mehr und es gibt immer etwas Weiteres. Und es gibt einen Weg, die Konzepte und die Worte mit diesem Weiteren zu verbinden.