

# Akzeptieren heißt Verändern – Achtsamkeit und Akzeptanz in der Personzentrierten und Experientiellen Psychotherapie<sup>1</sup>

Karin Bundschuh-Müller

## Zusammenfassung

Im Konzept der Personzentrierten Psychotherapie sind Achtsamkeit und Akzeptanz traditionell tief verwurzelt. Durch die Einbeziehung des Aspekts des Experiencing (Erlebensbezogenheit) durch Eugene T. Gendlin werden sie vertieft und umfassender integriert und durch die Haltung der Präsenz erweitert. Besonders pur treten diese Qualitäten in der Focusing-Methode hervor.

## Schlüsselwörter

Focusing, Experientielle Psychotherapie, Personzentrierte Psychotherapie, Unbedingte positive Wertschätzung, Achtsamkeit, Akzeptanz, Innere Beziehung, Disidentifikation, Präsenz

## Einleitung

Die von Carl R. Rogers (1902–1987) begründete Personzentrierte Psychotherapie ist die bedeutendste Repräsentantin der Humanistischen Psychotherapien. Die **Beziehung** zwischen KlientIn und TherapeutIn – und seit ihrer Weiterentwicklung durch Eugene T. Gendlin auch die Beziehung einer KlientIn zu sich selbst und ihrem inneren Erleben – steht im Mittelpunkt.

Einstellung, Haltung und Verhaltensweise, mit der die TherapeutIn der KlientIn begegnet, schaffen ein heilendes Klima. Durch die **Basisvariablen** Kongruenz, Empathie und nicht an Bedingungen geknüpfte Akzeptanz wird Achtsamkeit und Akzeptanz aktiv gelebt. In seinen letzten Lebensjahren erkannte Rogers die Bedeutung einer weiteren therapeutischen Qualität, die der **Präsenz**.

Im folgenden Artikel sollen die Aspekte der Achtsamkeit und Akzeptanz in der PCEPT dargelegt werden. Insbesondere am Beispiel des **Focusing**. Diese Methode wurde von Eugene T. Gendlin entwickelt und leitet dazu an, in achtsamer, akzeptierender Weise, im gegenwärtigen Moment, mit sich in Beziehung zu treten, das innere Erleben „in den Focus zu nehmen“, und so einen Prozess der konstruktiven inneren Veränderung zu bewirken.

## Achtsamkeit und Akzeptanz in den Basisvariablen der PCPT

Die Personzentrierte Psychotherapie erklärt sich vor allem durch ihre Basisvariablen. Rogers entwickelte zentrale Kriterien für ein TherapeutInnenverhalten, das in der KlientIn einen Prozess der heilenden Veränderung bewirkt. Er war tief davon überzeugt, dass das Entgegenbringen von bestimmten Haltungen, die er die „Kernvariablen menschlicher Begegnung“ nannte, im Menschen einen Wachstumsprozess anregt. Diese entwicklungsorientierte Kraft wurde von ihm **Selbstaktualisierungstendenz** genannt.

Heute gelten die von ihm formulierten und vielfach empirisch überprüften Basisvariablen als wesentliche Merkmale jeder helfenden menschlichen Beziehung. Wir kennen sie als bedingungsfreie Akzeptanz, Empathie und Kongruenz.

Der Haltung der bedingungsfreien Akzeptanz kommt eine besondere Position zu (Finke 2003). Rogers glaubt, dass allein durch das **bedingungsfreie Akzeptieren** einer Person Veränderung möglich ist. Dies ist insofern charakteristisch für die PCPT, als ihre Bedeutung in keinem anderen Verfahren mit dieser Nachdrücklichkeit vertreten wird.

Wir begegnen dieser Variable unter verschiedenen Namen und erkennen so auch ihren Facettenreichtum. Rogers nannte sie „unconditional positive regard“ – nicht an Bedingungen geknüpfte positiv getönte Aufmerksamkeit, Beachtung oder Zuwendung. Im deutschen Sprachraum haben sich die Bezeichnungen bedingungslose Akzeptanz (Finke 2003) oder unbedingte Wertschätzung/Beachtung (Biermann-Ratjen 2003)

<sup>1</sup> Einen ausführlichen Überblick über Achtsamkeit und Akzeptanz in der PCEPT bietet der Artikel der Autorin „Es ist was es ist, sagt die Liebe...“ in Heidenreich T, Michalak J (2004) Achtsamkeit und Akzeptanz in der Psychotherapie.

durchgesetzt. Insbesondere die Bezeichnung „unbedingte positive Wertschätzung“ engt die von Rogers gemeinte Haltung jedoch ein. In ihr wird Unbedingtheit, vor allem aber Aufmerksamkeit, wohl wollende Zuwendung, Wahrnehmung und Annahme der Person postuliert. Die Person wird **mehr als wertgeschätzt**. Sie wird in ihrem Da- und So-sein zutiefst angenommen, gesehen, „erkannt“ und „für wahrgenommen“, sie wird „empfangen“. Nur auf dieser Grundlage kann sich die Qualität des **einfühlen- den Verstehens** entfalten.

Empathie, das Sich-Einfühlen in die innere Welt des anderen Menschen, setzt Achtsamkeit, Sorgfalt und Akzeptanz voraus. Um in die Welt eines anderen auf heilsame Weise eintreten zu können, benötigt der Therapeut eine Haltung der freundlichen, wertschätzenden, respektvollen Aufmerksamkeit, ein „Dabei-Sein“. Dies wird anschaulich erklärt am Beispiel von Momo, einer Romanfigur von Michael Ende:

» *„Wirklich zuhören können nur ganz wenige Menschen. Momo konnte so zuhören, dass dummen Leuten plötzlich sehr gescheite Gedanken kamen. Nicht etwa, weil sie etwas sagte oder fragte, was den anderen auf solche Gedanken brachte, nein, sie saß nur da und hörte einfach zu, mit aller Aufmerksamkeit und aller Anteilnahme. Dabei schaute sie den anderen mit ihren großen, dunklen Augen an, und der Betreffende fühlte, wie in ihm auf einmal Gedanken auftauchten, von denen er nie geahnt hatte, dass sie in ihm stecken.“ (zitiert in Ende 1973) «*

Rud (2003) nennt die Fähigkeit des empathischen Zuhörens einen kontemplativen Zustand, der zu einer Transformation führt. Eine TherapeutIn wird nur dann in dieser Weise handeln können, wenn sie authentisch und in Übereinstimmung mit sich selbst ist. Kongruenz verleiht der Empathie persönliche Farbe und Tiefgang, sie fungiert als „Interaktionsbarometer“ für das, was sich in der Hier-und-Jetzt-Beziehung zwischen Klient und Therapeut abspielt (Lietaer 2003).

Insbesondere in der Haltung der nicht an Bedingungen geknüpften positiven Beachtung werden Achtsamkeit und Akzeptanz realisiert. Ihre Bedeutung liegt in ihrer Kraft, in der Person, die sie empfängt, unbedingte positive Selbstachtung aufzubauen oder beschädigten Selbst-

wert zu reparieren. Im Selbstkonzept nach Rogers hat die unbedingte positive Beachtung, die ein Mensch von anderen erfährt, in seinem Entwicklungsprozess einen größeren Einfluss, als das Erleben von innerer gefühlter Stimmigkeit und Authentizität. Die Unbedingtheit, mit der wir einen Menschen schätzen, muss jedoch sehr umfassend sein und **alle Teile des Erlebens und Fühlens** eines Menschen akzeptieren. Rogers nennt sie den „kurativen Faktor“ der (Personzentrierten) Theorie. Sie sei in der Lage, sogar eine gehemmte oder beschädigte Aktualisierungstendenz wieder herzustellen oder zu reparieren (Iberg 2001).

Die Haltung der unbedingten positiven Wertschätzung ähnelt der Haltung der Achtsamkeit östlicher Tradition. Dies wird unterstrichen durch die Einschätzung japanischer buddhistisch orientierter GesprächspsychotherapeutInnen. In der japanischen Schule werde schon seit Einführung der Personzentrierten Psychotherapie ein besonderer Focus auf die Qualität der unbedingten positiven Beachtung gelegt. Kuno (2001) erkennt darin gleichzeitig den Kern des Buddhismus. Unbedingte positive Beachtung sei aber auch äquivalent zu dem christlichen Konzept von Liebe.

Moore (2001) hebt das tiefe Bedürfnis hervor, die Wahrhaftigkeit des inneren Erlebens zu akzeptieren. Dies sei von lebenswichtiger Bedeutung für menschliches Wachstum. Sie nennt die Haltung der unbedingten positiven Wertschätzung ein außerordentliches Loslassen, innerliches Weichwerden und Schmelzen, ein Vergessen oder Verlieren des Selbst. Unbedingte positive Wertschätzung so verstanden sei eine Kernbedingung, die dazu führe, dass in der KlientIn ebenfalls eine innere Haltung der Akzeptanz und des Geschehenlassens entstehen kann.

Iberg (2001) sieht Parallelen zu Thomas von Aquin, der im 12. Jahrhundert das Wesen von Schönheit beschrieb. Die Freude an Schönheit ist „desinteressiert“. Sie will nicht besitzen, haben, konsumieren oder kontrollieren. Wir sind zufrieden damit, das Objekt zu betrachten. Diese Haltung klingt wider im Werk von Carl Rogers und vielen anderen, wenn sie das Erleben einer Person beschreiben, die einem anderen Menschen achtsam und akzeptierend begegnet. Santorelli (1999) fügt diesem noch einen besonderen Aspekt hinzu: „Wenn wir ohne zu werten dicht bei jemandem sind, der Schmerz-

haftes erkundet, dann finden wir Schönheit inmitten der Ruinen.“ Es sei berührend, zugegen zu sein, wenn Menschen sich voller Wahrhaftigkeit und Echtheit mit ihren Problemen konfrontieren. Es ist die Wahrhaftigkeit, die einer helfenden Person „das Herz aufgehen lässt“ und Gefühle von Achtung und Respekt hervorruft.

Bereits am Ende seines Lebens und auch beeinflusst durch die intensive Auseinandersetzung mit seinem damaligen Mitarbeiter Eugene Gendlin stellte Rogers Vermutungen über eine weitere bedeutsame Variable an, die er **Präsenz** nannte. Er beschreibt in „A Way of Being“ (1980), was in einer helfenden Beziehung geschieht, wenn er seinem „inneren intuitiven Selbst“ sehr nah ist:

» *... wenn ich irgendwie in Berührung bin mit dem Unbekannten in mir, wenn ich vielleicht in einem leicht veränderten Bewusstseinszustand bin, dann scheint – was auch immer ich tue – voller Heilung zu sein. Dann ist einfach nur meine Präsenz erlösend und hilfreich für den anderen. Es gibt nichts, was ich tun könnte, um diese Erfahrung zu erzwingen, aber wenn ich mich entspanne und dem transzendenten Kern in mir nahe bin, scheint es mir, dass meine Seele sich ausstreckt, und die Seele des anderen berührt. Unsere Beziehung geht über sich selbst hinaus und wird ein Teil von etwas Größerem. Tief gehendes Wachstum und Heilung und Energie sind gegenwärtig. «*

Rogers selbst entwickelte kein ausformuliertes Verständnis von Präsenz. Wir finden diese Haltung jedoch in den experientialen Ansätzen und im Focusing. Geller und Greenberg (2002) betrachten sie als Fundament der Beziehungsbedingungen Empathie, Kongruenz und unbedingte positive Wertschätzung. Im Zustand der Präsenz, in der die TherapeutIn ganz in der Gegenwart und ganz bei sich ist, kann sie das Erleben der KlientIn in sich aufnehmen und offen sein für das, was im Moment geschieht. Die Haltung der Präsenz ermöglicht, in der KlientIn lebendigeres, einfühlsameres Hören und Spüren stattfinden zu lassen. Rezeptivität wird als notwendig angesehen als Basis für genaues Verstehen, Akzeptanz und Kongruenz. **Therapeutische Präsenz** fügt ihnen die vorbereitende Notwendigkeit der rezeptiven Leere hinzu und macht die TherapeutIn damit offen für das Emp-

fangen des Erlebens der KlientIn in seiner gesamten Vollständigkeit. Sie führt zu einer Erdung und Zentrierung. Im Zustand der Präsenz ist die TherapeutIn so nah wie möglich am Erleben der KlientIn, während sie ein Gefühl ihres Selbst als separat und ganz aufrechterhalten kann (Bundschuh-Müller 2004).

## Experientielle Psychotherapie und Focusing

Ein neuer Aspekt und eine wesentliche Erweiterung wurde durch Eugene Gendlin in die Personzentrierte Psychotherapie eingeführt. Er wies auf die Bedeutung des *gegenwärtig gespürten körperlichen Erlebens (Experiencing)* und der *Inneren Beziehung* hin. Wenn KlientInnen sich direkt ihrem momentanen Spüren, dem Unklaren, für das es noch keine Worte oder Bilder gibt, zuwenden, so ist dies ein entscheidender Schritt zu einer therapeutischen Veränderung.

Das gegenwärtige Erleben der Person, so wie es momentan im Körper gespürt wird, sei das Agens des Veränderungsprozesses. Erleben im Sinne von Gendlin äußert sich als körperlich gespürtes „Etwas“. In seinem Artikel „The Client's Client: The Edge of Awareness“ (1984) fragt er, von wo die Veränderungen im therapeutischen Prozess kommen. Die Klientenseite des Veränderungsprozesses sei bislang im Hinblick auf die Frage diskutiert worden, auf was genau die TherapeutIn in der KlientIn reagieren solle. Die übliche Antwort in der personzentrierten Therapie sei gewesen, auf „die Gefühle“. Dieser Begriff könne jedoch verwirrend sein. Es seien nicht exakt die Gefühle, von denen die Veränderungsschritte kämen. Jedenfalls nicht die bekannten, identifizierbaren Gefühle wie Angst, Wut, Freude etc. Veränderungsschritte kommen seiner Meinung nach eher von einem unklaren „Rand“, einem „Gefühl“ von mehr als jemand sagt und weiß. Gendlin nennt diesen unklaren „Rand“ einen *Felt Sense*. Er sei undeutlich, uneindeutig und wenig intensiv im Vergleich zu gewöhnlichen Gefühlen. Typischerweise gebe es ebenso eine merkwürdige Art von Dankbarkeit, die von diesem körperlichen Unbehagen herkomme, als ob „es“ dankbar sei für die eigene Aufmerksamkeit (Gendlin 1984). Der Körpersinn einer Situation (der Felt Sense) ist immer

neu, frisch, die Art in der der Körper jetzt das Problem erfährt, immer *in der Gegenwart* und immer als *ganzheitliches Erleben*.

Die tiefsten Veränderungen entstehen durch die Akzeptanz dessen, was auf experientieller Ebene im Körper geschieht (Moore 2001). Iberg (2001) empfiehlt, den *Felt Sense* als etwas zu betrachten, dem wir eine Haltung von unbedingter Wertschätzung entgegenbringen können. Wenn die TherapeutIn die KlientIn dazu anregt, auf ihr inneres Erleben Bezug zu nehmen, dann gibt sie ihr damit die Möglichkeit, eine Erfahrung von innerer Stimmigkeit zu machen. Daraus resultiert nicht nur Akzeptanz dessen, was da ist, sondern ein Erleben von „im Einklang zu sein mit sich“, „sich selbst innerlich zustimmen“, Überzeugung spüren und zu dem stehen können, was ich spüre, wenn ich mir und meinem Felt Sense „innerlich zuhöre“.

Gendlin betont, dass diese innere Bezugnahme auf das physisch spürbare Erleben eine gravierende Veränderung für das gesamte Empfinden der Person mit sich bringt: Ich bin nicht dieses ängstliche Gefühl, ich bin nicht dieses körperliche Gefühl der gesamten Situation, sondern vielmehr Ich/die Person, das was herauschaut von hinter den Augen.

» *„Wenn etwas Unerfreuliches, Verwirrendes, Peinigendes, Steckengebliebenes gefühlt wird, dann mache ich das zu etwas, das ich anschauen kann. Ich bin nicht einfach in dieser Art, sondern ich wende mich ihm zu, wie zu etwas, von dem ich Informationen über diesen Moment bekommen kann.“ (zitiert in Gendlin 1968) «*

Weiser Cornell (1996) schlug als Schlüsselbegriff für diese radikal andere Sichtweise den Ausdruck *„Disidentification“* vor. Sie sagt zu dieser inneren Bewegung: Die Essenz der Disidentifikation ist, sich zu bewegen von „Ich bin (dieses Gefühl)“ zu „Ich habe (dieses Gefühl)“.

Sie entwickelte eine besondere Sprachtechnik, um diese Erlebensform auch im Bewusstsein der KlientIn zu verankern und geht dabei sehr pragmatisch vor. So kann Disidentifikation in den meisten Fällen erleichtert werden, wenn die TherapeutIn im Verlauf des empathischen Zuhörens und Spiegeln Sätze wie „ein Teil von dir“ oder „ein Ort in dir“ oder „etwas in dir“ hinzufügt. Von großer Bedeutung ist das „Bemerkend und Wahr-

nehmen“ und das „Anerkennen was da ist“. Durch die Anwendung dieser Sprachmuster wird der Aufbau einer „inneren Beziehung“ wesentlich erleichtert.

„Anerkennen“ oder „Erkennen was da ist“ meint ein Anerkennen ohne Wertung oder Auswahl. Zusätzlich zu dem „Bemerkend jeden Aspekts unseres Erlebens“, so betont Cornell, sei es wichtig, bei jedem Aspekt des Empfindens *eine Geste des Anerkennens zu machen*, wie zum Beispiel „Hallo sagen“, oder zu sagen „Ich weiß, du bist da“.

Inneres Erleben kann von einer Haltung der Zeugenschaft aus betrachtet werden. Von einer disidentifizierten Distanz aus kann man lernen, dass man mehr ist als irgendein symbolisierter Teil der Bewusstheit. Dieser Zustand beinhaltet ein respektvolles, freundliches Hören auf alle Teile des inneren Erlebens, auch wenn sie im inneren Konflikt sind. Die unbedingte positive Beachtung des Therapeuten gilt der Person, die sich in dieser Position befindet und in Beziehung steht zu der Gesamtheit der in ihrem Inneren stattfindenden Prozesse (Iberg 2001).

## Die Haltung der Achtsamkeit in der experientiellen Therapie

Der Begriff „Achtsamkeit“ verbunden mit dem Adjektiv „absichtslos“ wurde von Wiltshko (2001) in die Sprache der experientiellen Psychotherapie und des Focusing eingeführt. Gendlin selbst benutzt diesen Terminus nicht. Er sagt einfach „richte deine Aufmerksamkeit auf...“ oder „check in your body“. Die Haltung, mit der Gendlin einer KlientIn entgegentritt, schafft einen Raum der Geborgenheit und Sicherheit. In einem Workshop formulierte er es einmal so:

» *„Und so sagen wir, dass wir das eigene Innere wie ein scheues Kind behandeln, das unseres Schutzes, unserer Aufmerksamkeit und unseres Verständnisses bedarf. Etwas, das wirklich gesehen werden möchte, ohne sich verändern zu müssen. – Und manchmal legen wir unseren Arm um es. Dann wird es von selbst kleine Schritte tun, wird wachsen und uns mit seiner Entwicklung erstaunen, verwundern und oft tief berühren.“ (zitiert in Bundschuh-Müller 2000) «*

Die Anweisung der TherapeutIn „achtsam zu sein mit dem was ist“ ist in der experientuellen Psychotherapie ursächlich damit verbunden, dass wir die KlientIn anregen und darin unterstützen möchten, eine konstruktive innere Beziehung zu sich selbst aufzunehmen.

» „Achtsamkeit und Focusing sind Haltungen und Verhalten um Inhalte ‚halten‘ zu können – statt sich mit ihnen zu identifizieren, statt sich von ihnen dirigieren zu lassen. Achtsam sein und Focusing sind Vorgehensweisen, es sind Werkzeuge, um Dinge, um Inhalte wahrzunehmen, zu verstehen, mit ihnen zu leben. Etwas, was immer es ist, mit Achtsamkeit zu ‚halten‘ ist das Beste, was wir gegenwärtig in und mit uns und mit anderen tun können. Denn daraus folgen Schritte, die Denkschritte und Heilungsschritte zugleich sind, wie Gene Gendlin sagt.“ (zitiert in Wiltschko 2001) «

Achtsamkeit ist jedoch kein statischer Zustand, kein Verharren, sondern ein Tun, ein sich Bewegen. Achtsamkeit erfordert Willenskraft, erfordert es, bestimmte Perspektiven aufzusuchen, die Aufmerksamkeit zu richten, zu halten, zu bündeln, zu erweitern, alles, was bewertend, interpretierend, konstruierend in die Quere kommt, abzuhalten und das, worauf man achtsam ist, zu halten. Achtsamsein bedeutet also beides: etwas in Achtsamkeit halten, aber auch gleichzeitig „festhalten“, beharren, auswählen. Achtsamsein ist ein Muskel, der trainiert werden muss. Er muss elastisch bleiben in Aktivität und Passivität, Greifen, Halten und Loslassen. Und: Das Richten der Aufmerksamkeit auf etwas – ein inneres Bezugsobjekt – dieser Prozess allein kann schon einen weiteren Schritt hervorbringen (Wiltschko 2001).

## Focusing als Achtsamkeitspraxis

Eine von Gendlins Hauptthesen ist, dass alles, was sich verändern soll, zunächst gesehen und anerkannt werden muss (Bundschuh-Müller 2004). Focusing ist eine bestimmte Form von Selbstaufmerksamkeit. Eine Person, die ihre Aufmerksamkeit ihrem körperlich gespürten Problem mit einer Haltung der unbedingten positiven Wertschätzung zuwendet,

### Box 1 Focusing-Anleitung<sup>2</sup>

#### Einen Raum schaffen

Werden Sie ganz ruhig. Entspannen Sie sich einen Moment. Achten Sie auf Ihr Inneres, vielleicht auf Ihren Magen oder Ihre Brust. Achten Sie darauf, was dort vor sich geht, wenn Sie fragen: „Wie steht es mit meinem Leben? Was ist im Moment für mich das Wichtigste?“ Horchen Sie auf Ihren Körper und lassen Sie die Antworten langsam von dort kommen. Wenn etwas auftaucht, dringen Sie nicht ein. Treten Sie einen Schritt zurück, sagen Sie: „Ja, das ist da. Ich kann es hier fühlen.“ Lassen Sie einen kleinen Raum offen zwischen ihm und Ihnen. Dann fragen Sie, was Sie sonst noch fühlen. Warten Sie erneut auf die Antwort. Normalerweise sind es mehrere Dinge.

#### Felt Sense

Wählen Sie eines unter den soeben aufgetauchten Problemen aus. Dringen Sie nicht hinein. Treten Sie einen Schritt zurück. Das Problem, mit dem Sie sich beschäftigen, hat viele Aspekte – zu viele, um an jeden davon einzeln zu denken. Sie können aber alle diese Aspekte gleichzeitig fühlen. Achten Sie auf die Stelle, an der Sie gewöhnlich Gefühle empfinden und sehen Sie, welches Gefühl das Problem in seiner Gesamtheit in Ihnen auslöst. Lassen Sie dieses komplexe Gefühl auf sich wirken.

#### Finden eines „Griffs“

Welcher Art ist dieser unklare Felt Sense? Lassen Sie ein Wort, einen Satz, ein Bild aus ihm entstehen. Es kann ein Eigenschaftswort sein wie „eng, schmutzig, Angst einflößend, blockiert, schwer, nervös“, ein Satz oder ein Bild. Bleiben Sie in Berührung mit dem Felt Sense, bis Worte oder Bilder kommen, die genau dazu passen.

#### Vergleichen

Gehen Sie hin und her zwischen dem Felt Sense und dem Wort (oder Satz oder Bild). Prüfen Sie, wie gut beide zusammenpassen. Achten Sie darauf, ob ein kleines

körperliches Signal Ihnen bestätigt, dass Sie das richtige Wort gefunden haben. Um das herauszufinden, müssen Sie sich sowohl den Felt Sense als auch das Wort vergegenwärtigen. Wenn sich der Felt Sense verändert, muss sich auch das Wort oder das Bild verändern, bis es genau dessen Eigenschaft trifft.

#### Fragen

Nun fragen Sie: „Woran liegt es, dass dieses Problem in mir dieses bestimmte Gefühl hervorruft?“ (das Sie soeben benannt oder mit einem Bild umschrieben haben).

Achten Sie darauf, dass Sie den Felt Sense wieder spüren, frisch und lebendig (und nicht nur in der Erinnerung). Wenn er da ist, berühren Sie ihn, fühlen Sie ihn, fragen Sie: „Was ist in diesem Gefühl?“ Sollten Sie darauf eine schnelle Antwort erhalten, ohne dass ein „shift“ (eine körperliche Erleichterung und Entspannung) im Felt Sense eintrifft, lassen Sie diese Antwort an sich vorübergehen. Wenden Sie Ihre Aufmerksamkeit wieder Ihrem Körper zu und suchen Sie den Felt Sense erneut. Dann fragen Sie wieder. Bleiben Sie in Kontakt mit ihm, bis die Antwort mit einem „shift“ eintrifft.

#### Annehmen

Empfangen Sie alles, was mit einem „shift“ kommt, in einer entgegenkommenden Haltung. Lassen Sie es eine Weile auf sich wirken, auch dann, wenn es nur eine leichte Entspannung war. Was auch immer kommt, es handelt sich nur um einen einzelnen „shift“ unter mehreren, die noch eintreffen werden. Nach einer kleinen Weile werden Sie fortfahren wollen, doch vorerst halten Sie einen Moment ein.

Wenn Sie beim Lesen dieser Instruktionen irgendwo eine kleine Weile damit verbracht haben, auf ein unklares, umfassendes körperliches Empfinden eines Problems zu horchen, dann war das Focusing. Es spielt dabei keine Rolle, ob ein „body shift“ eintrat oder nicht. Er kommt ohne unser Zutun. Wir haben keine Kontrolle darüber.

**focussiert** auf ihren Felt Sense. Ich wende mich dem zu, was ich **jetzt** im Körper spüre, etwas, das mehr ist als Worte, Bilder und Gedanken. Etwas das **davor** ist. Unklarer, ungeformter, unspezifischer, auch verletzlich. Um sich auf diesen

Prozess einlassen zu können, bedarf es bestimmter Voraussetzungen: die der Sicherheit, des Getragenseins, der absichts-

<sup>2</sup> übernommen und leicht verändert von [www.focusing.org](http://www.focusing.org) (German Index Page).

## Fazit

Achtsamkeit, Akzeptanz und Präsenz, Ganz-Dasein im gegenwärtigen Moment, in der Begegnung mit sich selbst und dem Anderen, dem Gegenüber, schaffen einen Raum, in dem Kontakt – Berührung, Nähe, Dichte – entsteht, ohne Worte, und eine Stille voller Bedeutung und Verstehen. Beziehung wird spür- und erlebbar. In diesem subtilen Raum ist Heilen und Heilwerden möglich.

PCEPT regt auf aktive Weise an, achtsam und aufmerksam im Hier und Jetzt zu sein. Auf diese Weise löst sie den Gegensatz zwischen Sein und Tun auf.

Achtsamkeit und nicht an Bedingungen geknüpfte Akzeptanz bilden das Fundament der PCEPT. Sie werden implizit in das therapeutische Geschehen integriert. Focusing ist eine Möglichkeit, diese Haltung aktiv zu erlernen und in den Selbstumgang einzubeziehen.

losen Aufmerksamkeit nach innen im Jetzt. Die Grundhaltung für einen Focusingprozess ist die radikale Akzeptanz von allem was da ist. Sie besteht darin, eine achtsame Haltung der eigenen Person gegenüber einzunehmen. Sie beinhaltet Freundlichkeit, Sanftheit, Nicht-Eindringen, Nicht-Bewerten, Gewaltfreiheit, Neugier, Akzeptanz dessen, was im gegenwärtigen Moment geschieht, was auftaucht im Erleben der Person. Es gibt kein Richtig oder Falsch. Es darf auch „nichts“ geschehen. Das Bestreben, ein Ergebnis zu erzielen, wird aufgegeben. Die focusierende Person entwickelt einen „guten Abstand“ und eine „gute Relation“ zu ihrem Problem, sie ist „weder zu nah noch zu weit weg“, sie „fällt nicht in das Problem hinein oder wird von ihm überwältigt“. Sie nimmt die Position einer liebevollen, aufmerksamen, behutsamen BeobachterIn oder ModeratorIn ein. Sie kann spüren: „Ich habe ein Problem, aber ich bin es nicht.“

Wir können auch sagen, dass wir uns unserem Inneren zuwenden, wie etwas besonders Wertvollem und Zerbrechlichem. Wie etwa einem kleinen Kind, das Behutsamkeit braucht, oder einem guten Freund. Wir finden auch die Metapher des „Inneren Kindes“ (McGuire 1991). Dieser Sichtweise entspricht eine emp-

fangende Haltung – wie bei einer Geburt. Im Focusing wird der Organismus wie ein Instrument behandelt. Wenn es richtig gestimmt ist, dann klingt es „richtig“. Wenn eine Lösung passt, dann empfinden wir eine Stimmigkeit, eine Gelöstheit und innere Bewegung, so wie es ist, wenn wir einen reinen Ton hören.

Obwohl Focusing als ganzheitlicher Prozess erlebt wird, wird es – um es besser lehrbar zu machen – in sechs Schritte oder Bewegungen aufgeteilt (**Box 1**).

## Zur Autorin

## Karin Bundschuh-Müller

geb. 1949, Dipl.-Psych., Psychologische Psychotherapeutin in Frankfurt/M., Supervisorin BDP/GwG/Universität Oldenburg/DGsv; Ausbildungen in Personenzentrierter Psychotherapie (GwG), Hypnotherapie (M.E.G.), Verhaltenstherapie (DGVT) und Focusing (insbesondere bei Eugene Gendlin in Chicago), Leitung des Focusing-Zentrums Frankfurt (ein Institut der Deutschen Focusing Gesellschaft, Stiftung e.V.), Trainerin und zertifizierungsbeauftragte Koordinatorin am Focusing Institut New York, Ausbilderin in der DFG und GwG.

Arbeitsschwerpunkte neben Psychotherapie sind Aus- und Fortbildung, Coaching und Supervision.

## Korrespondenzadresse:

Dipl.-Psych. Karin Bundschuh-Müller  
Focusing-Zentrum Frankfurt  
Bologarstraße 150 H  
65929 Frankfurt/Main



## Literatur

- 1 Biermann-Ratjen E-M. Wertschätzung, unbedingte. In: Stumm G, Wiltschko J, Keil W (Hrsg): Grundbegriffe der Personzentrierten und Focusing-orientierten Psychotherapie und Beratung. Stuttgart: Pfeiffer bei Klett-Cotta, 2003: 333–335
- 2 Bundschuh-Müller K. Ein Netzwerk für die Seele knüpfen. In: Feuerstein H, Müller D, Weiser Cornell A (Hrsg): Focusing im Prozess – Ein Lesebuch. Köln: GwG-Verlag, 2000: 26–37
- 3 Bundschuh-Müller K. „Es ist was es ist, sagt die Liebe...“. In: Heidenreich T, Michalak J (Hrsg):

- Achtsamkeit und Akzeptanz in der Psychotherapie. Tübingen: DGVT-Verlag, 2004: 405–456
- 4 Ende M. Momo. Stuttgart: Thienemann, 1973
- 5 Finke J. Gesprächspsychotherapie. Stuttgart: Thieme, 2003
- 6 Geller S, Greenberg L. Therapeutic Presence: Therapists' experience of presence in the psychotherapy encounter. *Person-Centered & Experiential Psychotherapies* 2002; 1/1 & 2: 71–86
- 7 Gendlin ET. The Experiential Response. In: Hammer E (Hrsg): Use of Interpretation in Treatment. New York: Grune & Stratton, 1968: 208–227
- 8 Gendlin ET. The Clients Client: The Edge of Awareness. In: Levant RL, Shlien JM (Hrsg): Client-centered therapy and the person-centered approach. New directions in theory, research and practice. New York: Praeger, 1984
- 9 Iberg JR. Unconditional Positive Regard; Constituent activities. In: Bozarth JD, Wilkins P (Hrsg): Rogers' therapeutic conditions Volume 3: Unconditional positive regard. Ross-on-Wye: PCCS-Books, 2001: 109–125
- 10 Kuno T. An Interpretation of Unconditional Positive Regard from the Standpoint of Buddhist-based Psychology. In: Bozarth JD, Wilkins P (Hrsg): Rogers' therapeutic conditions Volume 3: Unconditional positive regard. Ross-on-Wye: PCCS-Books, 2001: 210–219
- 11 Lietzer G. Echtheit. In: Stumm G, Wiltschko J, Keil W (Hrsg): Grundbegriffe der Personzentrierten und Focusing-orientierten Psychotherapie und Beratung. Stuttgart: Pfeiffer bei Klett-Cotta, 2003: 79–82
- 12 McGuire M. Healing the Inner Child. *The Folio* 1991; 10/1: 38–40
- 13 Moore J. Acceptance of the Truth of the Present Moment as a Trustworthy Foundation for Unconditional Positive Regard. In: Bozarth JD, Wilkins P (Hrsg): Rogers' therapeutic conditions Volume 3: Unconditional positive regard. Ross-on-Wye: PCCS-Books, 2001: 198–209
- 14 Rogers CR. A way of being. Boston: Houghton Mifflin, 1980
- 15 Rud C. Empathy: The adventure of being present. *Person-Centered & Experiential Psychotherapy* 2003; 2/3: 162–171
- 16 Santorelli S. Healthy Self: Lessons on Mindfulness in Medicine. New York: Bell Tower, 1999
- 17 Weiser-Cornell A. Relationship = Distance + Connection. In: The Radical Acceptance of Everything. Berkeley: Calluna Press, 2005: 207–218
- 18 Wiltschko J. Der Drehspieß – Über zwei Formen des achtsamen Seins. *Focusing Journal* 2002; 6: 2–5