

ergopraxis

Die Fachzeitschrift für Ergotherapie

7-8

Juli/August 2012
ISSN 1439-2283
www.thieme.de

Lese-
probe

ERFAHRUNGEN AUS SRI LANKA

Vom kleinen Glück

VARIATIONSREICH ZUM ERFOLG

Differenzielles Bewegungslernen

INNEHALTEN

Focusing

HINDERNISSE ÜBERWINDEN

Damit Forschung beim Klienten ankommt

Diesmal mit
Sommerrätsel ...

... und tollen
Gewinnen



Innehalten

FOCUSING Wie können innere Prozesse dabei helfen, einen Konflikt zu lösen oder für eine bestimmte Therapiesituation neue Sichtweisen zu entwickeln? Es gibt eine Methode, die diesen Prozessen auf den Grund geht: Beim Focusing nutzt man zum Beispiel sein Bauchgefühl wie einen Kompass, der einem den Weg weist.

Wer mit Menschen arbeitet, wird nie um Konflikte oder brenzlige Situationen herumkommen. Die Arbeit mit Klienten erfordert ein gutes Gespür für zwischenmenschliche Signale. Ein unterschätztes Gefühl ist hierbei das Bauchgefühl, das in Sekundenschnelle weiß, was sich gut, befremdlich oder schlecht anfühlt. Es enthält Informationen, die man benötigt, um ein Problem zu lösen oder stimmige Entscheidungen zu treffen [1]. Die zuerst unklaren Aspekte signalisieren ihre Bedeutung meist durch ein vages Unwohlsein: „Ich ärgere mich schon wieder!“, „Irgendetwas stimmt nicht!“ oder „So möchte ich nicht weitermachen“.

Neue Perspektiven entwickeln > Eugene Gendlin, emeritierter Professor für Psychologie und Philosophie an der Universität Chicago, beschrieb als Erster das Focusing – eine Methode, das eigene Fühlen und Erleben bewusst wahrzunehmen [2]. Beim Focusing geht es darum, das Spüren mit dem Denken systematisch zu verknüpfen. Man entwickelt die Fähigkeit, mit noch ungenauen Eindrücken lösungsorientiert umzugehen. Therapeuten können Focusing für das Clinical Reasoning nutzen, zur Selbstklärung oder Selbstfürsorge oder um ein stimmiges Handeln zu entwickeln. Auch die Vor- und Nachbereitung von schwierigen Situationen ist möglich (☞ **Tab. 1**). Das Ziel ist jeweils, neue Perspektiven, Ideen oder Lösungen zu einem Problem oder einer Situation zu finden [3].

Beim Focusing ist man für alle Gedanken und Gefühle offen.

Das „Sackgassen-Gefühl“ > Ein Beispiel: Ergotherapeutin Sabine macht mit dem siebenjährigen Finn ein Konzentrationsspiel. Die Mutter, die den Therapieprozess passiv begleiten soll, mischt sich stets ein, korrigiert ihr Kind und ruft es zu einem vermeintlich „richtigen“ Verhalten auf. Sabine möchte in Anwesenheit des Kindes nicht mit der Mutter diskutieren. Sie fühlt sich unwohl und weiß nicht genau, wie sie reagieren soll. Sie spürt, dass verschiedene Gefühle und Gedanken in ihr auftauchen. Diese enthalten viele Ansätze, um mit dieser Situation umzugehen. Welcher Ansatz

Focusing zur Vorbereitung	Focusing während der Therapie	Focusing zur Nachbereitung
<ul style="list-style-type: none"> > passende Ziele definieren > Befürchtungen oder Wünsche zu einer schwierigen Situation klären > das Clinical Reasoning vertiefen 	<ul style="list-style-type: none"> > Ziele abgleichen > Handlungsalternativen finden, anpassen oder erproben > Klarheit im Fühlen, Denken und Handeln (wieder) herstellen 	<ul style="list-style-type: none"> > eine bislang nicht abgeschlossene Situation verstehen > die nächsten Schritte entwickeln > zur Ruhe kommen und das Erreichte anerkennen

Tab. 1 Anwendungsbereiche von Focusing innerhalb der Ergotherapie

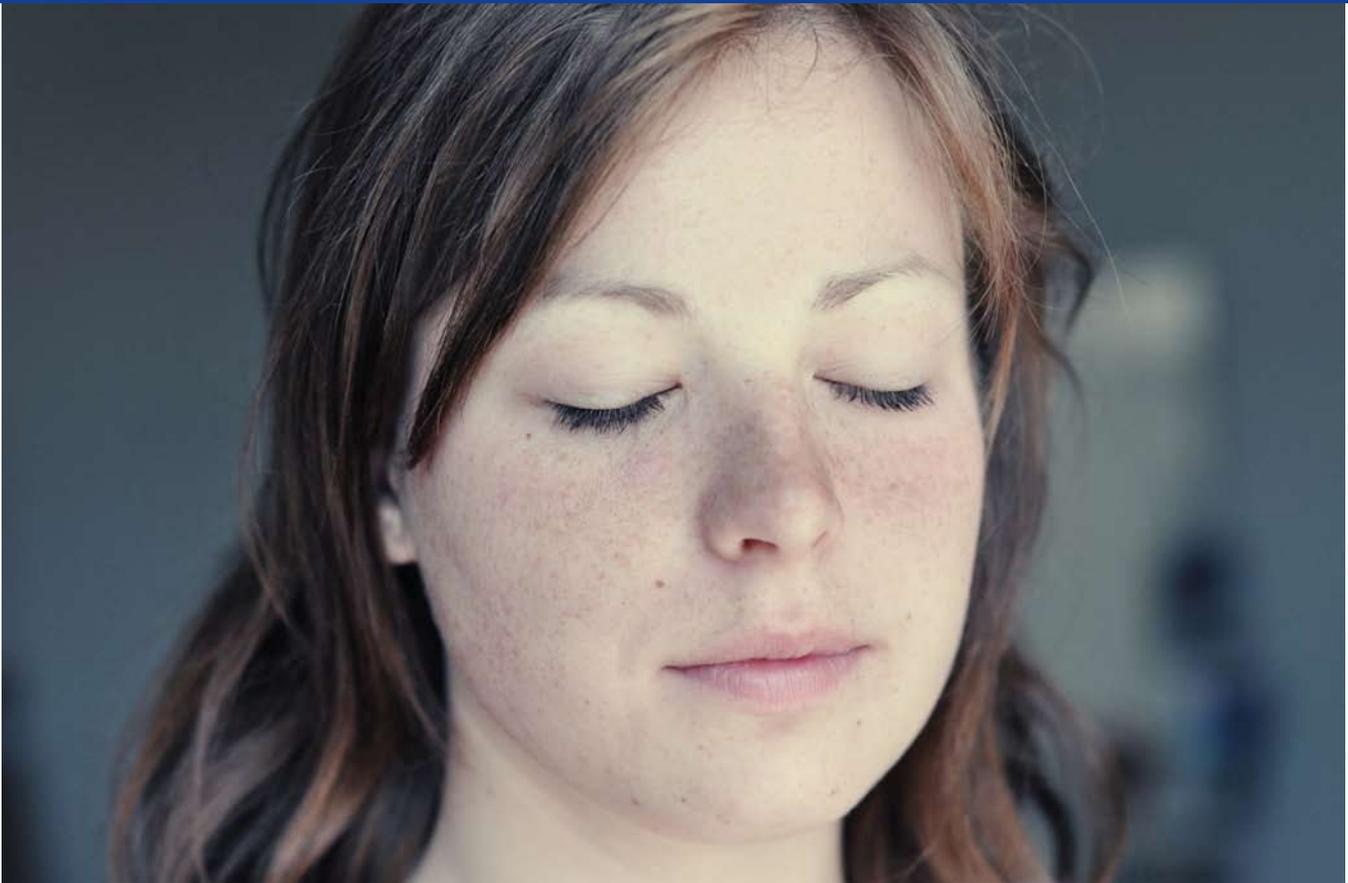
jedoch wirklich stimmig sein wird, ist im Wust der unklaren Eindrücke versteckt. In diesem Fall in: „Ich fühle mich unwohl. Ich bin mir nicht sicher, wie ich vorgehen soll – das ist unangenehm.“

Erspürtes dieser Art übersehen Therapeuten im Arbeitsalltag schnell oder erachten es als irrelevant. Dabei unterstützen solche Informationen das therapeutische Vorgehen. Im Beispiel bemerkt Sabine, dass sie die Einmischung der Mutter als „unangenehm“ empfindet: „Warum hält sich die Mutter nicht an unsere Abmachung?“ Nur wie leitet die Ergotherapeutin daraus Lösungen ab?

Das Inner Relationship Focusing (☞ **„Zusatzinfos“**, S. 20), eine weiterentwickelte Methode des Focusing nach Gendlin, unterstützt Sabine in dieser Situation. IR Focusing läuft in vier Phasen ab:

- > Phase 1: „Vorbereitung“
- > Phase 2: „Kontaktaufnahme“
- > Phase 3: „Tiefer Kontakt“
- > Phase 4: „Nachbereitung“

Vorbereitung: Innehalten und achtsam werden > Nach der Therapie hält Sabine bewusst inne und lässt das Gefühl nochmals in sich entstehen. Dieses Innehalten und Nachspüren bezeichnet man als Felt Sense (☞ **„Glossar“**). Der Felt Sense braucht Zeit, damit er sich formen kann. Sabine nimmt sich ein paar Minuten, bis sie die Situation wieder spüren kann. Es ist wichtig, in dieser Phase möglichst ausschließlich den Körper wahrzunehmen.



Sich ganz auf sich konzentrieren: So werden die unspezifischen Gefühle im Körper deutlicher, und man kann sie bewusst klären.

Kontaktaufnahme: Das Gefühl präzisieren ▶ Anschließend prüft Sabine das Wort „unangenehm“. Passt die Beschreibung, oder gibt es treffendere Worte? In ihrem Innehalten wird deutlich: Ja, es ist unangenehm. Ein Bild von dem Kind entsteht, wie es sich duckt. Besser passt der Begriff „eingezogen“. „Sich wehren“ fällt Sabine noch ein sowie „verstummt“ und „resigniert“. Es taucht der Wunsch auf, das Kind zu schützen, der Wunsch, die Mutter anders einzubeziehen, und die Sorge, dass dies nicht funktionieren kann, weil sich die Mutter zurückgesetzt fühlt, wenn sie auf ihr Verhalten angesprochen wird. So entstehen viele neue Zugänge. Wichtig ist, diese nicht zu bewerten und für alle Gedanken offen zu sein.

Nicht bewerten ist die Herausforderung! ▶ Während dieses Prozesses können sich starke emotionale Reaktionen zeigen. Zum Beispiel Ablehnung: „Die schon wieder“ oder Erfolgsdruck: „Wenn das nicht klappt, liegt es an mir“. Außerdem kann es vorkommen, dass der Kontakt zum Spüren der Situation beeinträchtigt ist: „Das bringt doch alles nichts.“ In beiden Fällen fehlt etwas, was im Focusing als Präsenz (👁 „Glossar“) bezeichnet wird – die Fähigkeit, mit den auftauchenden Gedanken in gutem Kontakt zu sein: nicht zu weit weg und nicht zu dicht dran. Präsenz zeigt sich in einer freundlich-interessierten Grundhaltung, in der nichts negativ bewertet wird. Um Präsenz zu schaffen, ist die Körperwahrnehmung eine wichtige Voraussetzung (👁 „Zusatzinfos“, S. 20). Eine andere



GLOSSAR

Focusing

Prof. Eugene Gendlin der Universität Chicago entwickelte das Focusing. Die Methode beschreibt, wie Veränderungsprozesse im persönlichen Erleben funktionieren. In einer speziellen Form der Selbstreflexion präzisiert man neues, noch nicht in Worte gefasstes Wissen. Dabei überprüft man jeden einzelnen Schritt mithilfe der eigenen körperlichen Resonanz.

Inner Relationship Focusing

Es gibt verschiedene, weiterentwickelte Modelle, um Focusing zu erlernen. Eines der bekanntesten Modelle ist das Inner Relationship Focusing (IR Focusing) nach Ann Weiser Cornell.

Felt Sense

Der Felt Sense bezeichnet das körperlich wahrnehmbare, anfangs schwer zu beschreibende Wissen über Situationen und komplexe Zusammenhänge. Vorstufen des Felt Sense können zum Beispiel das sogenannte Bauchgefühl oder wiederkehrende Gedanken sein.

Präsenz

Präsenz ist eine Haltung von freundlichem Interesse gegenüber allen auftauchenden Gedanken und Gefühlen bezüglich einer Situation. Nur mit dieser Haltung ist Focusing möglich.

Möglichkeit ist die sogenannte Präsenzsprache. Die lässt sich mit einem einfachen Experiment verdeutlichen: Lesen Sie die folgenden Sätze und versuchen Sie, die Unterschiede zu beschreiben:

- > „Ich will das Kind vor seiner Mutter schützen.“
- > „Etwas in mir will das Kind vor seiner Mutter schützen.“
- > „Ich nehme wahr, wie etwas in mir das Kind vor seiner Mutter schützen will.“

Diese Präsenzsprache (☞ **Tab. 2**) verdeutlicht, dass eventuell eine differenziertere und annehmende Grundhaltung notwendig ist. Nur dann sind neue Perspektiven und Lösungsansätze möglich.

Tiefer Kontakt: Feinheiten herausfiltern > An einem gewissen Punkt wird ein Gefühl in den Vordergrund rücken. Mit diesem Gefühl kann man in einen tieferen Kontakt gehen: Welche Gedanken, Wünsche, Ideen für das weitere Vorgehen enthält dieses Gefühl?

In der nächsten Einheit setzt sich Sabine damit auseinander, das Kind schützen zu wollen. Dieses Gefühl sticht unter allen anderen hervor. Es fühlt sich an wie ein Kampf gegen die Mutter. Die Therapeutin notiert die Wörter „Kampf“, „Schutz“ und „Warten“ und nimmt sich Zeit, ihre Wahrnehmung anzuerkennen.

Wenn es sich „gut“ anfühlt, ist man auf dem richtigen Weg.

Immer auf die innere Rückmeldung hören > Auch in dieser dritten Phase orientiert man sich an der körperlichen Resonanz: Eine stimmige Resonanz fühlt sich erleichtert, angenehm oder wie ein „Volltreffer“ an. Bei einer nicht stimmigen Resonanz tritt vielleicht das Gefühl auf, falsch zu liegen, oder etwas verschließt sich. Oft taucht auch eine Mischung auf. Durch diese Resonanz bleibt man stets bei sich selbst und dem eigenen Gefühl von Stimmigkeit und Unstimmigkeit. Wie mit einem Kompass kann man so die Richtung einer Lösung entwickeln. Sabine merkt, wie sich der Wunsch, die Mutter solle sich mehr raushalten, wandelt und differenziert. Sie erkennt: „Die Mutter versucht, etwas für das Kind zu tun.“ Sabine fühlt eine Erleichterung. Das Gefühl „Kampf“ ebbt ab, und Ruhe breitet sich aus. Was Sabine zuvor als „störend“ wahrnahm, bekommt eine Bedeutung: Sie erkennt das sorgenvolle Bemühen der Mutter an und sieht deren Wunsch, aktiver beteiligt zu werden.

Sprachliche Form	Effekt
„Ich ...“	<ul style="list-style-type: none"> > wenig Präsenz > nur eine Sichtweise > wenig Offenheit für andere Perspektiven
„Etwas in mir ...“	<ul style="list-style-type: none"> > gute Präsenz > andere, bisher noch nicht klare Aspekte, werden erkannt > Abstand zum Erleben
„Ich nehme wahr, wie etwas in mir ...“	<ul style="list-style-type: none"> > sehr gute Präsenz > Man rückt als handlungsfähige, reflektierende Person in den Vordergrund.

Tab. 2 Die Präsenzsprache eignet sich, um eine positive Grundhaltung zum Problem zu entwickeln.

Sabine überlegt, der Mutter den Auftrag „Beobachten und protokollieren“ zu geben. Diese Lösung fühlt sich richtig an. Sie bittet die Mutter, in den nächsten Einheiten aufzuschreiben, wie sie das Verhalten ihres Kindes wahrnimmt und bewertet. Diese Beobachtungen stellen gleichsam die Basis für die Elterngespräche dar.

Nachbereitung: Das Erlebte bewusst beenden > In der letzten Phase gilt es, die Situation bewusst abzuschließen. Die entstandenen Gefühle wie Klarheit oder Erleichterung werden speziell gewürdigt. Man löst sich langsam vom Erleben und Durchdenken der Situation. Es kann vorkommen, dass man keine Lösung für ein Problem entwickeln konnte. Dann bietet es sich an, die unterschiedlichen Aspekte des Problems wahrzunehmen und anzuerkennen.

Innere Signale für die Therapie nutzen > Im Beispiel unterstützte das Focusing die Therapeutin dabei, innere Signale zu erkennen und diese für eine erfolgreichere Kommunikation zu nutzen. Die Methode eignet sich, um Therapieprozesse zu verbessern, was letztendlich der Zufriedenheit mit der eigenen Arbeitsweise zugeht. Focusing lässt sich auch auf andere Situationen übertragen, zum Beispiel in Teamsitzungen, für die Organisation der eigenen Praxis oder für sich selbst. *Elmar Kruthoff, Christa Stowasser*

📖 **Literatur:** www.thieme-connect.de/ejournals/ergopraxis > „Ausgabe 7-8/12“

i ZUSATZINFOS

Focusing auf einen Blick

Die Autoren haben die vier **Phasen des Inner Relationship Focusing** zusammengefasst. Außerdem beschreiben sie, wie Therapeuten **mehr Präsenz entwickeln** können, um eine wertfreie Haltung einzunehmen.

Das gesammelte Zusatzmaterial finden Sie im Internet unter www.thieme-connect.de/ejournals/ergopraxis > „Ausgabe 7-8/2012“.



Christa Stowasser, Ergotherapeutin, arbeitete vor ihrer Selbstständigkeit über 25 Jahre mit Menschen mit psychischer Erkrankung sowie mit Menschen mit Behinderung. Für sie ist Focusing eine ideale Ergänzung im klientenzentrierten Ansatz.

Elmar Kruthoff, Psychologe und Focusing-Lehrer, leitet das Zentrum für Focusing Kompetenz und ist

spezialisiert auf ortsunabhängige Trainings. Mehr Informationen finden Interessierte auf seiner Internetseite www.focusing-center.de.

ergopraxis

Vorsprung durch Wissen – Lust am Lesen!



Erscheint mit 10 Ausgaben pro Jahr und Beilagen, die Sie begeistern werden:

Das besondere Plus:

- > 4 x im Jahr mit **praxisprofi** – das Magazin für Selbstständige und die, die es werden wollen!
- > 4 x im Jahr Fortbildung im Selbststudium mit dem **ergopraxis.Refreshers** – Testen Sie Ihr Fachwissen!

Jetzt günstigen Aktionspreis + Flingo sichern!

Ihr Geschenk! Flingo, das einzigartige Spielerlebnis mit Trampolin-Effekt!



Bestellcoupon

☎ Telefonbestellung
07 11 / 89 31-321

☎ FAX-Bestellung
07 11 / 89 31-422

@ aboservice@thieme.de

🌐 www.thieme.de

Bestellcoupon gleich ausfüllen und abschicken an die Georg Thieme Verlag KG, KundenserviceCenter Zeitschriften, Postfach 301120, 70451 Stuttgart

Ja, ich abonniere die Fachzeitschrift ergopraxis (10 Ausgaben im Jahr) ab sofort zum

- günstigen Aktionspreis 2012 von nur 59,- €
- Schüler-/Studentenpreis 2012: 45,- € (nur mit Bescheinigung)

zzgl. jährlicher Versandkosten in Höhe von 14,- €.

Als Dankeschön erhalte ich das Freizeitspiel Flingo. Nach dem ersten Jahr zum Aktionspreis wird das Abo auf den Normalpreis 2012 von 96,- € plus Versandkosten von 14,- € umgestellt. Der Aktionspreis kann nur einmal in Anspruch genommen werden. Das Abo verlängert sich automatisch, kann aber spätestens am 30.9. zum Kalenderjahresende gekündigt werden. Die Hefte erhalte ich direkt vom Verlag, die Berechnung erfolgt über die Buchhandlung Thieme & Froberg GmbH, Tempelhofer Weg 11-12, 10829 Berlin. GF: E. Straßmeir. Der laufende Jahrgang wird anteilig berechnet.

Vertrauensgarantie: Ich kann diese Bestellung innerhalb von 14 Tagen durch eine schriftliche Mitteilung an die Georg Thieme Verlag KG widerrufen.

Name, Vorname _____

Straße/Postfach _____

PLZ, Ort _____

Beruf, berufliche Stellung _____

Geburtsdatum _____

Telefon / Fax _____

E-Mail – Bitte senden Sie mir an diese E-Mailadresse aktuelle Informationen der Thieme Verlagsgruppe. Der weiteren Übermittlung von Informationen kann ich jederzeit widersprechen per E-Mail an: kundenservice@thieme.de

Anschrift: privat dienstlich
Tätigkeitsort: Praxis Klinik

X Datum/Unterschrift _____

11AV135

 **Thieme**

Georg Thieme Verlag KG, Sitz u. Handelsregister Stuttgart, HRA 3499
pH: Dr. A. Hauff, Preisänderungen und Irrtümer vorbehalten.