



FOCUSZARTS – Focusing Atelier
Freda Blob
Kunsttherapeutin, Gestaltungspädagogin
Focusing Orientierte Expressive Arts FOAT®
Guided Drawing GD®

Focusing
zentriert
in Kunst
und Therapie

Erinnerungsarbeit: Widerfahrnis von Experienziellem Dritten im Focusing orientiertem Gruppenprozess

Erlebensbezogene Illustration der Bedeutung des Imaginativen, der Zeit im interaktiven Raum und des symbolhaft methaphorischen „Erzählens von Geschichten“ auf den Erlebensmodalitäten von Musik (auditiv) und Tanz (kinästhetisch). Das Erlebensbeispiel ist in der dritten Form geschrieben und benutzt die Zeitangabe der Gegenwart gemäß der Methodik der Erinnerungsarbeit der Kritischen Psychologie nach Frigga Haug (1994).

Rahmenerzählung

Die Focusing Ausbilderin leitet eine Seminargruppe für angehende Focusing Trainer:innen als Teil einer 10 tägigen Seminartagung. Ihre siebenköpfige Gruppe hatte bereits mehr als drei Tage im Tagungshaus miteinander gearbeitet. Es war der Nachmittag des vierten Tages des fünftägigen Ausbildungsseminars. Die Ausbilderin führte das Seminar aufgrund der geringen Teilnehmerzahl ohne Kollegin durch. Sie empfand dies als einen Glücksfall. Anderenfalls wäre sie durch spät nächtliche Besprechungen mit einer Ausbilder-Kolleg:in in ihrer organismischen Präsenzleistung den Tag über beeinträchtigt gewesen.

Die Gruppe hatte die offiziellen Lerninhalte während des Vormittags fertig durchgearbeitet. Was nach der Mittagspause komme konnte, durfte Prozessarbeit im freien Spiel von Gruppendynamik oder individueller Prozessvertiefung sein. Der Ausbilderin war bewusst, dass für diesen Part des Seminars keine konzeptionellen Überlegungen anstehen konnten. Sie merkte über ein Abspüren am eigenen Felt Sense, dass in ihr eine Art Leere, ein positiver Zustand des Nicht-Wissens war.

Jede bewusste Initiierung eines Prozessgeschehens schien ihr jetzt fehl am Platze zu sein. Das einzige was für sie klar war, war die Notwendigkeit eines Modalitäten-Wechsels. Statt Focusing zu unterrichten oder partnerschaftliche Tandem Übungen anzuleiten, musste etwas anderes passieren, was die Gruppe nach der drei stündigen Mittagspause in eine gute Gruppenkohärenz bringen konnte. Die Autorin hatte dazu keine Idee. Sie merkte lediglich, dass ihr vom vielen Sitzen während der letzten Tage danach war, den Nachmittag mit gemeinsamem Tanzen zu Musik zu starten. Das wollte sie der Gruppe vorschlagen. Es war ihre einzige geplante Intervention.

Widerfahrnis des Dritten

Sie tanzt. Die Tanzbewegungen der Ausbildungsteilnehmer:innen sind flüssig, fließend und räumlich weit, der ganze Raum wird genutzt. Die Teilnehmenden haben die Augen offen oder auch nur zeitweilig offen. Die Ausbilderin kann sehen, dass ein Teilnehmer, ein erfahrener klinischer Therapeut, Bewegungswiederholungen mit weit ausgreifenden Armen macht. Sein persönliches Thema während des Seminars ist bislang „Zeit für mich finden“ gewesen. Die Ausbilderin ruft den Teilnehmer:innen spontan eine Focusing Einladung zu: Sich bewegen lassen aus dem Felt Sense heraus, spüren was dabei im inneren Erleben auftaucht, dies begrüßen mit kleinem „Hallo“, es innerlich fragen was es möchte, ihm sagen dass es gehört wird, es fragen was es braucht, und sich vom Bedürfnis dessen was sich ausdrücken möchte, in den nächsten Bewegungsimpuls leiten lassen.

Die Ausbilderin hat bisher noch nie ein Gruppenfocusing während eines Tanzes durchgeführt. Diese Prozess-Intervention gibt es im Focusing nicht. Der Ausbilderin wird bewusst, dass sie hier ein vollständig neues Terrain aufmacht. Sie vertraut den Focusing Kompetenzen ihrer Teilnehmer:innen, dieses ungewohnte Experiment selbstständig und im Inneren mit sich selber durchzuführen, es sind Focuser:innen die mit diesem Ausbildungsseminar ikurz vor ihrer Zertifizierung als Focusing Professionals stehen.

Die Ausbilderin merkt, dass Gruppenkohärenz entsteht. Sie kann gesamtsituativ und atmosphärisch fühlen dass sich im gemeinsamen Bewegen ein Schwingungsboden in der Gruppe aufbaut. Die Ausbilderin ermuntert – während sie selber tanzt – die Teilnehmenden per Zuruf, sich auch persönliche Seminarthemen im Tanz ausdrücken zu lassen und dabei weiter auf den eigenen Felt Sense zu achten. Sie sieht, wie die Armbewegungen des Therapeuten sich verändern, sie werden stoßend statt wie bisher ausgreifend. Etwas in der Ausbilderin reagiert darauf. Sie denkt, Focusing bezogen: „Da ist etwas wie eine spezifische Unspezifik in den Bewegungen von ihm“. Sie weiß nicht, was der Teilnehmer ausdrücken will. Die Ausbilderin ermuntert die Gruppe, einander Raum für die persönlichen Themen zu geben, sodass sich jede(r) mit seinem/i ihrem Thema im Tanz zeigen kann. Es wundert sie nicht, dass sich im lebendigen Interwirken der Gruppe der Therapeut als erster Teilnehmer zeigt. Die Gruppe – ebenfalls noch im Tanz – geht mit ihm mit. Sie formiert sich um den Einzeltänzer herum so wie es sein Tanzausdruck einlädt und zulässt. Es werden keine Worte gesprochen.

Der Teilnehmer tanzt „Raum einnehmen“ und „Raum abgrenzen“ (so seine Reflexion in der Nachbetrachtung) als sein Solo. Die Eingangsmusik des Anfangs ist längst verstummt. Die Gruppe bewegt sich als Gruppenkörper entlang des jetzt deutlich sichtbaren Tanzthemas des Einzeltänzers. Alles im Raum ist Bewegung. Die Gruppenteilnehmer nehmen wie selbstverständlich und ohne Anregung der Ausbilderin verschiedene therapeutische Tanzbewegungen ein: Den Einzeltänzer bedrängend, ihm ausweichend, ihn von hinten durch eine Teilgruppe stützend, ihn dann von vorne lockend, ihn doch nicht näher kommen lassend (zweite Teilgruppe), ihn dann freigebend und ihn haltend, als er sich weinend auf den Boden gleiten lässt. Die Gruppe kniet um ihn herum, er wird von den anderen berührt. Die Ausbilderin setzt sich dazu.

Der Einzeltänzer erzählt, dass er körperlich und emotional erlebt hat, was er als Therapeut mit jahrelanger Berufserfahrung nicht in die Kommunikation hat bringen können: Wie er in einer mit Ambivalenzen aufgeladenen Beziehung mit einer ihm seit Jahrzehnten vertrauten Person (seiner Ehefrau) seinen eigenen Lebensraum einfordern könne? Die bislang bewusst formulierte Aussage „Zeit für mich finden“

als Prozessthema hat sein augenblickliches Erleben im Gruppentanzes nicht abgebildet. Bis zum Gruppentanz hat „Zeit für mich finden“ für ihn bedeutet, täglich zwischen familiären Verpflichtungen und klinischer Arbeit jonglieren zu müssen und zu hoffen, irgendwie kleine Zeitfenster „für sich“ zu finden.

Dem Gesprächstherapeuten wird über den Gruppentanz bewusst, dass er seine eigene Lebensart, seinen eigenen Raum im existenziellen Sinne, in den Jahren der Ehe bis jetzt nicht hat finden und leben können.

Therapeutisch zutiefst anrührend ist für den Tänzer die Erfahrung, dass die Gruppe in der intuitiven Übernahme der Bewegungsrollen genau die Qualitäten seines „Zusammenspiels“ mit der Partnerin verkörpert hat, die für seine Ehe typisch sind, und dies ohne dass ein Wort gesprochen worden wäre. Gleichzeitig, und hier weint der Teilnehmer wieder, wären alle Bewegungen der Gruppenteilnehmer, auch die ihn bedrängenden, sehr zugewandt, nährend und ungebrochen solidarisch stützend gewesen, sodass er die Tiefe seiner Erlebensfähigkeit habe berühren konnte. Mit seiner Partnerin wären die zwischenmenschlichen Dynamiken von Kontaktabbrüchen geprägt mit Schweigen im Getrennt-Sein.

Für den Tänzer, die Gruppe und die Ausbilderin ist das Tanzerlebnis des Therapeuten das herausragendste Erlebens-„Aha“ während des ganzen Seminars. Der Gruppenteilnehmer sucht am fünften Tag des Seminars vor der Abreise das Gespräch mit der Ausbilderin, um zusammen mit ihr seine Tanzerfahrung zu reflektieren und über Focusing einen Action Step, einen ersten konkreten Handlungsschritt für eine veränderte Kommunikation mit seiner Partnerin zu finden. Der Einzeltänzer und die Ausbilderin sprechen über das „Wunderbare“, das sich zwischen dem Gesprächstherapeuten und den übrigen Gruppenteilnehmer ereignet hat: Das persönliche Wunder, dass der Therapeut im Bewegungsspiel mit der Gruppe einen vollständigen Focusing Prozess hat durchlaufen können, ohne angeleitete Focusing Schritt-für-Schritt Interventionen der Ausbilderin. Der Teilnehmer ist auch am fünften Tag noch tief aufgewühlt von dem Erlebnis, dass es zwischen ihm und den Gruppenteilnehmern keiner verbalen Kommunikation bedurft hatte, um ihn seiner Bedürftigkeit erkannt und liebevoll angenommen zu werden.

Diese Erfahrung aus dem aktualisierten Raum des Dritten heraus ist für den Gesprächstherapeuten von einem ganz anderem und tieferem Wert, als es seine Alltagskommunikation mit der Partnerin je gewesen ist. Sogar in Paartherapie Gesprächen mit seiner Frau habe er diesen gefühlten Wert der Interaktion nicht erlebt. Der Teilnehmer fühlt sich ganz, auch als innerer Mensch, gesehen, und es „leuchtet“ aus ihm erneut heraus, als er der Ausbilderin sein Erleben vom vierten Seminartag im Einzelgespräch noch einmal reflektierend beschreibt.

Reflexion der Erinnerungsarbeit in Hinblick auf kunsttherapeutisch Drittes

Die Ausbilderin, keine Tanztherapeutin, hatte das therapeutische Geschehen im Raum des Dritten zunächst mit einer spielerischen Eingangseinladung („lasst uns nach dem Mittag einfach mal tanzen!“) auf den Weg gebracht. Förderlich für das Bewegungsspiel der Gruppe war ihre Entscheidung gewesen, auf jede weitere didaktische Steuerung des Gruppengeschehens bewusst zu verzichten, um dann im Raum des Offenen weiterzumachen mit dem, was sich gerade zeigt. Dies war, so reflektierte sie später, ihr eigentlicher und wichtigster Beitrag zum Geschehen gewesen. Es hatte ihrerseits keinen durchgeplanten Gruppenprozess und keinen von ihr initiierten therapeutischen Einzelprozess mit dem Gesprächstherapeuten gegeben.

Das Intermediäre im Gesamt der Gruppensituation sowie die Befähigung der Gruppenteilnehmer:innen zur gefühlten Imagination hatte den Prozess des Einzeltänzers in seiner ganzen Dynamik entwickelt und getragen. Was die Gruppenteilnehmer:innen tanzend sahen, spürten und weiter in Bewegung umsetzten, konnten sie wie das Auffalten eines Bildes fortsetzen und in eine szenische Performance transformieren: Am Ende ist der beruflich lang erfahrene, kompetente Therapeut am Boden, und hier erst findet er seinen eigentlichen Platz in der Existenz als Mensch der er ist, innen wie außen.

Diese Gruppenperformance war möglich geworden, nachdem die Teilnehmer:innen von der Ausbilderin die Erlaubnis erhalten hatten (die Focusing Ermunterungen), in

den intermediären Raum am eigenen körperlichen Spürvermögens (Felt Sense) entlang, hinein zu gehen. Im Raum des Dritten dann, wo nichts vorhersagbar, planbar oder steuerbar war, lebte die Gruppe in tanzender Performance ein situatives und organismisches Interwirken mit einem tief reichenden Bedeutungsraum für den Einzelnen.

Mit dem heutigen Wissen der Autorin um die Bedeutung des Spiels für das Dritte kann sie die stattgefundene Gruppentanz Performance der Methode der Community Art nach Paolo Knill zuordnen. Sie stellt fest, dass in ihrer Focusing Ausbildungsgruppe ohne ein bewusstes Wissen der Beteiligten um die Sache, ein Element der therapeutischen Ästhetik und ein Heilmittel des Dritten Anwendung gefunden hatte.