

Körperweisheit – Focusing – Homöopathie (Rezension)

Schon manche Homöopathinnen haben sich in den letzten zehn Jahren in der wunderbaren Casa Civetta im Maggiatal von Eveline Moor in die Kunst des Focusing einführen lassen. Endlich ist im Frühjahr 2017 das lange erwartete Buch «Körperweisheit» erschienen, das 27 Jahre Erfahrung der Autorin und Focusing-Lehrerin Eveline Moor übersichtlich und dank vielen Praxisbeispielen anschaulich und leicht lesbar zusammenfasst.

Focusing? Worauf soll ich mich fokussieren? Auf die Aufgabe, die mir mein Chef gerade aufgetragen hat und die bis morgen fertig sein muss? Auf die Hausaufgaben des strengen Lehrers? Nur darauf konzentrieren und nichts nebenher machen oder gar das Leben geniessen? Der Begriff könnte auch missverstanden werden, da er je nach Kontext eine andere Bedeutung hat. Und doch geht es ums Fokussieren – allerdings nicht auf eine eng gesetzte Aufgabe, sondern auf sich selbst, auf den eigenen Körper und auf das grosse Wissen, das in unseren Körpern bereitliegt. Focusing ermöglicht also genau das Gegenteil eines Tunnelblickes: Es öffnet Räume – in uns selbst, im Zu-

sammensein mit anderen, in unserer Weise, im eigenen Leben und in der Welt zu stehen.

Im hektischen Alltag mit seinen kognitiven Überforderungen übergehen wir unseren Körper und nutzen ihn nicht als Ressource. Focusing zeigt, wie wir mit dem Körper denken können, damit uns der Intellekt nicht mehr dominiert. Denken und Fühlen werden zusammengeführt – damit wir anders denken lernen und «körperbezogenes Reflektieren» entsteht. Das ist weder Bauchgefühl noch Meditation, weil die Absicht von Focusing nicht darin besteht, eine innere Leere entstehen zu lassen, sondern körperlich Wahrgenommenes wieder ins Denken zurückzuführen. In diesem Prozess entsteht ein Pendeln, eine Wechselwirkung von Denken und Fühlen. Mit Focusing erwirbt man «die Fähigkeit, mit sich selbst in einem interessierten Austausch zu sein» (S. 42). Der Körper wird als Ratgeber genutzt, der zu authentischen Entscheidungen führt: «Der Körper erfasst viel schneller und umfassender, was passt, als dies für den Verstand möglich wäre.» (S. 62)

Indem Focusing die Trennung von Subjekt (Körper, Seele) und Objekt (Denken, Verstand, Kognition) aufhebt, die unsere Gesellschaft seit 400 Jahren durchdringt und beherrscht, wirft es auch ein kritisches Licht auf klassische homöopathische Anamnesetechniken. Hahnemanns Homöopathie ist noch dem Modell von Descartes verpflichtet: Auf der einen Seite des Tisches die Patientin und ihre Symptome – auf der anderen Seite die wissende Homöopathin, welche die Symptome notiert und objektiviert. Genaugenommen werden dabei selbst Emotionen zu Symptomen «objektiviert» und nach bestimmten Regeln und Techniken in ein Arzneimittel übersetzt. Raum zu einem Dialog mit dem Körper und der Subjektivität der Klientin wird mit einer solchen Anamnesetechnik nicht geschaffen. Im Extremfall führt dies dazu, dass die Therapeutin die Patientin in ein eigenes Raster (eines vorgefertigten, schematischen Arzneimittelbildes) presst und dabei Antworten ignoriert oder umdeu-

tet: als ob sie besser als die Patientin wisse, wie diese erlebt und lebt.

Im Focusing kommen die Antworten immer von der Klientin: Ihre Beschreibungen sind die ganze und einzige Wahrheit. Die begleitende Therapeutin unterstützt die Klientin mit Spiegelungen und sanften Interventionen einzig darin, Antworten in ihrem Inneren zu finden. Das erfordert gegenseitiges Vertrauen.

Besonders hilfreich sind Focusingkenntnisse für Homöopathinnen, welche die Sensationmethode anwenden. Diese zeichnet sich ja nicht nur durch eine Erweiterung des Arzneimittelschatzes aus, sondern auch durch eine eigene Anamnesetechnik, die es ermöglicht, Arzneimittel auf einer tieferen Ebene zu differenzieren. Focusing hilft dabei, Patientinnen auf die Empfindungsebene zu führen. Im Focusing «tasten wir uns vor, finden, verwerfen, suchen von Neuem, bis sich treffendere Zeichnungen herauskristallisieren.» (S. 50) Dieser Satz dürfte genauso vertraut sein wie der folgende: «Wer einen Verstand hat, der an dieser Stelle nicht Platz macht, wird Mühe haben, mit dem Pendeln zum inneren Erleben zu finden. Das Ganze bleibt dann vorerst eine imaginierte Kopfgeschichte, haargenau am Eigentlichen vorbei.» (S.50) Genau das geschieht, wenn man in einer Anamnese nicht in die Tiefe vordringen kann.

Eine Sequenz aus einer Focusing-Sitzung: «Ich verspüre einen Kloss im Hals, wenn ich an das Treffen vom Samstag denke», sagt etwa die Fokussierende. Sie überprüfen das: «Stimmt Kloss?» «Nein, meint ihr Gegenüber, vielleicht ist es nicht gerade ein Kloss, sondern so etwas wie eine kleine Erbse. Einfach etwas, das ich nicht schlucken kann.» «Aha», sagt die Begleitung, «eine kleine Erbse, das stimmt besser als Kloss? Danach können Sie Fragen stellen, weiterführende, öffnende, sich auffaltende Fragen.» (S. 52)

Für Neulinge vermittelt «Körperweisheit» einen ersten, anregenden Einblick in die Facetten und Möglichkeiten von Focusing. Wie es wirk-

lich funktioniert und persönliche Räume öffnet, das kann man nicht in einem Buch lernen. Praktische Erfahrungen kann man aber in der Basis-Ausbildung in der Casa Civetta in Avegno (2 x 4 Tage) sammeln. Für ausgebildete Focusing-Begleiterinnen ist es ein übersichtliches Nachschlagewerk und bringt manch Vergessenes zurück ins Bewusstsein.

Felix Morgenthaler

Eveline Moor: Körperweisheit. Wie Sie mit Focusing Ihre Körperintelligenz nutzen. Goldegg Verlag Berlin 2017 (231 Seiten; ISBN: 978-3-990060-009-2); www.focusingausbildung.ch

Körperweisheit

«Körperweisheit» bespricht folgende Themen:

- die philosophischen Grundlagen von Focusing
- seine aktuelle Bedeutung in einer High-Tech-Welt, die nur noch wenig Raum lässt, um mit sich selbst, dem eigenen Inneren in Kontakt zu bleiben
- Alltagssituationen, in denen Focusing bei Entscheidungen weiterhilft
- den Einbezug von Focusing in die Beratung von Patientinnen, um neue Antworten und Lösungen in verfahrenen Situationen und Krisen zu finden
- die sieben Schritte eines gelungenen Focusing-Prozesses

Focusing

Focusing wurde im Kontext der personenzentrierten Gesprächsführung (Carl Rogers) von Eugen Gendlin entwickelt. Vorerst wurde es als Methode (Technik) in Psychotherapien benutzt. Inzwischen hat sich Focusing als eigenständige Methode emanzipiert und wird auch im Alltag zur Verbesserung der eigenen Lebensqualität und im inspirierten Austausch mit Freundinnen angewendet. Für Homöopathinnen ist Focusing eine Bereicherung, indem es ihre Anamnesetechnik erweitern und verfeinern kann. Focusing verändert die Haltung und Beziehung zu sich selbst und damit auch zu Patientinnen («Focusing erweitert den Umgang mit Menschen»). (S. 66)