

Freiraum im Berufsalltag: Focusing lernen in Hannover

Das eigentliche Problem vieler Sportler liegt nicht in ihren Verletzungen selber, sagte einmal Dr. Müller-Wohlfahrt, Mannschaftsarzt beim FC Bayern München; sie bestehe eher darin, dass die Spieler ihre Verletzungen nicht rechtzeitig wahrnehmen, sondern so lange weiter laufen, bis es richtig schmerzt und eine längere Behandlung notwendig wird. Genau dieselbe Problematik zeigt sich häufig bei Menschen in helfenden Berufen. Viele Mitarbeiter haben zwar ein vages Gefühl, dass sie sich seit längerem über ihre eigenen Grenzen eingebracht haben, um anderen zu helfen, aber sie ignorieren die ersten leisen Warnsignale und arbeiten genau so weiter. Und wenn sie nicht körperlich krank werden, treten irgendwann Erschöpfungs- oder Burn-Out-Symptome auf. Es scheint also für unsere innere und äußere Gesundheit wichtig zu sein, dass wir bewusster wahrnehmen, was wir uns im Alltag selber antun, so dass wir rechtzeitig Kurskorrekturen vornehmen.

Genau hier liegt die Stärke der Focusing-Methode. So wie ein Pfleger in der Ausbildung lernt, einen Menschen zu heben, ohne sich selber zu verletzen, so lernt man durch Focusing für andere da zu sein und sie zu begleiten, ohne dass man sich innerlich verausgibt oder schadet. Die Methode wurde in den 70er Jahren von einem aus Wien stammenden Philosophen und Psychologen namens Eugene Gendlin entwickelt. Es geht um sechs lernbare Schritte, die vor allem helfen, bei aller Fürsorge für andere auch für mich selber zu sorgen. Ein wichtiger Begriff ist der "Freiraum", der schnell verloren gehen kann, wenn die Anforderungen unserer Arbeit immer weiter zunehmen. Durch praktische Übungen lernt man mit Focusing den eigenen Freiraum wahrzunehmen und zu stärken, so dass man lernt, im Laufe der Zeit in Stresssituationen anders zu reagieren. Mit weiteren Schritten lernen wir, zu den "wunden Stellen" Kontakt aufzunehmen, die uns bei der Arbeit oft stören und beeinträchtigen.

Focusing heißt, dass wir auf das achten, was wir körperlich und seelisch spüren, ohne dass wir schon dafür Worte gefunden haben. Wir kommen mit dem, was in mir unklar ist, ins Gespräch, damit es deutlicher wird oder "in den Fokus" kommt. Dabei gehen wir davon aus, dass der eigene Körper oft viel mehr über unsere Situationen weiß als der Verstand. Wer sich Zeit nimmt, die Sprache des Körpers wahrzunehmen und zu verstehen, bekommt mehr Zugang zu dieser inneren Weisheit. Wenn wir es nicht tun, zwingen wir den eigenen Körper dazu, sich noch deutlicher zu äußern. "Höre auf das Flüstern deines Körpers" schreibt Ann Weiser Cornell "bevor er anfängt zu schreien."

Seit 5 Jahren bietet die Bildungsstätte Kirchröder Turm Kurse in Focusing an, und inzwischen haben schon über 50 Teilnehmerinnen und Teilnehmer die fünfteilige Grundausbildung bei uns absolviert. Der vierte Durchgang feierte den erfolgreich Abschluss am 8. Oktober (siehe Bild). "Die Ausbildung hat mir geholfen", äußerte sich am Schluss ein Teilnehmer "meinen eigenen Freiraum im Alltag besser wahrzunehmen und mehr Freude an meiner Arbeit zu haben." Am 13. Februar 2007 von 19 bis 22 Uhr findet im Kirchröder Turm eine kostenlose "Einführung ins Focusing" statt – eine Entscheidungshilfe für Interessierte, die sich überlegen, ob sie in der Grundausbildung diese Methode für sich selber und für die Begleitung anderer Menschen erlernen wollen. Die nächste Ausbildung startet im März 2007. Anmeldung und Infos unter sekretariat@kirchroederturm.org.

Dr. Peter Lincoln