

Der Magen zwickt gewaltig...

Mit Focusing den Schulstress bewältigen

von Monika Falck

Puh, war das wieder ein Tag heute! Als Hauptschullehrer Franz (nennen wir ihn einfach mal so) nach sechs anstrengenden Unterrichtsstunden nach Hause kommt, ist er mehr als genervt. Der Rädelsführer in seiner Klasse hat wieder einmal ununterbrochen gestört und allen Zurechtweisungen erbitterten Widerstand entgegengesetzt. Als Franz es dann schließlich Strafarbeiten hageln ließ, wurden Buhrufe laut. Und im Lehrerzimmer, wo Franz sich ein paar solidarische Worte erhoffte, hatte der neue junge Kollege wieder dieses süffisante Grinsen im Gesicht, das Franz immer das Gefühl gibt, eine absolute pädagogische Niete zu sein.

Franz ist allein, als er heimkommt, und statt wie sonst seinen Ärger in sich hineinzufressen oder mit einem Glas Weizen herunterzuspülen, besinnt er sich auf einen Artikel über Focusing, den er kürzlich in einer Zeitschrift gelesen hat. Focusing – eine aus der personenzentrierten Gesprächspsychotherapie heraus entwickelte (Selbsthilfe-)Methode, bei der mittels der Körperwahrnehmung Probleme benannt, erkannt und gelöst werden können. Das will er jetzt ausprobieren.

Er macht es sich also erst einmal auf dem Sofa gemütlich und atmet wiederholt tief durch. Das ist schon mal gut. Dann tut er etwas, was er in dieser fürsorglichen Art sonst nur bei guten Freunden macht: Er fragt (sich selbst): „Wie fühlst du dich denn gerade?“ Die Antworten kommen schnell und aus dem Kopf heraus: frustriert, erschöpft, stinksauer. Alles richtig, hilft aber nicht weiter. Also fragt er noch mal, jetzt aber seinen Körper. Mit seiner Aufmerksamkeit wandert er von den Zehen bis zum Kopf. Aha, der Magen zwickt gewaltig. Franz kennt das. Er hat oft Ma-

genschmerzen, wenn er von der Schule kommt. Normalerweise nimmt er dann eine Tablette. Aber heute will er sich dem unangenehmen Gefühl stellen.

Er versucht sich darauf zu konzentrieren: Wie sieht denn dieses Zwicken aus? Franz findet, es hat etwas von einer steinernen Faust, die gegen seinen Solarplexus drückt. Ziemlich ekelhaft. Aber Franz bleibt mit seiner Aufmerksamkeit dabei. Die Faust ist groß und hart und – irgendwie bedrohlich. Ja, das ist es. Und nach einer Weile taucht noch ein Begriff auf: Ohnmacht. Franz seufzt tief auf. Natürlich. Er fühlt sich dieser Faust und dem Schmerz gegenüber total ohnmächtig. Er beobachtet weiter. „Was macht dich denn so ohnmächtig“, fragt er sich schließlich. Und plötzlich kommen Bilder, Bilder aus der Kindheit. Franz steht hilflos vor seinem großen Bruder, der ihm mal wieder das Lieblingsspielzeug weggenommen hat und hämisch lacht. Und obwohl das wahrlich keine schöne Erinnerung ist, ist Franz mit einem Mal erleichtert, und der Druck auf den Bauch lässt deutlich nach. So ist das also. Wie gut das tut, dieses plötzliche tiefinnerliche Verstehen. Es ist wie ein Heimkommen, ein Heimkommen zu sich selbst.

Und jetzt? Franz fragt sich und seinen Körper, was er jetzt noch bräuchte. Joggen, kommt ihm in den Sinn. Genau. Eine Runde um den Block, dann ist sicher auch noch der letzte Rest Ärger verflogen. Und danach seinen Freund in Hamburg anrufen. Der ist auch Lehrer und hat ihm schon oft wertvolle Tipps für die Praxis gegeben. Nach so einem Gespräch sieht Franz meistens wieder klar.

Als Franz sich die Turnschuhe zubindet, fühlt er

sich wie neugeboren. Keine Magenschmerzen mehr, kein innerlicher Groll. Und die Müdigkeit ist auch weg. So richtig Energie hat er wieder. Und morgen wird er frisch gestärkt in den Unterricht gehen. Nachdem er – sozusagen am eigenen Leib – gespürt hat, dass der unverschämte Lummel in seiner Klasse Erlebnisse aus seiner Vergangenheit antriggert, hat er mehr Abstand und muss sich nicht mehr so stark provozieren lassen. Er kann sich innerlich abgrenzen und ruhigen Blutes nach Lösungen suchen – ein klärendes Gespräch mit dem Schüler erscheint ihm jetzt, wo er nicht mehr innerlich kocht, ganz einfach zu sein. Und der Schnösel aus dem Lehrerzimmer kann ihn mal gern haben!

Das war – grob vereinfacht – eine Selbsthilfesitzung mit Focusing. Neugierig geworden?

Dann noch so viel an Kurzinformation: Focusing wurde von dem amerikanischen Psychotherapeuten Eugene T. Gendlin entwickelt – als eine körperorientierte Methode innerhalb der personenzentrierten Gesprächspsychotherapie nach Rogers.

Bei Focusing wird die Aufmerksamkeit nach innen, also auf körperliche Empfindungen gerichtet, die durch ein bestimmtes Thema oder Problem ausgelöst werden. Das bewusste Hinhorchen auf die Weisheit des Körpers kann – oft erstaunlich schnell – überraschende Erkenntnisse und Lösungen zutage fördern und damit ein wertvolles Instrument zur Bewältigung von körperlichen und seelischen Krisen sein.

Focusing praktiziert man am besten mit einem erfahrenen Begleiter, mit etwas Übung schafft man es aber auch alleine oder mit einem geduldigen Zuhörer, der einen, einfach durch sein Da-Sein, bei der Stange hält. Es gibt sehr viel Literatur über Focusing, als Einstieg möchte ich hier folgende Taschenbücher empfehlen:

Eugen T. Gendlin: Focusing. Selbsthilfe bei der Lösung persönlicher Probleme (rororo)

Ann Weiser Cornell: Focusing. Der Stimme des Körpers folgen. Anleitungen und Übungen zur Selbsterfahrung (rororo)

Focusing ist immer eine (innere) Reise wert!

