

Entstehung und Begleitung von psychosomatischen Symptomen

Focusing und Körperarbeit im therapeutischen Kontext

| Was ist Focusing?

Das Erleben im Zentrum

Focusing ist ein Prozess des achtsamen Wahrnehmens der körperlichen Resonanz auf ein bestimmtes Thema.

- 🌿 **Felt Sense:** Das vage, noch nicht artikulierte körperliche Gefühl.
- 🔄 **Prozesscharakter:** Das Leben ist Interaktion und Vorwärtsbewegung.
- 💚 **Radikale Akzeptanz:** Alles, was da ist, darf da sein.



| Gestoppte Prozesse & Symptome

Wenn die Bewegung einfriert

Nach Gendlin ist der Körper kein Ding, sondern ein fortlaufender Interaktionsprozess. Ein Symptom entsteht, wenn dieser Prozess unterbrochen wird.

- ❌ **Blockade:** Lebensnotwendige Impulse können nicht ins Handeln fließen.
- ⚓ **Stauung:** Die Energie wendet sich nach innen gegen den eigenen Organismus.
- ⚠️ **Symptom:** Der Körper "hält" den nächsten Schritt fest, der nicht getan werden konnte.

 Blocked stream metaphor

Die psychovegetative Antwort



"Psychosomatische Symptome sind keine Fehlfunktionen, sondern 'eingefrorene' Versuche des Körpers, eine Situation zu bewältigen."

| Das Besondere im Focusing-Ansatz



Beziehung aufbauen

Wir gehen nicht gegen das Symptom vor, sondern nehmen eine freundliche, beobachtende Haltung ein.



Implizites Wissen

Das Symptom trägt die Lösung bereits in sich. Wir suchen nach dem "Etwas", das gehört werden will.



Felt Shift

Die körperlich spürbare Veränderung tritt ein, wenn die Bedeutung des Symptoms erkannt wird.

“ *„Jeder Schmerz, jede Verspannung ist ein gestoppter Entwicklungsschritt, der darauf wartet, weiterzugehen.“*

— Eugene T. Gendlin

| Das gesunde Bedürfnis finden

Hinter dem Schmerz schauen

Jedes Symptom hat eine positive Absicht. Es schützt, warnt oder weist auf einen Mangel hin.

Frage: "Was bräuchte diese Stelle im Körper, um sich ein wenig wohler zu fühlen?"

Entdeckung: Oft verbirgt sich hinter einer Enge das Bedürfnis nach Sicherheit oder Raum.

Kontakt: Wir validieren das gesunde Streben des Organismus, das im Symptom steckt.

Den Entwicklungsschritt fördern

Kein Beseitigen des Symptoms

Das Ziel ist nicht die sofortige Schmerzfreiheit, sondern die Wiederaufnahme des gestoppten Prozesses.

Indem wir dem Symptom erlauben, seine Geschichte zu erzählen, wird die darin gebundene Energie frei für den nächsten lebensförderlichen Schritt.

Das Symptom verschwindet oft von selbst, wenn es seine Funktion erfüllt hat und der Prozess wieder fließt.



Die Weisheit des Körpers

Wenn wir lernen, dem Körper zuzuhören, ohne ihn verändern zu wollen, wird er zu unserem weisesten Wegbegleiter für Veränderung.