

## Prätherapeutisches Focusing (PTF) im Kontext der Begleitung von Menschen mit Demenz

Beim PTF geht es zuallererst einmal um ein grundlegendes, gemeinsames „In-der-Welt-Sein“. Gemeinsam heißt, da bin ich und da ist eine andere Person, vielleicht mit Demenz, oder eine Kollegin oder ein Angehöriger. Wir sind gemeinsam in einer bestimmten Situation, die durch die (Pflege / Betreuungs-) Kultur und durch Gesellschaftliches so gegeben, durch diese Faktoren so gerahmt ist. Die Methode ist also hilfreich bei der Begleitung von Menschen mit Demenz sowie bei der kollegialen Supervision in diesem Kontext. Vor allem in der Begleitung von Menschen mit einer sogenannten (primären) Demenz geht es nicht zuallererst darum etwas zu therapieren oder zu heilen, sondern vor allem um ein „Mitsein“, wie es G. Prouty, der Begründer der Prä-Therapie ausdrückt. Dies schafft ein Milieu, in der sich das Kontaktniveau erhöhen und mehr Wohlbefinden entstehen kann. Der oder die Begleitende hat dabei immer öfters ganz bewusst sein eigenes Erleben im Gewährsein und fördert dies im Gegenüber, falls das Gegenüber dies will und das Kontaktniveau jener Person, dies zulässt. Der Begleiter achtet darauf, die personenzentrierten Grundhaltungen (EWA) zu verwirklichen,

- **E**mpathisch sein
- **W**ertschätzend sein
- **A**uthentisch sein

Die erlebensorientierte Beschäftigung mit diesem Ansatz lässt uns zu spürend reflektierenden Begleitern werden. Außerdem wird eventuell Licht auf Schattenartiges in unserer Begleitung geworfen, falls dies für die Begegnung förderlich erscheint. Dies erleichtert die obigen Grundhaltungen auch in zwischenmenschlich schwierigeren Situationen eher einzunehmen. Focusing als Selbstwahrnehmungsmethode bringt uns in Berührung mit dem, was wir hinter all unseren Konzepten in unserem Inneren fühlen und empfinden, lässt uns stimmige Schritte aus diesem körperlich gespürten zu einem Thema finden.

Focusing heißt sich Freiraum zu schaffen und dann im Körper einen sogenannten „**felt sense**“ entstehen zu lassen, zu bemerken was der Körper zu einem Problem, zu einer Theorie, zu einem Menschen, zu einer Entscheidung sagt. Wir nutzen dies, um einen nächsten, wenn vielleicht auch kleinen, jedoch für uns stimmigen Schritt in unserem Leben entstehen zu lassen. Dieser Schritt kommt, nachdem wir für ausreichend „**Freiraum**“ gesorgt haben, aus einem freundlichen Verweilen bei dem „**felt-sense**“ und nicht aus einem alleinigen Reflektieren oder Analysieren. Die Betonung liegt hier auf dem absichtslosen Verweilen. Es ist hilfreich mit dem „felt sense“ zu sein, ganz achtsam ohne etwas zu erwarten oder zu fordern. „Einfach“ ja sagen zu dem, was hier und jetzt gerade ist, und bemerken, ob sich aus diesem oft nur vage Gespürten etwas entfalten will.

In unserem Tun versuchen wir immer mehr ein Nicht Tun zu verwirklichen. Das Tun soll aus der Quelle unseres „**Felt Senses**“ oder/ und aus dem „**Mit-Sein**“ mit dem, was in uns geschieht, so wie dem Menschen, den wir begleiten, entstehen. Personzentriert gehen wir eben davon aus, dass so etwas wie eine Lösung, ein nächster wichtiger Schritt, immer im jeweiligen Menschen selbst zu finden ist. Somit ist es hilfreich zu sehen und eventuell zu bekräftigen, was an Fähigkeiten, an Möglichkeiten im Hier und Jetzt da ist, und nicht so sehr unser Augenmerk auf vermeintliche Defizite zu legen.

Egal ob bei der Begleitung von Menschen mit Demenz oder eher in einer supervidierenden Begleitung, führen wir vor allem zwei Tätigkeiten aus, nämlich ein wirklich von Präsenz und Offenheit geprägtes **Zuhören** und hin und wieder ein **Zurücksagen** dessen, was wir gewahr werden im Kontakt mit dem Menschen, den wir begleiten. Besonders in der Begleitung von Menschen mit Demenz entspringen unsere sonstigen Handlungen nun weniger aus geplanten Beschäftigungsprogrammen, sondern mehr aus der direkten Interaktion mit dem Menschen, mit dem wir in einer Situation zusammen sind.

Bei Menschen mit eingeschränkten Kontaktfunktionen, also Personen die wenig, kaum oder gar keinen Kontakt zu ihrer Situation, zu den eigenen Emotionen oder zu ihren kommunikativen Fähigkeiten haben, nutzt ein PTF- Praktiker sogenannte „**Kontakt-Reflexionen**“, das heißt, **der Begleiter spricht das an, was er im Moment beim Klienten wahrnimmt**. Dabei geht der Begleitende ganz achtsam vor. Nach jeder Reflexion nimmt er in sich und im Gegenüber präzise wahr, was sich verändert. Dies darf nie technisch, sondern immer in personzentrierter Haltung, mit viel Ruhe und in focusingorientiertem In-der-Situation sein erfolgen. Die begleitende Person gibt sich und dem Gegenüber viel Freiraum, reflektiert, wenn es ihr stimmig erscheint und ist dann wieder einfach nur da, um zu bemerken, ob weitere Reflektionen, andere Interventionen hilfreich sein könnten, um das Kontaktniveau zu heben oder ob sich daraus irgendein gemeinsames Sein ergibt. Durch die Kontaktreflexionen können die drei folgenden Kontaktfunktionen gestärkt werden:

- **Realitätskontakt:** bezeichnet die Wahrnehmung der Welt, insbesondere von Menschen, Orten, Dingen und Ereignissen.
- **Affektiver Kontakt:** bezeichnet die Wahrnehmung von Stimmungen und Emotionen.
- **Kommunikativer Kontakt:** bezeichnet die Symbolisierung von Realität und Affekt für andere durch verständliche Worte oder Sätze.

Personen, deren Kontaktfunktionen gemindert sind, ziehen sich nach und nach mehr in ihre ganz eigene Welt zurück, weshalb es wichtig wird, eine Brücke in Ihre Welt zu bauen („to bridge in“). Immer wieder werde ich Focusing-orientiert bei mir selbst überprüfen, ob und was für diese Begegnung im Hier und Jetzt stimmig ist.

Als PTF Praktiker gehe ich auch bei Menschen mit sehr eingeschränkten Kontaktfunktionen davon aus, dass da immer ein Jemand da ist, *ein Jemand da drin ist, aber im Moment eben keinen Kontakt zu dem was in ihm ist, hat.*

Durch geduldiges „**Mit-Sein**“ sowie das personzentrierte Anbieten der Kontaktreflektionen kann es sich immer wieder ereignen, dass dieser Jemand Kontakt zu seinem Innersten findet und uns daran teilhaben lässt, dass dadurch sich Menschen wieder begegnen, dadurch Mitgefühl und Sinn entsteht. **Es geht darum anzuerkennen, dass diese Person etwas mitteilen möchte.** Das kann bewirken, dass sie ihre Mitteilung weiter ausführt, **mehr mit sich und uns in Kontakt kommt**, sich mehr angenommen fühlt und dadurch mehr (relatives) Wohlbefinden entsteht. Es geht um ein „**Miteinander-Sein**“ und um das, was Prouty als „**existenzielle Einfühlung**“ bezeichnet. Ich erachte es als sehr wertvoll, dass wir „solche“ Menschen würdevoll begleiten, sie weiterhin Zugehörigkeit spüren lassen. Immer wieder bemerke ich, wie auch Begleitende dadurch Sinn entdecken und es ihrem Wirken einen Wert verleiht.

Durch viel „**Freiraum**“ und das Ganz-nah-sein an unserem und dem Erleben der Menschen, die wir begleiten, kommen auch **psychologische Grundbedürfnisse** sowie **Wert- und Sinnfragen** in den Focus. Unser Leben /Erleben ist sehr geprägt vom Umgang und der Erfüllung unserer Bedürfnisse. Bei Menschen mit Demenz, überhaupt bei Menschen, führt das Nicht-Befriedigen der psychologischen Grundbedürfnisse zu Unwohlsein, zu verstärktem Bindungsverhalten und zu sogenanntem herausforderndem Verhalten. Durch die Schaffung eines prothetischen Milieus und des personzentrierten Umgangs mit Menschen mit Demenz, werden wir, wenn wir nah an ihrem inneren Erleben sind, sensibler ihre Bedürfnisse wahrnehmen, uns darum kümmern, also dafür sorgen tragen, diese im besten Falle zu befriedigen.

Eines der großen Ziele des Ansatzes ist es meines Erachtens, Menschen mehr und mehr für die eigene Wahrnehmung, die eigenen Emotionen und das eigene Tun zu sensibilisieren und den Kontakt zu unserem impliziten Wissen mehr und mehr zu verfeinern und dadurch auch das Bemerkten der eigenen Freiheit und die Offenheit für viele Möglichkeiten im Leben. Die Menschen haben mehr Kontakt zu ihren eigenen Werten und finden damit sinnvolle, stimmige Antworten. Solche Menschen können sich auch immer besser um das eigene Wohl sowie für ein wohliges Leben ihrer Mitmenschen, eben auch von Menschen mit Demenz, engagieren und Mitgefühl zeigen.

Oliver Kreim, im Juni 2016