

# FOCUSING

## WEGE ZUR KLARHEIT

Autoren: Heinz-Joachim Feuerstein, Dieter Müller

© 1998 by WRS Verlag

### Inhaltsverzeichnis

<b>Was heißt Focusing?</b> _____	<b>2</b>	<b>Umsetzung</b> _____	<b>6</b>
<b>Gründe für Focusing</b> _____	<b>3</b>	<b>Infobox: Was ist ein Felt Sense?</b> _____	<b>9</b>
<b>Nutzen</b> _____	<b>3</b>	<b>Focusing - Schritte</b> _____	<b>11</b>
<b>Voraussetzungen für die erfolgreiche Nutzung von Focusing</b> _____	<b>4</b>	<b>Fallbeispiel</b> _____	<b>12</b>
<b>Risiken und Missverständnisse</b> _____	<b>5</b>	<b>Weiterführende Literatur</b> _____	<b>16</b>
<b>Weiterentwicklung der Einsatzgebiete</b> _____	<b>6</b>	<b>Weitere Informationen</b>	<i>Fehler! Textmarke nicht definiert.</i>

### DIE WICHTIGSTEN AUSSAGEN IM ÜBERBLICK

- Focusing – ein Weg zu mehr emotionaler Intelligenz
- Mit Focusing direkt auf den Punkt kommen bei Entscheidungen und Problemlösungen
- Effektiver werden durch gleichzeitige Nutzung von Verstand und Gefühl
- Die Aufmerksamkeit direkt auf das Unklare einer Situation richten: Ansetzen am Wesentlichen
- Intuition, Kreativität: Persönliche Ressourcen im Unbewußten nutzen
- Gespür entwickeln für Situationen und Personen

---

WAS HEIßT FOCUSING?

---

Stellen Sie sich vor, ein guter Bekannter fragt Sie heute: "Wie geht es im Moment geschäftlich / beruflich?"

Was würden Sie antworten?

Schreiben Sie in Stichworten Ihre Antwort auf.

.....(2 Minuten)

Nehmen Sie sich jetzt etwas Zeit, Ihren Körper in den Mittelpunkt Ihrer Aufmerksamkeit zu bringen:

Strecken Sie sich zur Entspannung etwas, lehnen Sie sich auf Ihrem Sitz zurück.

Versuchen Sie Ihre Fußsohlen zu spüren, die Knie, den Bauchraum....Welche Empfindungen können Sie in diesem Bereich Ihres Körpers wahrnehmen?

Können Sie Ihren Atem im Brust – und Bauchraum spüren?

Stellen Sie sich jetzt die Frage noch einmal an Sie selbst:

"Wie geht´s im Moment geschäftlich / beruflich?"

Antworten Sie jetzt nicht gedanklich, richten Sie stattdessen Ihre Aufmerksamkeit auf den Brust/- Bauchbereich (1-2 Minuten).

Welche Körpersignale, Empfindungen werden jetzt spürbar als Reaktion auf Ihre Frage?

Achten Sie auch auf schwache, diffuse, unklare Regungen im Brust- / Bauchraum----

Wo ist am ehesten etwas spürbar? Bleiben Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit bei dieser Körperstelle...

Schreiben Sie jetzt Worte auf, die zu diesen Körpersignalen im Brust-/ Bauchbereich passen (Beispiele: drückend, leicht, eng, offen, sprudelnd, stechend, eingeschnürt...)

..... (2 Minuten)

---

Beschreiben diese Worte etwas von Ihrer geschäftlichen / beruflichen Situation? Zu welchen Aspekten Ihrer Situation könnten Körpersignal und Worte in Beziehung stehen, Sinn machen....? Bleiben Sie bei den Worten und dem körperlichen Signal, lassen Sie sich etwas Zeit und warten Sie, ob Ihnen "etwas kommt" oder "dämmert".....

.....(2 Minuten)

Gibt es einen Unterschied zwischen der ersten und der zweiten Antwort?\* Ist etwas Neues aufgetaucht oder etwas Unklares klarer geworden? Was würden Sie jetzt auf die Frage antworten: "Wie geht´s geschäftlich /beruflich?"

Die Übung mag illustrieren: Was wir über eine Situation denken, ist meist nur ein kleiner Ausschnitt aus unserem "wirklichen" Erleben. Wie das im Mangementtraining oft verwendete Eisbergmodell nahelegt, ist nur ein kleiner Teil unseres Erlebens "über der Wasserlinie" unserer bewußten Wahrnehmung zugänglich – der Weg über den Körper führt unter die Oberfläche und macht Konturen des "Mehr" , der "ganzen Bedeutung der Situation" deutlich und fassbar.

Von diesem Blickwinkel aus lässt sich festhalten: Menschen verfügen über die grundlegende Möglichkeit des "körperlichen Erkennens", die über die fünf Sinne und deren (gedankliche) Verarbeitung hinausgeht. Focusing ist eine systematisch erlernbare und anwendbare Methode, diese körperliche Erkenntnis zu suchen, zur Sprache zu bringen und in das eigen Handeln einzubeziehen.

---

Zusammenfassend: Focusing ist eine Methode, die systematischen Zugang zu Gespür und Intuition ermöglicht. Sie ergänzt effektiv rationale Methoden der Entscheidungsfindung und Problemlösung. Focusing geht den Weg über körperliches Spüren bzw. Fühlen, um wesentliche Aspekte einer Situation, eines Problems, einer Person erkennbar werden zu lassen. Damit ist Focusing auch sehr gut geeignet, die persönliche Kompetenz im Umgang mit unklaren Situationen und komplexen Aufgabenstellungen zu fördern.

---

\* Der Weg über den Körper wird für viele Leser nicht sofort erlebbar sein – er bedarf in der Regel einiger Anleitung und Einübung

lungen im Management zu verbessern. Die theoretischen und praktischen Grundlagen der Me-

thode wurden in den letzten Jahrzehnten an der University of Chicago ausgearbeitet.

---

### GRÜNDE FÜR FOCUSING

---

- Die Komplexität gesellschaftlicher, insbesondere wirtschaftlicher Entwicklungen nimmt ständig zu. Rationale Methoden des Managements allein stoßen an Grenzen bei der Analyse und Steuerung von Prozessen, die durch ein hohes Maß an Unklarheit und Ungewißheit gekennzeichnet sind. Focusing ergänzt rationale Methoden und befähigt dazu, die Aufmerksamkeit direkt auf Unklarheit zu richten.
- In dieser Situation wird die persönliche Kompetenz von Managern immer wichtiger, in unklaren komplexen Situationen und Aufgabenstellungen effektiv zu handeln. Die Tendenz, sich nur mit den klaren Aspekten einer Situation zu beschäftigen, führt häufig dazu, daß relevante Aspekte einer Entscheidung ausgeblendet bleiben. Denn: Das Wichtige liegt oft im Unklaren. Focusing stellt die Aufmerksamkeit auf das Unklare ein und hilft so, Informationen über die Crux einer Situation, einer Entscheidung zu gewinnen und zu verwerten.
- Unklarheit und Ungewißheit führen häufig zu Bedrohung und Stress bei den Beteiligten. Für Manager bleibt es in dieser Situation ständige Aufgabe, auch in Hochdrucksituationen Räume für kreative Prozesse, innere und äußere Freiräume zu schaffen und zu erhalten, um die eigene Produktivität und die der Mitarbeiter längerfristig zu sichern. Focusing enthält Methoden zur Sicherung der eigenen inneren Freiräume wie auch Methoden der Begleitung von Mitarbeitern zur Förderung der persönlichen Produktivität und Kreativität.

---

### NUTZEN

---

- ✓ Focusing hilft, bei Problemlöseprozessen schneller und genauer auf den Punkt zu kommen; Die Crux von Situationen und Problemstellungen kann erkannt und anerkannt werden, Wege aus inneren und äußeren Sackgassen tauchen auf.
- ✓ Systematische Entwicklung von Entscheidungen, die spürbar sitzen. Lösungsalternativen werden zusätzlich überprüfbar am Kriterium "stimmig" – "nicht stimmig".
- ✓ Stärkt die persönliche Entscheidungsfähigkeit durch Abbau von blockierenden Selbstzweifeln, Selbstkritik und Angst vor Schuld/Verantwortungsübernahme (Umgang mit dem "inneren Kritiker").
- ✓ Das persönliche Gespür kann gezielt als Orientierungshilfe in unklaren Situationen genutzt werden. Denken und Fühlen können weiterbringend verbunden werden. So nimmt beispielsweise Focusing-orientiertes Coaching Problemstellungen an ihrer unklaren Stelle auf Korn und klärt die heiklen Stellen einer Problemsituation.
- ✓ Intuitive Kompetenz des Managements und der Mitarbeiter werden systematischer nutzbar. Focusing-Elemente in Besprechungen und Workshops helfen, das "Unfaßbare" eines Themas (begreifbarer zu machen).
- ✓ Entscheidende Situationen werden vollständiger erfaßt durch bewußte Einbeziehung des Gespürs. Auf diese Weise wird z. B. der Informationsgehalt von "unguten Gefühlen" oder "dunklen Ahnungen" als Warnsignale überprüfbar.
- ✓ Unklarheiten in zwischenmenschlichen Beziehungen, z.B. im Team oder zu Geschäftspartnern, können erkannt und aufgearbeitet werden.
- ✓ Verbesserung der Mitarbeiterführung durch Vorgesetzte, die Mitarbeiter in

- ✓ Focusing-orientierten Coachingprozessen bei der kreativen Lösung von Problemen unterstützen.
- ✓ Vollständigere Personwahrnehmung: Eigene Reaktionen auf andere Personen können bewußter wahrgenommen und verwertet werden, z.B. in Verhandlungen, bei Einstellungsgesprächen.
- ✓ Das eigene Gefühl wird bewußt zur Quelle von kreativen Leistungen, z. B. in der Produktentwicklung, Werbung.
- ✓ Insgesamt verbessert Focusing die soziale Kompetenz im Bereich Selbstmanagement, Selbstwahrnehmung, Prozeßbegleitung anderer, Entscheidungsfähigkeit..

#### VORAUSSETZUNGEN FÜR DIE ERFOLGREICHE NUTZUNG VON FOCUSING

Die Nutzung von Focusing erfordert zunächst gezieltes Training in den Grundlagen, möglichst auch in den wichtigsten Anwendungsfeldern. Es stehen erprobte Trainingsmodule zur Verfügung, in denen gezielt die Fähigkeit zum Focusing mit hoher Erfolgswahrscheinlichkeit erlernt werden kann.

Trainiert wird zunächst die Fähigkeit, Focusing für sich selbst anzuwenden.

Darauf aufbauend können Kompetenzen erworben werden, andere Personen (Mitarbeiter, Klienten...) zu unterstützen bei der effektiven Anwendung der Methode. Dies ist insofern von Bedeutung, als Focusingprozesse eines Anwenders leichter und tiefer gehen, wenn eine andere Person angemessen begleitet. In der Praxis hat sich inzwischen das Setting von Focusing – Partnerschaften bewährt: Zwei oder drei Personen treffen eine Vereinbarung, sich bei Bedarf wechselseitig in Focusing zu einem Thema zu begleiten – anstatt über ein Thema zu diskutieren.

Focusing kann im Einzeltraining (insbesondere für Management-Ebene geeignet) oder in Seminaren erlernt werden. Für Teams empfiehlt sich die Teilnahme aller Mitglieder, um die Entwicklung einer neuen Problemlösekultur zu ermöglichen..

Vorhandene Beratungskompetenz (Mitarbeiterführung, Coaching, beratende Berufstätigkeit) ist als Voraussetzung günstig; sie wird wesentlich ergänzt durch die Einbeziehung von Focusing-techniken.

Auf der persönlichen Ebene ist für das Erlernen und Anwenden von Focusing grundsätzlich Bereitschaft erforderlich, sich mit eigenen

inneren Prozessen und Reaktionen zu beschäftigen. Dazu gehört auch Neugier und Interesse, sich neuen Sichtweisen und Erlebensweisen zu öffnen und diese als Chance für eigene Weiterentwicklung und Problemlösungen wertschätzen zu können.

Personen, die sich selbst als gefühllos erleben und es vermissen, sich auf ihr Gefühl verlassen zu können, brauchen manchmal etwas länger, um Focusing zu erlernen. Sie können aber, geeignetes Training vorausgesetzt, von Focusing sehr viel profitieren, da gerade für diesen Personenkreis ein systematischer, bewusst steuerbarer Zugang zum Spüren besonders hilfreich ist.

Der wirksame Einsatz von Focusing in einem Unternehmen setzt vor allem eine geeignete Organisationskultur voraus, die durch folgende Merkmale gekennzeichnet ist:

- Wertschätzung der schöpferischen Ressourcen der Mitarbeiter; abweichende, ungewöhnliche Ideen werden willkommen geheißen und ernsthaft in Entscheidungsprozesse einbezogen.
- Anerkennung der Tatsache, daß mittel- und langfristig wirtschaftliche und betriebliche Entwicklungen nicht nur rational – logisch plan- und steuerbar sind, sondern wesentlich getragen werden von lebendigen, non-logisch geordneten Prozessen in und zwischen Menschen.
- Flache Hierarchien, netzwerkähnliche Organisationsformen mit Freiräumen und Verantwortungsbereichen für die Beteiligten fördern die Produktivität von Focusing im Unternehmen.

- Freiberufler erhalten durch Focusing wesentliche persönliche Techniken in

schwierigen Situationen mit Mandanten/Klienten.

---

### RISIKEN UND MISSVERSTÄNDNISSE

---

Focusing begreift Gefühl und Verstand als zwei Seiten einer Medaille und erweitert auf diese Weise grundlegend die methodische Möglichkeit menschlichen Erkennens. Insofern sind keine grundsätzlichen Risiken mit Focusing verbunden – es sei denn, es gäbe Situationen, in denen klares Denken schädlich wäre.

Die Erfahrung zeigt jedoch, daß Focusing manchmal missverstanden oder verwechselt wird:

- Focusing anzuwenden heißt nicht, “aus dem Bauch heraus” handeln, ohne Klarheit über das “Gefühl im Bauch”. Im Focusing – Prozess wird das Gespür, das Gefühl über eine Situation, ein Problem, eine Person zum Ausgangspunkt für weitere Selbstklärung. Die Bedeutung des Gefühls wird dem Verstehen zugänglich gemacht. Die Informationen, die im Gefühl stecken, werden überprüft, ins Denken einbezogen, bevor daraus Handlungsschritte folgen. So bedeutet beispielsweise ein un gutes Gefühl über eine Entscheidungsalternative *nicht automatisch* “tue es nicht”, vielmehr wird im Focusing- Prozess geklärt, was dieses unangenehme Gefühl zu dieser Entscheidung bedeutet. Manchmal erkennt dann jemand, dass das Gefühl mit einer früheren, scheinbar ähnlichen Situation zusammenhängt, die schlecht ausgegangen ist. Die Konsequenz kann nun beispielsweise sein, die Entscheidungsalternative so zu gestalten, dass der warnende Hinweis, der im Gefühl und der alten Erfahrung steckt, berücksichtigt wird. Auf diese Weise werden die wertvollen und ergänzenden Infor-

mationen aus dem Gefühl genutzt und getrennt von den oft hemmenden, entmutigenden Anteilen in unklaren Gefühlen.

- Focusing soll nicht statt, sondern ergänzend zu anderen Methoden und Techniken benutzt werden. Für eine fundierte Entscheidung z. B. bleibt es wichtig, möglichst viele Informationen zu kennen und Techniken zur Alternativenbewertung. Focusing ergänzt und modifiziert die einschlägigen Methoden und Konzepte um die Seite der spürbaren Bedeutung, die eine Entscheidungsalternative für eine Person beinhaltet. Andersherum: Vorhandene Methoden werden nicht nur dazu genutzt, “richtig” oder “falsch” zu prüfen, sondern auch, um spürbare “Stimmigkeit” einer Entscheidung oder Problemlösung zu gewinnen.
- “Fokussieren” wird in der deutschen Alltagssprache in der Regel gebraucht in der Bedeutung von Sich auf einen Sachverhalt zu konzentrieren. In der Übersetzung von Focusing meint Fokussieren jedoch etwas sehr Spezifischeres und auch Anderes: Die Aufmerksamkeit auf das Gefühl zu einer Situation oder einem Thema zu richten und von dort aus definierte Schritte zum Verstehen, zur Veränderung oder Lösung eines Problems zu vollziehen. Auch die in der Marktforschung bekannte Erhebungsmethode der “focused groups” hat zum hier vorgestellten Ansatz des Focusing keinen spezifischen Bezug.

---

**WEITERENTWICKLUNG DER EINSATZGEBIETE**


---

Anwendungsbereiche von Focusing-Techniken, die derzeit in Entwicklung sind:

- |  |   |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Entscheidungsfindung</li> <li>➤ Problemlösetechnik</li> <li>➤ Focusing - Partnerschaften</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Stressbewältigung</li> <li>➤ Moderation</li> <li>➤ Ideenfindung</li> <li>➤ Interviewtechnik</li> </ul> |
|--|---|

---

**UMSETZUNG**


---

Um die diffusen und unklaren Qualitäten, die mit Gespür, Gefühl, Intuition u.ä. verbunden sind, theoretisch und praktisch fassbar zu machen, wurden im Focusing-Ansatz zwei zentrale Konzepte entwickelt, die hier in ihrer Relevanz für die Praxis skizziert werden.\*

**WO UND WIE KANN MAN GEZIELT EIN GEFÜHL ODER GESPÜR FINDEN ODER KOMMEN LASSEN?**

Um das Gemeinsame und Spezifische dessen zu markieren, was wir im Deutschen mit "Gefühl über eine Situation", "Gespür für Menschen und Situationen", "Intuition beim Aufgabenlösen" oder "Quelle kreativer Ideen" um-

schreiben, wird im Focusing-Ansatz der Begriff "felt sense" oder "felt meaning" verwendet.

Hier zunächst kleine Experimente, um einen ersten Zugang zu einem *felt sense* zu versuchen:

**EINSTIEG FÜR ALLE ÜBUNGEN: FREIRAUM SCHAFFEN (3-5 MINUTEN)**

- Schaffen Sie sich jetzt eine äußere Situation, in der Sie für einige Minuten nicht gestört werden. Stellen Sie z.B. das Telefon ab, sorgen Sie dafür, daß jetzt niemand Ihren Raum betritt.....
- Nehmen Sie sich zunächst etwas Zeit, um sich zu entspannen. Richten Sie z.B. die Aufmerksamkeit auf Ihren Körper und fragen Sie freundlich: Wie fühlt sich mein Körper im Augenblick? Lassen Sie sich ein wenig Zeit, Körperteile und Körperempfindungen wahrzunehmen (1-2 Minuten).
- Wenn jetzt Gedanken auftauchen oder unerledigte Themen: Nehmen Sie zur Kenntnis, was Sie gerade beschäftigt, nicht losläßt... Stellen Sie sich jetzt jeden Gedanken als Objekt vor .... Und bringen Sie dann jedes Objekt / jeden Gedanken in einen inneren Abstand. Stellen Sie sich beispielsweise vor: Sie füllen die Gedanken in Gläser und stellen diese Gläser auf ein Regal ... in einem guten inneren Abstand von Ihnen. ....Wird der innere Abstand auch körperlich spürbar? (1-2 Minuten)

---

\* Es sei vorsorglich darauf aufmerksam gemacht, dass die schriftliche Darstellung nur begrenzte Möglichkeit bietet, diese Konzepte verständlich zu machen. Hilfreich sind hier Übungen und kleine Experimente unter Anleitung eines erfahrenen Focusing-Experten.

- Richten Sie jetzt die Aufmerksamkeit auf den Brust- und Bauchraum (zwischen Hals und Unterbauch). Wie fühlt sich dieser Bereich Ihres Körpers jetzt? Registrieren Sie einfach, welche Empfindungen wahrnehmbar werden.....? (1-2 Minuten)
- Gehen Sie jetzt über zu einem der folgenden Experimente

**ÜBUNG: FELT SENSE ZU EINER PERSON ENTSTEHEN LASSEN**

- Wählen Sie innerlich eine Person aus, die Sie mögen, mit der Sie "gut können" (z.B. aus dem Kollegenkreis, Freundschaften, Geschäftspartner...)
- Stellen Sie sich jetzt möglichst intensiv Situationen mit dieser Person vor. Stellen Sie sich z.B. diese Person käme jetzt überraschend zu Besuch oder Sie würden Sie zufällig treffen. Oder denken Sie an Ihr nächste Begegnung mit dieser Person...
- Richten Sie jetzt die Aufmerksamkeit auf den Brust- und Bauchraum, während diese sympathische Person in Ihrer Vorstellung bleibt:
- Hat sich der Brust-/Bauchraum irgendwo verändert? Wo gibt es eine Art "Resonanz" im Körper auf diese Person?
- Wie fühlt sich diese Körperstelle an? Lässt sich das Gefühl in Worten oder Bildern beschreiben? (z.B. offen, weit, drückend, springend, warm, stechend....?)

Beginnen Sie dann eine neue Runde:

- Wählen Sie jetzt eine Person, mit der Sie im Moment Schwierigkeiten haben, der Sie am liebsten aus dem Weg gehen, die Sie unter Druck bringt, wenn Sie an des nächste Treffen denken... (Kollege, Vorgesetzter, Mitarbeiter, Mandant....).
- Stellen Sie sich jetzt vor, Sie hätten einen Videofilm über diese Person mit all den schwierigen Situationen, die Sie mit ihr erlebt haben. In Ihrer Phantasie legen Sie jetzt diese Kassette in einen Recorder und schauen sich einige Szenen auf dem Monitor an – bleiben Sie in einem guten Abstand, achten Sie darauf, dass Ihnen die Vorstellung nicht zu nahe geht...
- Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit jetzt wieder auf den Brust- und Bauchbereich:  
Wo wird diese Person in Ihrem Körper spürbar?  
Wie lässt sich dieses Gefühl im Körper beschreiben?  
(Wenn kein Gefühl entsteht, verstärken Sie die Vorstellung: Stellen Sie sich vor, dies Person käme jetzt zur Tür herein..... Oder: In einer Stunde hätten Sie eine Besprechung mit dieser Person....)
- Gibt es Worte oder bildhafte Vergleiche, die diese Körpergefühle beschreiben (z. B. drückend, kalt, schneidet die Luft ab, stechend, als ob eine Platte auf der Brust liegt; wie eine Faust im Bauch....). Lassen Sie sich etwas Zeit, ein passendes Wort oder eine bildhafte Beschreibung für das Gefühl zu finden.

- Vergleichen Sie jetzt: Die körperliche Resonanz auf die “angenehme” Person mit der körperlichen reaktion auf die unangenehme...  
Sind Unterschiede deutlich *spürbar*?
- Lassen Sie sich Zeit, die Übung gut zu beenden. Stellen Sie z.B. das Video zurück ins Magazin, lassen Sie innerlich wieder Abstand entstehen....

Wenn Sie die “körperliche Resonanz” oder “Körpersignale” auf diese Personen spüren, handelt es sich wahrscheinlich um einen “felt sense”. Die Theorie sagt weiter, daß im Gefühl und in den Beschreibungen des Gefühls die Aspekte enthalten sind, die bedeutsam sind, aber oft nicht im Bewusstsein: Sagt das Gefühl und dessen Beschreibung etwas anderes oder mehr als das, was vorher darüber gesagt oder gedacht worden wäre? Beschreiben die Worte oder Bilder zum *felt sense* eine Seite der Beziehung zu dieser Person, die das Spezifische oder Heikle betreffen?

Focusing läßt auf diese Weise den Sinn eines Körpersignals zu einem Thema entfalten.

Die Struktur dieser Übung kann mit den unterschiedlichsten Themen benutzt werden, indem man beispielsweise eine Verhandlungssituation eine anstehende oder zurückliegende Entschei-

dung, ein neues Produkt, eine unangenehme Aufgabe, eine Vision über die Zukunft in den Mittelpunkt der Aufmerksamkeit bringt und dann im Brust-/Bauchraum den *felt sense* entstehen läßt und in Worte faßt. Ohne Training kann das schwierig werden und mag “aus dem Stand” nicht immer gelingen.

Die Focusing - Methode enthält ein reichhaltiges Instrumentarium, um einen *felt sense* entstehen zu lassen, um ihn anschließend schrittweise zu öffnen und “auszuwerten” für eine vollständige Erfassung einer Situation oder Problems. In der Sprache der Focusing-Theorie: Das “Implizite”, das im *felt sense* zu einem Thema enthalten ist, wird in greifbare Symbole (Worte, Bilder, Handlungsimpulse.....) expliziert.



**INFOBOX: WAS IST EIN FELT SENSE?**

Direkt übersetzen ließe sich *felt sense* als “gefühlter / gespürter Sinn”. Eugene T. Gendlin, der die Methode des Focusing entwickelt und theoretisch /philosophisch begründet hat, wollte mit diesem Kunstwort *felt sense* (es findet sich auch in keinem englischen Wörterbuch...) eine besondere Art von “Gefühl” oder “Gespür” kennzeichnen, für das es weder im Deutschen noch im Englischen einen genauen Begriff gibt.

Hier einige Kennzeichen für *felt sense*:

**FELT SENSE....**

- ist ein **“ganzheitliches” Gefühl über eine Situation**, ein Problem, eine Person, einen Traum, eine Entscheidung...
- entsteht in der Randzone **zwischen Bewußtem und Unbewußtem**
- hat eine **körperliche Resonanz**, in der Regel im Brust- und Bauchraum (zwischen Hals und Unterleib)
- ist ein zunächst **unklares, “verwickeltes” Gefühl im Körper**
- kann **zu jeder Situation entstehen**, wenn man die Aufmerksamkeit in einer bestimmten Weise auf die Körpermitte richtet und ein oder zwei Minuten wartet, ob “etwas kommt” (Teil des Focusing - Prozesses)
- ist oft **schwer zu beschreiben** - Begriffe erscheinen zu ungenau, um “genau dieses Gefühl im Körper jetzt” zu benennen
- ist **unterscheidbar** von anderen “Gefühlen” wie *Emotionen* (Wut, Trauer...), physiologischen körperlichen Empfindungen,
- enthält auch: **Bedürfnisse**, Wünsche nach Veränderung in einer unangenehmen Situation
- enthält auch: **Gefühl für “richtig/gut für mich”** oder **“falsch/so nicht in Ordnung für mich”**

**FELT SENSE WIRD IM ALLTAG MANCHMAL SPÜRBAR,**

- wenn wir eine Entscheidung getroffen haben (z.B., daß wir uns dann “gut fühlen” oder “noch ein ungutes Gefühl haben”, obwohl wir rational die beste Lösung gewählt haben)
- wenn wir morgens aufwachen mit einem bestimmten Gefühl, das offensichtlich zu einem Traum gehört, den wir aber nicht mehr erinnern
- wenn wir einer Person begegnen, zu der wir eine “ungute” zwischenmenschliche Beziehung haben
- wenn wir eine unangenehme Aufgabe vor uns her schieben
- wenn wir in einen Raum eintreten, in ein Gebäude oder den Blick auf eine Landschaft richten
- wenn ein Bild betrachten; Musik hören
- wenn wir uns kreativ betätigen, z.B. versuchen, ein Gedicht zu schreiben, ein Bild zu malen.....

**WIE KANN DIE BEDEUTUNG EINES GEFÜHLS / KÖRPERSIGNALS VERSTEHBAR WERDEN?**

Manche Personen haben im Alltag überhaupt keinen Zugang zu ihrem Gefühl / *felt sense*, andere spüren zwar etwas, aber übergehen das Gefühl: Oft wird es eher als unangenehm, eher störend oder gar bedrohlich erlebt. Wenn die Wahrnehmung einer derartigen Empfindung bedeutet, in einem schlechten Gefühl hängen zu bleiben und sich (noch) unwohler zu fühlen, ist

es kein Wunder, dass es nur ungern beachtet wird.

Die Methode des Focusing zeigt, wie oben beschrieben, im ersten Schritt, wie man einen *felt sense* entstehen lassen kann. Dann aber auch, wie man einen produktiven Gebrauch von diesem Gefühl machen kann:

**INFOBOX: FOCUSING IST EIN PROZESS, ....**

- der in einer Person entsteht, wenn sie ihre Aufmerksamkeit auf ihr unmittelbares Erleben richtet , auf die Grenzzone zwischen Bewußtem und Unbewußtem
- der sich auf das Unklare einer Situation, eines Themas richtet und spürbare persönliche Klärung bringen kann
- in dem der *felt sense* zu einer Situation, einem Thema usw. entsteht und zum Ausgangspunkt für Veränderungen werden kann
- in dem körperlich spürbare Veränderung (*felt shift*) die Lösungsschritte begleitet
- der als Motor konstruktiver Persönlichkeitsentwicklung betrachtet werden kann

**FOCUSING IST EINE GRUNDLEGENDE METHODE, DIE HILFT...**

...den Focusing - Prozeß bewußt zu gestalten und damit die Möglichkeit schafft, .....

- mit sich selbst in Beziehung zu treten
- auf sich selbst zu hören
- den Kontakt zwischen Denken und Fühlen herzustellen
- sich auf die unbewußte/vorbewußte Seite des Erlebens als eine körperlich gefühlte Qualität ("gefühlte Bedeutung") direkt zu beziehen
- das Gefühl für "richtig/falsch für mich" zu entwickeln und ernstzunehmen
- als Begleitmethode, andere Menschen in ihrem Prozeß der Selbstauseinandersetzung konstruktiv zu begleiten

**FOCUSING - HALTUNGEN ZUM EIGENEN ERLEBEN:**

- Freundliche, wohlwollende Beziehung zum Körper, insbesondere zum *felt sense* aufnehmen
- Probleme, Belastungen, Gefühle anerkennen und freundlich betrachten
- Innerlich in einen guten Abstand zu Problemen / Belastungen gehen. Unterscheiden zwischen *Ich* und *Problem*
- Schutz vor blockierenden Prozessen entwickeln, wie z. B. destruktive Selbstkritik

**FOCUSING - SCHRITTE**

Für das Erlernen, Üben und Begleiten von Focusing hat es sich als nützlich erwiesen, eine Abfolge von sechs Teilschritten zu definieren, die zu einem vollständigen Focusing - Prozeß gehören.

Diese Schritte beschreiben den inneren Weg vom Denken ("Kopf") zum Spüren (felt sense im Brust- /Bauchraum) und wieder zurück - mit

mehr innerer Klarheit in der Situation, mit einem Problem, einer Entscheidung...

In der Praxis können die Schritte in anderer Reihenfolge, losgelöst als Elemente eines Problemlöseprozesses oder spezifiziert für definierte Aufgabenstellungen (z. B. Entscheidungsfindung) benutzt werden.

(Hier evtl. zusätzliche Spalte mit Beispiel-Focusing aus Management – Bereich einfügen)

Teilschritt	Leitfragen, innerliche Handlungen
<p>Innerlich Freiraum schaffen</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Was hindert mich im Moment, meine Aufmerksamkeit auf meinen Körper zu richten? (Wahrnehmen)</li> <li>• Wie fühlt sich mein Körper im Augenblick? Freundliche Zuwendung zu allen Empfindungen (auch den unangenehmen)</li> <li>• Guten Abstand herstellen zu allen Themen, insbesondere zu bedrängenden Gedanken, Gefühlen.; Anerkennen aller Empfindungen</li> </ul>
<p>Thema einstellen und <i>felt sense</i> entstehen lassen</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Thema/ Problem, das geklärt werden soll, in den Mittelpunkt der Aufmerksamkeit kommen lassen: Das Wesentliche/ Schlimme am Problem innerlich symbolisieren, z.B. durch Wandbild, Kurzfilm, Telegramm zum Thema /Problem</li> <li>• Dann Aufmerksamkeit auf Brust- und Bauchraum richten. Warten, was (zu diesem Thema) im Körper entsteht.</li> <li>• Frage: "<b>Wo</b> im Brust- und Bauchraum reagiert etwas (zu diesem Thema)?"</li> <li>• Aufmerksamkeit auf die Körperstelle(n) richten, die leise oder deutlich reagieren Der reagierenden Körperstelle "Gesellschaft leisten", freundlich dabei bleiben ohne Druck: Der <i>felt sense</i> entwickelt sich</li> </ul>
<p>Griff finden</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Frage: "<b>Wie</b> fühlt sich diese Körperstelle an?" Erstes Wort oder bildhafte Beschreibung für das Körpergefühl an dieser Stelle finden</li> </ul>

<p><b>Stimmigkeit (Resonanz) zwischen <i>felt sense</i> und Wort/Bild überprüfen</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Frage: Passt dieses Wort / Bild genau zu diesem körperlichen Gefühl (<i>felt sense</i>)?</li> <li>• Worte / Bilder, andere Symbole entstehen lassen und schrittweise am <i>felt sense</i> prüfen, welches Wort / Bild, am besten das Gefühl trifft</li> </ul>
<p><b>Fortsetzung Focusing - Schritte</b></p>	
<p><b>Anwenden des <i>felt sense</i> - Symbols auf das Thema</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fragen: "Macht es einen (neuen) Sinn, dieses Wort /Symbol in Verbindung zu bringen? Wird etwas klarer, wenn ich das Thema von dieser Seite anschau?..."</li> <li>• Frage an Körperstelle (<i>felt sense</i>): Was müßte passieren, was bräuchte diese Stelle, um sich wohl(er) fühlen zu können? Welche Qualität fehlt dieser Stelle? Könnte ich diese Qualität auch bei der Lösung meiner Schwierigkeit brauchen?</li> </ul>
<p><b>Schützen</b></p>	<p>Abschließen des Focusing - Prozesses:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Auch kleine Schritte würdigen</li> <li>• Eigene innere Entwertungen des Prozesses erkennen und stoppen</li> <li>• Umgang mit Inneren-Kritiker-Stimmen.</li> </ul>

**FALLBEISPIEL**

Dr. B. ist in einer schwierigen Situation - es geht um seine Karriere. Zum ersten Mal zögert er, eine mögliche Beförderung anzustreben. Er beobachtet sich, daß er Vorgespräche umgeht und sich am liebsten gar nicht mit dem Thema befassen will. So kennt er sich gar nicht. Nachts schläft er schlechter und wenn das Thema "Beförderung" im Betrieb angesprochen wird, reagiert sein Magen sehr deutlich. Er fühlte sich irgendwie unwohl, als läge etwas im Magen.

Normalerweise wird jemand in der Lage von Dr. B. die Körperreaktion wahrscheinlich als Stress-Reaktion bewerten, sich einige Sorgen machen und sich sagen, "ich muß mit dem Es-

sen aufpassen, außerdem habe ich zu wenig Bewegung. Ich sollte weniger Alkohol trinken, mehr Sport machen" – das Übliche eben. Ein leichtes Medikament gegen Magendrücken wäre auch eine Möglichkeit, oder vorsichtshalber zum Arzt gehen. Durchaus denkbare Wege, wenn sich der Beginn einer körperlichen Erkrankung anzeigt. Wenn aber der Arzt nichts findet, Medikamente keine Besserung bringen? Außer den Vorsichtsmaßnahmen und der Erkenntnis einen empfindlichen Magen zu haben, wird wohl nichts weiter geschehen. Nach einiger Zeit wird das Symptom verschwunden sein.

Dr. B. kennt eine andere Möglichkeit: Er beschäftigt sich seit längerer Zeit mit Methoden

des Problemlösens und der Stressbewältigung. In diesem Zusammenhang hat er in einer Seminarreihe auch Focusing kennengelernt. Er beschließt, seine Körpersignale zum Ausgangspunkt für eine Klärung seiner angespannten Situation zu nehmen.

Wie geht das?

Dr. B zieht sich zuhause in sein Arbeitszimmer zurück und bittet darum, eine halbe Stunde lang nicht gestört zu werden.

Er setzt sich in einen bequemen Sessel und beginnt mit einer kurzen Entspannungsübung, indem er seine Aufmerksamkeit auf den Körper richtet und einfach wahrnimmt, welche Empfindungen im Augenblick spürbar werden.

Allein die Zuwendung zum Körper verschafft ihm jetzt schon etwas Luft. Er hat das Gefühl, wieder etwas mehr bei sich zu sein.

Dann stellt er innerlich beiseite, was ihm momentan durch den Kopf geht.

“Beiseite stellen”, “innerlich Freiraum schaffen” sind typische “innerliche Handlungen” im Focusing. Möglichkeiten, den Kopf frei zu machen: Es geht zunächst darum, sich die eigenen Gedanken anzuschauen, ohne in diese einzusteigen. Gedanken bei Dr. B.: “Ich bemerke jetzt, im Moment schwirrt mir die bevorstehende Begegnung mit meinem Vorgesetzten im Kopf herum..... Dann ist da noch mein Saunatreff heute abend – ich muss C. noch Bescheid geben, dass ich heute nicht kommen kann..... Und dann ist im Hintergrund noch die ungelöste Situation im Team – vor allem Mitarbeiter K., der ständig quer schießt ...”

Dr. B. betrachtet alle diese Themen und Gedanken distanziert wie “innere Objekte”; dann stellt er sich vor, dass er jedes Objekt / Thema inner-

lich an einen Platz stellt, wo er alles noch sehen kann, gleichzeitig aber auch einen deutlichen inneren Abstand zu jedem Thema spüren kann. Aus dem Thema “Besprechung mit dem Chef” wird als Objekt ein Gemälde – ein alter Meister mit der Darstellung eines Heerlagers. Ein Titel taucht auf: “Vor der Schlacht”. Dr. B. hängt das Bild in seiner Vorstellung in eine Museumshalle und betrachtet es etwas amüsiert aus gebührender Distanz. Das Thema wirkt jetzt schon nicht mehr ganz so bedrohlich. ...Zum Saunatermin entsteht das Bild einer Sanduhr – Dr. B. verspricht sich selbst, dass er in einer Stunde den nötigen Anruf macht und stellt die ablaufende Sanduhr innerlich auf ein Regal in einiger Entfernung. Der Druck, der von dieser unerledigten Aufgabe kommt, lässt jetzt nach..... Die Situation im Team wird innerlich zu einer griechischen Skulptur – eine Menschengruppe, die sich ineinander verkeilt hat – es bleibt offen, ob es darum geht, einander zu helfen oder miteinander zu kämpfen. Dr. B. stellt in seiner Vorstellung die Statue in einen Park, tritt innerlich zurück und betrachtet sie aus guter Entfernung. Wieder ein wenig Entlastung. Obwohl noch nichts gelöst ist, merkt Dr. B. wieder deutlich, wie sich bedrängende Themen in seinem Erleben verändern, wenn er sich etwas Zeit lässt, innerlich einen guten Abstand herzustellen.

Jetzt ist für Dr. B. die Zeit gekommen, sich diesem merkwürdigen Gefühl im Magen zuzuwenden.

Dr. B. versucht zunächst, genau zu spüren, wie es sich da drinnen anfühlt. An welcher Stelle im Bauchraum ist dieses Gefühl am stärksten zu spüren...? Es wird deutlich, dass das Zentrum des Körpergefühls genau unter dem Rippenbo-

gen sitzt.

Nun versucht er, Worte oder Bilder zu finden, die das Körperempfinden an dieser Stelle beschreiben. "Wie ein *Brett*, da komme ich nicht durch..... etwas scheint vernagelt". Brett; nicht durch kommen; vernagelt – das sind die Worte/Bilder, die am besten das Körpergefühl in der Magengegend beschreiben.

Das Gefühl in der Magengegend kommt in Bewegung; Dr. B. spürt eine Erleichterung im Bauchraum, so, als wäre die Aufmerksamkeit für diese Körperstelle und das Auftauchen passender Wörter schon eine kleine körperliche Erlösung.

Im nächsten Schritt sucht Dr. B. innerlich nach einer Verbindung zwischen diesem Gefühl mit den dazu passenden Worten "wie ein Brett, nicht durchkommen, wie vernagelt", und seiner derzeitigen Situation. Zunächst als schwache Ahnung, dann stärker werdend, verdichtet sich das Gefühl, dass Worte und Bilder etwas mit der Bewerbungssituation zu tun haben könnten. Gibt es da etwas in der ganzen Geschichte mit dieser Bewerbung, wo er durch etwas durch soll und nicht durchkommt? Was ist da vernagelt? Der Weg, das merkt Dr. B. jetzt deutlicher, ist da - aber irgendwie vernagelt. Dies ist keine äußere Barriere; er weiß, daß fast alle seiner Vorgesetzten ihn in seiner Bewerbung unterstützen werden. Kommt das "Vernagelte" aus ihm selbst? Was ist das? "Etwas in mir vernagelt mir einen das Durchkommen. ....?!"

Aus einer Situation, die aus einem unbekanntem Grund von Dr. B. nur als unangenehm erlebt wird, ist eine neue Fragestellung entstanden, die den Entscheidungsprozeß voran bringen kann.

Das Beispiel Dr. B. macht bis zu diesem Punkt nochmals deutlich:

Focusing

- gelingt leichter in einer ruhigen, möglichst ungestörten äußeren Situation
- beginnt am besten mit inneren Handlungen zum Freiraum schaffen.
- wendet sich körperlichen Reaktionen zu,
- lässt Zeit, das Körpergeschehen genau zu spüren und zu beschreiben
- sucht den Zusammenhang zwischen körperlicher Empfindung und der augenblicklichen Lebens- bzw. Arbeitssituation

Zurück zu Dr. B.. Er wendet sich jetzt nochmals dem Körpergefühl zu, um mehr über den Sinn von "wie vernagelt", "nicht durchkommen" für sein Thema "Bewerbung" zu erfahren. Jetzt taucht ein inneres Bild deutlich auf und das Wort *Barrikaden*. Dr. B. wird klarer, daß *Barrikaden* für ihn zwei Bedeutungen hat. Es ist das *Versperrtsein* - aber nicht nur. Es hat auch etwas von "auf die *Barrikaden* gehen". Es kommt die Erinnerung daran, wie lange er schon für sein neues Konzept einer neuen Organisationsstruktur gekämpft hat..... wie sehr er auf Unterstützung aus der "oberen Etage" gewartet hatte, die nie kam....wie vernagelt einige Kollegen mit seinem Konzept umgingen. Er hatte in der Vergangenheit wirklich viel Enttäuschung, Ärger, Empörung angesammelt, die ihn innerlich auf die *Barrikaden* brachte. Diese Seite seines Erlebens hatte er sich bisher nicht so zugestanden, lieber nicht klagemacht, das spürt Dr. B. jetzt deutlich.

Auch, daß das Magendrücken besonders damit

zusammenhängt.

Es ist jetzt so, als sei plötzlich ein Zusammenhang zwischen dem Gefühl in der Magengegend, dem *Vernagelt*, der Metapher *Barrikade* und seiner bisher unerklärlich angespannten Reaktion auf die Bewerbungssituation klarer geworden.

Schritt für Schritt setzt sich jetzt Dr. B. mit der Bedeutung auseinander, die diese Bewerbung für ihn hat: Er müßte im Falle seiner Beförderung tatsächlich einiges auf sich nehmen: Die neue Stelle würde einen Ortswechsel in der Zentrale mit sich bringen, seine Familie würde da nicht mitziehen. Er müßte also sein soziales Umfeld, in dem er sich gerade sehr wohlfühlt, verlassen und den Kontakt mit der Familie für die nächsten Jahre aufs Wochenende beschränken. Da müßte er wirklich durch etwas schwieriges durch. Wofür? Um eine Organisation zu leiten, mit deren Struktur er nicht einverstanden war? So nicht! Dr. B. nimmt noch einmal Kontakt mit seinem körperlichen Gefühl auf: Diese innere Weigerung, die er gerade wahrgenommen hat, passt genau zu diesem Gefühl von *vernagelt/versperrt*, - das sich jetzt verändert, als wolle es sagen: Endlich hat er mich verstanden!

Der Weg wird für Dr. B. nun klarer: Wenn er sich bewirbt, dann zusammen mit seiner Konzeption. Wenn seine Beförderung ihm die Chance gäbe, seine Vorstellungen zu Reorganisation zu verwirklichen, dann könnte er vieles auf sich nehmen, das würde für ihn "stimmen". Die finanzielle Besserstellung, die höhere Position, das merkt Dr. B. jetzt deutlich, spielen für ihn derzeit kaum eine Rolle. Wenn die Beförderung ihn zwingen würde, die alte Struktur sogar noch zu pflegen und zu schützen, würde eine Bewerbung für ihn keinen wirklichen Sinn machen. Und das

wird für Dr. B. nun auch klarer: Er wird sich später keine Vorwürfe machen, eine tolle Chance in seiner Karriere nicht genutzt zu haben, wenn er diese Bedingung an seine Bewerbung stellt: "Ich bewerbe mich mit meinem Konzept - wir sind nur zusammen für diese Position zu haben." Wenn das nicht geht, ist es wirklich sinnvoller, am bisherigen Platz zu bleiben und von dort aus weiter für Veränderungen einzutreten.

DR. B. sieht jetzt das Vertrackte an seiner Bewerbungssituation klarer - und hat für sich eine Position gefunden, in der er letztlich nichts falsch machen kann. Käme er in die neue Position mit seiner Konzeption, würde das damit verbundene persönliche Opfer Sinn machen, wäre in Ordnung für ihn, auch wenn es familiär nicht einfach würde. Aber - auch wenn er nicht zum Zuge käme mit seiner Bewerbung, wäre dies im Grunde kein Verlust - etwas in der Leitungsposition vertreten zu müssen, womit er grundlegend nicht einverstanden war, wäre kein wirklicher Gewinn für ihn.

Die Magengegend, die vorher so unwohl und angespannt war mit diesem Gefühl von *vernagelt*, fühlt sich jetzt entspannt und warm an....

Mit dieser Position wird Dr. B. innerlich sehr ruhig. Er spürt förmlich körperlich, daß dies die Grundposition ist, die für ihn genau stimmt. Er wird innerlich klar in die Bewerbungssituation gehen und seine Vorstellungen ruhig darlegen - mit Selbstbewußtsein, Stolz und dem Gefühl, genau das richtige zu machen.....

---

**WEITERFÜHRENDE LITERATUR**

---

Feuerstein, HJ, Müller, D., Weiser Cornell; 2000, *Focusing im Prozess: Ein Lesebuch*. Köln: GwG -Verlag

Feuerstein, H.J., Müller, D. 1984, Man spürt, wenn eine Entscheidung sitzt. Interview mit Prof. Dr. Eugene T. Gendlin, University of Chicago. *Psychologie Heute*, Mai 1984

Gendlin, E.T., 1998, *Focusing*, Reinbek: Rowohlt (überarbeitete Neuauflage mit einer Einleitung von H.J. Feuerstein und D. Müller)

Gendlin, E.T., 1997, *Focusing: Philosophie und Praxis*. Vortrag (Tonkassette und Transkript). Weingarten (Baden): FZK-Verlag (nur direkt zu beziehen: Adresse s.u.)

Gendlin, E.T., 1998, *Focusing-orientierte Psychotherapie. Ein Handbuch der erlebnisbezogenen Methode*. München: Pfeiffer

Weiser-Cornell, Ann, 1997, *Focusing- Der Stimme des Körpers folgen*. Reinbek: Rowohlt.

Auroren:

Heinz-Joachim Feuerstein, Dipl.-Psych., ist Professor für Organisationspsychologie an der FH Kehl – Hochschule für öffentliche Verwaltung und Leiter des Zentrums für Hochschuldidaktik, Evaluation und Angewandte Forschung der FH Kehl. Arbeitsschwerpunkte: Kommunikation, Entscheidungsfindung, Teamdiagnose, Coaching, Supervision; Focusing

Adresse:

Untere Reig 12, 77723 Gengenbach,

Tel.: 07803 – 980381 Fax: - 980382

e.mail: [feuerstein@fh-kehl.de](mailto:feuerstein@fh-kehl.de)

Dieter Müller ist freiberuflicher Diplom-Psychologe. Arbeitsschwerpunkte: Psychotherapie, Supervision, Coaching, Focusing

Adresse: Schillerstr. 89, 76536 Weingarten (Baden)

Tel.: 07244 – 706091 Fax: -706092

Beide Autoren sind ausbildungsberechtigte Koordinatoren am International Focusing Institute New York und leiten das FZK - Focusing Zentrum Karlsruhe in Weingarten (Baden)