

Schwerpunktthema Focusing

Der Körper irrt nicht

Focusing als therapeutische Technik ist nicht neu, wird aber immer stärker nachgefragt und gelehrt. Heinz-Joachim Feuerstein und Dieter Müller leiten seit 13 Jahren das "FZK-Focusing Zentrum Karlsruhe". Beide sind Diplompsychologen, Müller, 50, arbeitet als Therapeut in eigener Praxis, Feuerstein, 55, ist Professor für Angewandte Psychologie an der Fachhochschule Kehl, einer Hochschule für Öffentliche Verwaltung. Beide sind Ausbilder (GT und GF) und Supervisoren bei der GwG und entwickeln zur Zeit ein Konzept für Focusing als Supervisionsinstrument. Über ihr Fachgebiet sprach für die GwG-Zeitschrift Ulla Lessmann mit Heinz-Joachim Feuerstein und Dieter Müller.

Frage: Wie kann man am einfachsten erklären, was Focusing bedeutet?

Müller: Es geht in der Hauptsache darum, ein Körpergefühl mit einem Thema zu verbinden. Man schenkt zunächst nicht dem Thema Beachtung, sondern dem Körpergefühl. Die Idee dahinter ist, dass das Körpergefühl mir zu einem Thema mehr Informationen gibt, als ich über bloßes Nachdenken erfahre. Der Körper hat immer schon einen Schritt mehr gemacht als der Kopf.

Feuerstein: Das Neue an dieser Methode, die von dem Carl Rogers Mitarbeiter Eugene Gendlin entwickelt wurde, war die Erkenntnis, dass der Körper über physiologische und biologische Prozesse hinaus selbst erkenntnisfähig ist.

Frage: Es geht also zunächst um die Trennung von Denken und Fühlen?

Müller: Nachdenken ist immer gut. Aber worauf es beim Focusing ankommt, ist, Beides im Blick zu haben: Also, nicht um Trennung, sondern um ein gutes Zusammenspiel. Und wir fragen eben: Wie fühlt sich das an?

Feuerstein: Oder auch: Wie kann ich dieses Fühlen mit dem Denken zusammenbringen?

Müller: Es ist wichtig, dass wir hier über Gefühle, nicht über Emotionen sprechen. Und zwar über Gefühle, ohne sie physiologisch zu betrachten. Wenn eine Klientin sagt, "mein Oberschenkel ist verspannt", sprechen wir nicht über die muskuläre Verspannung, sondern darüber, wie sich das anfühlt.

Frage: Womit wir bei einem der Kernpunkte von Focusing sind. Dem "Felt Sense". Was bedeutet das genau?

Feuerstein: Gendlin hat ursprünglich von "Felt Meaning" gesprochen, später dann von "Felt Sense". Das heißt also etwa gefühlte Bedeutung, gespürter Sinn. Welchen Sinn, welche Bedeutung vermittelt der Körper mit einem so diffusen und unklaren Gefühl wie z.B. "flau im Bauch"? "Felt Sense" setzt voraus, diese vagen Gefühle von anderen körperlichen Empfindungen unterscheiden zu können. Eine Schmerzempfindung selber beispielsweise ist nicht der "Felt Sense".

Müller: Vage Gefühle selbst lassen sich eben nicht physiologisch "verstehen" und die Aufgabe von Focusingbegleitern ist es, den Suchprozess zum Verstehen anzuleiten. Wie fühlt sich das an, dieses "Flau"? Wir behandeln den "Felt Sense" manchmal wie eine Person. Die Klientin sagt beispielsweise, "in mir zieht sich alles zusammen", und ich würde dann in

etwa antworten “etwas in dir zieht sich zusammen” Ich trete damit in einen Dialog wie mit einer Person, dem “Felt Sense”, ein. Ich behandle sie aufmerksam, neugierig, nehme sie ernst, denn da teilt sich etwas mit. Das entspricht auch ganz dem personzentrierten Ansatz. Indem ich dabei bleibe, Aufmerksamkeit schenke, verändert sich das Gefühl vielleicht schon. Dies alles merkt die Klientin selber, ich begleite das nur. Wenn ich Schmerzpatienten habe, behandle ich auch den “Felt Sense” zum Schmerz wie eine liebenswerte Person, also auch das Unangenehme, dem ich meine Aufmerksamkeit schenke.

Feuerstein: Wenn wir das Beispiel mit dem “flau im Bauch” beibehalten, ist vielleicht der nächste Schritt das Gefühl, dass etwas “heraus will”.

Müller: Die Klientin selber kann ihren Körper fragen, was er will, denn der Körper kennt schon seinen nächsten Schritt.

Feuerstein: Der “Felt Sense” enthält in sich schon Lösungsschritte. Wir fragen: Was braucht das körperliche Gefühl, damit es sich besser anfühlt? Beispielsweise eine Qualität von “Luft” oder “Wärme”? Die Heilung ist dann ein langfristiger Prozess aus vielen kleinen, sehr vielfältigen Schritten.

Müller: Das macht die Klientin selber, aber wir ermutigen auch. Wenn sich die Klientin etwa bei der Arbeit aufrichtet, dann frage ich: Ist aufrichten gut? Aufrichten, paßt das zum Thema? Oder etwas in der Art. Das ist es eventuell dann noch nicht, aber man kann dort weitermachen. Wir als Begleiter wissen es nicht, wann die Veränderung da ist, das kann nur die Klientin prüfen.

Feuerstein: Focusing bedeutet eben eine radikale Zurücknahme des Therapeuten, was die “Deu-

tung” angeht, eine völlige inhaltliche Offenheit.

Müller: Wir sind die Helfer im Prozess.

Frage: Der wann abgeschlossen ist?

Müller: Die Veränderung muss körperlich gespürt sein. Das muss nicht logisch sein, muss nicht die endgültige Lösung sein. Es muss in sich stimmig sein, für die Person stimmen. Ein Beispiel: Wenn ein Klient sich über seinen Chef ärgert und denkt, ich müßte mal auf den Tisch hauen, mich behaupten, kann es sein, dass das für ihn individuell gar nicht die Lösung ist, zu ihm gar nicht paßt.

Feuerstein: Diese inhaltliche Offenheit meine ich. Wir halten Programme und Trainings für wenig hilfreich, die Individuen über einen Kamm scheren. Man muss sehr genau gucken, sehr individuell vorgehen. Programme oder allgemeine Behandlungskonzepte können aber Ausgangspunkte sein, die dann zusammen mit Klienten “maßgeschneidert” werden können, wenn man mit dem “Felt Sense” prüfen kann, was für diese einzigartige Person in dieser einzigartigen Situation paßt und vorwärts trägt.

Frage: Halten Sie es für realistisch, Focusing alleine anzuwenden?

Müller: Nicht im aktuellen Konflikt, zur Vor- und Nachbereitung von Konflikten schon. Focusingverfahren entwickeln ein sehr feines Körpergefühl und können sich, alleine oder mit einem Coach auf schwierige Situationen vorbereiten und ihr Gefühl mit hineinnehmen.

Feuerstein: Wer die Methode sehr gut beherrscht, dem gelingt es vielleicht, auch in dem Konflikt, in der Situation selber inne zu halten und sich anders zu verhalten als vorher.

Frage: Aber selber beibringen, wie es in Gendlins Buch “Focusing – Selbsthilfe bei der Lösung persönlicher Probleme” anklingt, halten Sie nicht für möglich?

Feuerstein: Alleine herauszufinden, was ein “Felt Sense” ist und was er jeweils bedeutet, ist sehr schwierig, und wir erleben oft Leute, die, nachdem sie das Buch mehrfach gelesen haben, sich unfähig fühlen, weil sie nicht alleine damit umgehen können. Focusing braucht besonders beim Lernen den Dialog, das Training.

Frage: Sie haben eine CD-Rom entwickelt, die die Arbeit mit Träumen beschreibt. Welchen Stellenwert hat denn die “Traumdeutung” im Focusing?

Feuerstein: Eine große, wie wir ja ohnehin mit vielen Techniken arbeiten, mit Imagination, Rollenspielen und ähnlichem. Bei Träumen gibt es sehr viele Theorien, sehr viele festgelegte Deutungsmuster und schematisierte Symboldeutungen. Focusing geht anders mit Träumen um. Wir können beispielsweise fragen, welcher “Felt Sense” zu einem Traum oder einem Traumelement kommt. Und dann fragen: Wozu paßt dieses Gefühl in meinem Leben? Dann habe ich



eine Brücke zu der Frage: Wozu paßt der Traum in meinem Leben? Häufig wird ja ein Traum nicht erinnert, aber ein körperliches Gefühl ist noch da. Selbst in diesem Fall ist es so möglich, eine sinnhafte Beziehung zwischen Traum und Leben der Träumerin herzustellen.

Müller: Über “Felt Sense” kann ich übrigens einer anderen Person gegenüber viel leichter reden, als über den Traum an sich, der vielleicht peinlich ist.

Feuerstein: Deshalb eignet sich das auch sehr gut für die Gruppenarbeit, diese Vertraulichkeit, die ich über den Inhalt des Traumes bewahren kann.

Frage: Also, keine Traumtheorie bei Focusing?

Müller: Wir fragen, wie kann ich welche Theorien gebrauchen,

so dass sie dem Einzelnen hilft, wir sind nicht auf bestimmte Bedeutungen zum Beispiel von Traumsymbolen festgelegt, sondern fragen: Wie reagiert der "Felt Sense"?

Frage: Sie geben viele Trainings und Kurse für Manager?

Feuerstein: Die Nachfrage im Businessbereich steigt. Große Konzerne bieten ihren Führungskräften immer häufiger Coaching an. Authentische und stimmige Persönlichkeiten sind öfter gefragt. Und da die Manager immer jünger werden und Aufgaben bewältigen sollen, für die sie noch gar nicht vorbereitet sind, gibt es dafür einen großen Bedarf. Auch wenn ich vor der Entscheidung stehe, Menschen zu entlassen, kann ich mit Focusing lernen, diese Konflikte anders anzugehen. "Felt Sense"-Bewertungen einer Situation enthalten auch grundlegend ethische Dimensionen, wenn sich eine Person beispielsweise in einer brisanten Situation traut, zu fragen: Stimmt das so für mich? Natürlich führt das zu inneren und äußeren Konflikten, die man manchmal gerne vermeidet.

Frage: Aber wenn man beispielsweise trotzdem Leute entlassen muss?

Müller: Es gibt schon Freiräume, die dadurch entwickelt werden. Ich hatte neulich einen Manager als Klienten, der von seinem Arbeitgeber gezwungen werden sollte, einen bestimmten Zulieferer zu "knechten". Er wollte das nicht mitmachen, und er hat es auch nicht gemacht. Man kann stärker werden und Entscheidungen anders treffen. Firmenstrategien sind auch nur Entscheidungen von Menschen. Und oft ist es langfristig sogar im Interesse von Unternehmen, wenn Mitarbeiter nicht alles mitmachen.

Frage: Gibt es psychische Probleme, bei denen Sie Focusing nicht empfehlen würden?

Feuerstein: Nein. Es wird auch in der Psychiatrie angewandt, man muss und kann es dann sehr stark modifizieren. Auch bei chronischen Erkrankungen gibt es gute Erfolge, eine andere Beziehung zu dem Problem, die Fähigkeit, mit schlechten Dingen gut umzugehen. In letzter Zeit haben mich am meisten Supervisionsfälle beeindruckt, in denen Supervisanden Focusingprozesse bei geistig behinderten Menschen begleiten. Das ist sehr berührend, mit welcher Direktheit und enormer sprachlicher Einfachheit diese Menschen ihr Körpergefühl beschreiben können. Das zeigt übrigens auch, dass es keiner sogenannten intellektueller Voraussetzungen bedarf, auf Focusing anzusprechen, wenn der Begleiter durch seine Präsenz, seine Ernsthaftigkeit und Aufmerksamkeit hilft.

Heinz-Joachim Feuerstein & Dieter Müller

Focusing und erlebensbezogene Methode

– eine Einführung *

Was hat "Focusing" anzubieten, insbesondere für Klientenzentrierte Beratung und Therapie?

Die Frage führt zunächst zurück in die Entstehungsgeschichte des Focusingkonzeptes.

Eugene T. Gendlin begegnete 1951 an der University of Chicago dem Begründer der Klientenzentrierten Psychotherapie, Carl R. Rogers. Bis Mitte der sechziger Jahre blieb Gendlin eng mit Rogers verbunden und beeinflusste mit seinen philosophischen und methodischen Arbeiten die Entwicklung der Klientenzentrierten Psychotherapie.

Bei seinen Untersuchungen über die Wirksamkeit von Psychotherapie entdeckte Gendlin in den sechziger Jahren ein Phänomen, das seine weitere Arbeit stark bestimmen sollte: Er fand heraus, dass der Erfolg einer Psychotherapie weniger von der methodischen Richtung oder davon abhing, *worüber* ein Klient in der Sitzung spricht - ausschlaggebend für die Entwicklung erschien die Art und Weise, *wie* ein Klient über sich spricht. Dieses „Wie“ konnte Gendlin genauer beschreiben: Um persönliche Probleme erfolgreich lösen zu können, ist es erforderlich, beim Denken und Sprechen über ein Thema die Aufmerksamkeit gleichzeitig auf das unmittelbare Erleben zu richten. Die direkte Bezugnahme auf die im Augenblick des Sprechens erlebte Bedeutung einer Situation, eines Themas nannte Gendlin *Focusing*. Klienten, die in der Lage waren zu diesem inneren Focusing-Prozess, so Gendlin, profitierten von Psychotherapie. Um denjenigen zu helfen, denen diese spezifische "innere Beteiligung" fehlte, entwickelte Gendlin ein Klienten - Training zum Erwerb dieser Fähigkeit. Die Entwicklung dieses Trainings war Ausgangspunkt für viele Forschungen und bildet die Grundlage dessen, was schließlich als Problemlösemethode für den Alltag verallgemeinert werden konnte:

In seinen philosophischen und therapeutischen Untersuchungen entfaltete Gendlin, ab Mitte der sechziger Jahre als Professor an der University of Chicago in den Fachgebieten Philosophie und Psychotherapie, die Grundlagen des erlebensbezogenen Focusing weiter. So fand er als konkret fassbaren Bezugspunkt für das unmittelbare Erleben einer Situation eine spezifische körperliche Befindlichkeit, den *felt sense*, *damals noch als "experienced meaning" oder "felt meaning" beschrieben*.

Personen, die Focusing lernen wollen, können nun einer schlichten Regel folgen:

"Wenn du über ein Thema sprichst, so achte darauf, welches körperliche Gefühl im Brust- und Bauchraum entsteht; bleibe im Kontakt mit dieser körperlich ‚fühlbaren Bedeutung‘ und versuche, auch diese auszudrücken. Wenn Lösungen für ein Problem gesucht werden, frage auch diese spürbare Körperstelle, was sie braucht, um sich wohler zu fühlen....". In der Praxis zeigt sich allerdings, dass diese schlichte Regel nicht immer und nicht für alle einfach zu befolgen ist....

Die unmittelbare, konkrete Einbeziehung des Körpers mit sei-

WAS IST FOCUSING?

FOCUSING IST EIN **PROZESS**,

- der in einer Person entsteht, wenn sie ihre Aufmerksamkeit auf ihr unmittelbares körperliches Erleben richtet, auf die Grenzzone zwischen Bewusstsein und Unbewusstsein
- 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 ernst zu nehmen ("ethische Blaupause")
- als Begleitmethode, andere Menschen in ihrem Prozess der Selbstaueinandersetzung 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 wie Selbstbewertung entwickeln

* In diesem Beitrag stellen wir Texte zusammen, die Einblicke in die theoretischen und praktischen Möglichkeiten des erlebensbezogenen Ansatzes bieten sollen. Es handelt sich dabei teilweise um überarbeitete Auszüge aus Publikationen, die bereits an anderer Stelle erschienen sind (siehe Quellenverzeichnis). Dieser einführende Text stellt eine wesentlich veränderte Fassung der Einleitung zu Gendlin 1998a dar.

nem "Gefühl" oder "Gespür" für eine Situation in seiner speziellen Qualität als *felt sense* kann nach wie vor als zentrales und einzigartiges Merkmal des Focusing - Ansatzes gelten. Ein scheinbar kleines Detail, dem jedoch theoretisch wie praktisch besondere Bedeutung zukommt, weit über den Bereich der Psychotherapie hinaus. So bietet Focusing beispielsweise eine einfache Möglichkeit, auch im Alltag die Bereiche menschlicher Existenz bewusst mit einzubeziehen, deren Bedeutung wir in anderen Ansätzen als das *Unbewusste* kennengelernt haben.

In der Praxis zeigt sich, daß Problemlösen mit Focusing am besten geht, wenn eine andere Person die Begleitung des inneren Prozesses unterstützt. Das Modell der Focusing - Partnerschaft hat sich auch im deutschen Sprachraum als sehr effektiv erwiesen: Personen, die genügend Focusing- Begleiterfertigkeiten erworben haben, schließen sich immer häufiger zu kleinen Gruppen zusammen, um sich im Alltag regelmäßig zu treffen und abwechselnd zu begleiten. Dies begegnet einer gesellschaftlichen Situation, in der es immer schwieriger wird, im Alltag einen Gesprächspartner zu finden, der wirklich zuhört und wertungsfrei einen inneren Klärungsprozess begleitet. Ehepartner oder Freunde sind häufig zu stark von eigenen Themen und Problemen betroffen, um wirklich Raum geben zu können für alles, was in einem Klärungsprozess auftaucht. Focusing - Partnerschaften können so eine wirksame Organisationsform zur Problemlösung im Alltag werden: Anstatt über Probleme zu diskutieren oder Ratschläge zu geben, schaffen die Gesprächspartner Raum für Selbstklärung durch Focusing und sind damit meist effektiver und genauer am Punkt. Hinzu kommt, daß es offensichtlich gut möglich ist, solche partnerschaftlichen Focusing-Begleitungen auch telefonisch durchzuführen, wenn man auf einige Rahmenbedingungen achtet. Gerade auch kollegiale Gespräche unter Angehörigen sozialer Berufe können in ihrer stressmindernden Wirkung deutlich verbessert werden, wenn sie im strukturierten Rahmen partnerschaftlicher Focusingarbeit stattfinden.

Weitere wichtige Entwicklungen seien hier kurz skizziert.

Philosophie: Gendlin hat den Erlebensbezogenen Ansatz in Weiterführung der modernen Sprachphilosophie und der Phänomenologie inzwischen auch als „Philosophie nach der Postmoderne“ begründet.

Zentrales Thema der philosophischen wie auch psychologischen Konzeptualisierung des Experiential Focusing ist die Rolle des Körpers, als "Körper-in-Situation": Bezugspunkt und Konkretion des ständig gelebten/erlebten Raum-Zeit-Punktes menschlicher Existenz. Erleben, Denken, Fühlen ist nicht möglich ohne Körper. Der Körper als psychologischer Ort des augenblicklichen Erlebensstroms wird vorgängig zu Sinneswahrnehmungen, Kognitionen, Emotionen, Imaginationen... konzeptualisiert. Die Reduktion des Körpers auf seine physiologischen Prozesse, auch das Wegverweisen psychologischer körperbezogener Fragestellungen in die Physiologie wird konterkariert. Der Verlust, zumindest die Vernachlässigung des erlebenden Körpers als genuin psychologischem Theorie-Gegenstand in der neueren Psychologie wird kritisiert. Gleichzeitig wird aufgewiesen, welche erkenntnistheoretischen und psychologischen Wege sich eröffnen, wenn die körperliche Existenz zum Ausgangspunkt des Philo-

sophierens und psychologischer Beziehungs- und Prozesskonzepte wird. Als philosophische Methodik hat Gendlin diesen Ansatz in den letzten Jahren ausgefaltet als "Denken am Rande des Bewusstseins" (TAE - Thinking at the Edge) auf der Basis eines körperbezogenen Prozessmodells.

Psychotherapie: Der Ansatz der "Focusing-orientierten Psychotherapie" beschreibt wesentliche Rahmenbedingungen der therapeutischen Beziehung, die es Klienten erlaubt, in der Therapie Bezug zu ihrem unmittelbaren Erleben aufzunehmen. Dieser Prozess des Fokussierens beim Klienten kann auf Therapeutenseite durch geeignete Haltungen und prozessbezogene Interventionen wesentlich gefördert werden. Hinzu kommt als bedeutsame Erweiterung des Klientenzentrierten Ansatzes die "Erlebensbezogene Methodik (experiential method)", mit dem eine Klientenzentrierte, prozessbezogene Nutzung verschiedenster psychotherapeutischer Methoden begründbar und methodisch beschreibbar wird: Eine "Methode zum Methodengebrauch". Diese erlebensbezogene Methodik hat breite Relevanz für die sinnstiftende, problemlösende Anwendung allgemeiner psychologischer Konzepte auf die spezifische Situation der einzelnen Person.

Beratung / Gesprächsführung: Im Bereich beratender Tätigkeit zeigt sich immer mehr Interesse für die Einbeziehung von Focusing als einer effektiven Methode, Probleme auf den Punkt zu bringen und Lösungen an den Bedürfnissen des Ratsuchenden zu orientieren. Im deutschen Sprachraum werden beispielsweise Trainings in Personenzentrierter Gesprächsführung mit Focusing - Teilen angeboten. Focusing - Konzepte können hier u.a. auch helfen, oft vage bleibende Begriffe wie "Prozessbegleitung", "organismische Bewertung", "Aktualisierungstendenz" greifbar zu machen und methodisch zu konkretisieren.

Supervision / Coaching: Supervision, als Hilfe für Angehörige sozialer Berufe, und Coaching, als Beratungsform für Führungskräfte, profitieren wesentlich durch die Einbeziehung von Focusing in den Klärungsprozess. Schwierige Situationen mit Klienten oder Mitarbeitern sind beispielsweise direkter und präziser zu lösen, wenn Focusing auf Person und Situation in den Prozeß von Supervision und Coaching einbezogen wird.

Focusing mit Kindern: Inzwischen liegen eine Reihe von Erfahrungen und Arbeiten vor, die zeigen, wie Focusing für Kinder lernbar wird und auch in pädagogische Arbeit innerhalb und außerhalb der Schule einbezogen werden kann.

Konfliktregelung: Modelle des "interaktiven Focusing" nutzen Focusing zur Klärung von Konflikten in zwischenmenschlichen Beziehungen, z.B. in Partnerschaft und beruflichen Konstellationen. Durch die Vorgabe von klaren Strukturen des Austauschs können mit Focusing auch "tiefere Ebenen" der Konflikte, damit auch der Lösung der Konflikte einbezogen werden.

Focusing im Management: Neben den schon erwähnten Einsatzmöglichkeiten des Focusing im Coaching gibt es eine Viel-

falt von Anwendungsfeldern in Organisationen und Management. Zur Verbesserung und Ergänzung von rationalen Methoden der "Entscheidungsfindung" haben wir selbst in den letzten Jahren Focusing-orientierte Entscheidungstrainings entwickelt: Hier zeigen sich sehr interessante Möglichkeiten durch die ergänzende Einbeziehung von Intuition und Gespür in die persönliche Entscheidungsfindung. Darüber hinaus haben sich auch Anwendungsfelder ergeben im Bereich kreativer Ideenfindung, Stressbewältigung und Gruppenmoderation. Schließlich sei noch erwähnt, daß Focusing auch als *Interview-technik* in der Sozialforschung eingesetzt wurde.

Focusing anzuwenden soll nicht bedeuten, alles andere zu lassen. Vielmehr kann Focusing helfen, durch die gezielte Einbe-

ziehung des "Gespürs" oder der "Intuition" vorhandene Ansätze und Methoden wirksamer zu machen.

Zur Illustration und Vertiefung einzelner Aspekte des erlebensorientierten Ansatzes bieten wir auf den folgenden Seiten einzelne Texte an, die auch unabhängig voneinander gelesen werden können.

- Was ist Focusing?
- Focusing - Schritte
- Was ist ein Felt Sense?
- Unterschied Felt Sense zu Emotion?
- Focusing im Alltag: Ein Fallbeispiel

Focusing-Schritte: Die direkte Bezugnahme auf das körperliche Erleben

Teilschritt	Leitfragen, innerliche Handlungen
Innerlich Freiraum schaffen	<ul style="list-style-type: none"> • Was hindert mich im Moment, meine Aufmerksamkeit auf meinen Körper zu richten? (Wahrnehmen) • Wie fühlt sich mein Körper im Augenblick? Freundliche Zuwendung zu allen Empfindungen (auch den unangenehmen) • Guten Abstand herstellen zu allen Themen, insbesondere zu bedrängenden Gedanken, Gefühlen; Anerkennen aller Empfindungen
Thema einstellen und <i>Felt Sense</i> entstehen lassen	<ul style="list-style-type: none"> • 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 • Dann Aufmerksamkeit auf Brust- und Bauchraum richten. Warten, was (zu diesem Thema) im Körper entsteht. • Frage: "Wo im Brust- und Bauchraum reagiert etwas (zu diesem Thema)?" • 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
Griff finden	<ul style="list-style-type: none"> • Frage: "Wie fühlt sich diese Körperstelle an?" Erstes Wort oder bildhafte Beschreibung für das Körpergefühl an dieser Stelle finden
Stimmigkeit (Resonanz) zwischen <i>Felt Sense</i> und Wort/Bild überprüfen	<ul style="list-style-type: none"> • Frage: Passt dieses Wort / Bild genau zu diesem körperlichen Gefühl (<i>Felt Sense</i>)? • Worte / Bilder, andere Symbole entstehen lassen und schrittweise am <i>felt sense</i> prüfen, welches Wort / Bild, am besten das Gefühl trifft
Anwenden des <i>Felt Sense</i> - Symbols auf das Thema	<ul style="list-style-type: none"> • Fragen: "Macht es einen (neuen) Sinn, dieses Wort / Symbol mit dem Thema in Verbindung zu bringen? Wird etwas klarer, wenn ich das Thema von dieser Seite anschau?..." • 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?
Schützen	<ul style="list-style-type: none"> • Abschließen des Focusing - Prozesses: Auch kleine Schritte würdigen; Eigene innere Entwertungen des Prozesses erkennen und stoppen: Umgang mit Inneren-Kritiker-Stimmen.

Focusing im Alltag: Ein 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 Essen 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 innerlich 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

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 **Bewusstsein und Unbewusstsein**
- 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 in einen Raum eintreten, in ein Gebäude oder den Blick auf eine Landschaft richten
- wenn wir ein Bild betrachten; Musik hören
- wenn wir uns kreativ betätigen, z.B. versuchen, ein Gedicht zu schreiben, ein Bild zu malen.....

(Auszug aus: Feuerstein, H.J., & Müller, D., 1998, Focusing - Wege zur Klarheit. München:WRS-Verlag)

Wie unterscheiden sich ‚Felt Sense‘ und ‚Emotion‘ ?

Generationen von GesprächstherapeutInnen haben im Training zur „Variablen VEE“ gelernt, auf Emotionen zu achten. Die deutsche Version der „GT“ nahm damit Bezug auf den Aspekt „Reflection of feelings“ von C.R. Rogers – ohne immer deutlich zu machen, dass die Übersetzung von *feeling* mit *Emotion* nicht dem Rogers’schen Begriff von *feeling* entspricht. „Feeling = emotion + cognition“ (Rogers 1959). Rogers selbst veränderte später diese Auffassung nochmals in Richtung des Gendlin’schen *experiencing* – Konzeptes und spricht in diesem Zusammenhang von *meaning* anstatt *feeling*: „I am trying to determine whether my understanding of the client’s inner world is correct – whether I am seeing it as he or she is experiencing it at this moment.... This means laying aside our own judgement and values in order to grasp, with delicate accuracy, the exact meaning the client is experiencing“ (Rogers, C.R., 1986, Reflection of Feeling, Person-centered review, 1(4), 375-377). Gendlin hat das Konzept von *felt* bzw. *experienced meaning* in die Klientenzentrierte Theorie eingeführt und später in *felt sense* umbenannt, wohl auch, um die körperliche Seite des „spürbaren Sinnes“ hervorzuheben. *Felt Sense* ist erkenntnistheoretisch wie „therapiepraktisch“ abzugrenzen gegenüber Emotionen, Kognitionen, Imaginationen, Erinnerungen, Wünschen, Träumen....: Im körperlich spürbaren *Felt Sense* sind diese „Facetten“ noch nicht getrennt. Es handelt sich um unterschiedliche Arten der Symbolisierung von Erleben im Bewusstsein: direkte Bezugnahme auf das augenblickliche Erleben (*Felt Sense*) und konzeptualisierende Symbolisierung (Emotionen, Kognitionen,....) des Erlebens. Am Beispiel der Unterscheidung von Emotion vs. *Felt Sense* sei diese Sonderstellung des *Felt Sense* deutlich gemacht

Emotion	Felt Sense
Deutlich erkennbar. Eine Emotion ist leicht zu benennen.	Nicht klar erkennbar. Ein <i>Felt Sense</i> ist zuerst nicht klar nach Kategorien geordnet.
Enger. Wenn eine Emotion meinen Körper beherrscht, schließt sie vieles von dem aus, was ich über die Situation bereits weiß.	Weiter. Wenn sich ein <i>Felt Sense</i> bildet, bin ich in direktem Kontakt mit mehr als dem, was ich über die Situation weiß.
Innerlich uniform. Wenn ich mich in das Gefühl der Wut hineinbegebe, werde ich immer wütender. Das ist es, was sich in der Wut befindet – noch mehr Wut.	Eine innere Multiplizität. Wenn ich mich in einen <i>Felt Sense</i> hineinbegebe, erkenne ich, dass er viele verschiedene Facetten der vielen, ihm impliziten Situationen enthält.
Ein einzelner Reiz. Die Emotion taucht in Reaktion auf ein spezielles Ereignis auf.	Viele Stränge. Der <i>Felt Sense</i> kann durch jedes einzelne der Elemente, aus denen er zusammengesetzt ist, hervorgebracht werden, einschließlich dessen, was zu ihm geführt hat, was erwartet, gesucht oder gemieden wird.
Vergangenheit. Obwohl wir sie jetzt spüren, stammen viele Emotionen aus der Vergangenheit. Sie werden jetzt so wiedererschaffen, wie sie damals waren.	Gegenwart. Ein <i>Felt Sense</i> ist immer eine neue Summe dessen, woraus er zusammengesetzt ist, und da er sich immer verändert, ist er in der Gegenwart einzigartig.
Beispiel. Etwas macht mich wütend. Die Emotion ist Wut, indiziert durch beschleunigten Puls und möglicherweise eine muskuläre Bereitschaft, jemanden zu schlagen.	Beispiel. Etwas macht mich wütend. Der <i>Felt Sense</i> umfasst die Wut, doch ebenfalls all die vielen Facetten, die daran beteiligt waren, mich wütend zu machen, alles, was geschah, was die anderen taten, wie ich bin, warum ich das nicht so einfach ändern kann, sowie alles, was mit dem Ergebnis zusammenhängt – alles als eine einzigartig gespürte Qualität.
Immer gleich. Wut hat immer dieselbe Gefühlsqualität. Sie läßt immer den Wunsch in mir aufkommen, zu schlagen, zu treten und zu stampfen.	Immer anders. Jeder <i>Felt Sense</i> ist eine einzigartige Qualität. Er ist die Empfindung dieser einzigartigen Situation oder Angelegenheit.
Arten. Es gibt einen bekannten Katalog von Emotionen. In einer gegebenen Kultur kennt jeder eine bestimmte Gruppe möglicher Emotionen.	Arten. Unbekannt – jeder <i>Felt Sense</i> ist einfach das Ganze dessen, was er ist. Kein Katalog davon ist denkbar.
Universaler Charakter. Die grundlegenden Situationen, welche die grundlegenden Emotionen verursachen, sind immer gleich. Z.B. wenn ich etwas erwarte und es geschieht nicht, bin ich enttäuscht. Wenn ich jemanden liebe und ein anderer die geliebte Person anzieht, bin ich eifersüchtig. Wenn ich ausgelacht werde, schäme ich mich. Da ist alles universell in jeder gegebenen Kultur.	Individuelle Unterscheidung. „Über die menschlichen Muster hinaus, die für alle gleich sind, finde ich meine eigenen Bedeutungen. Ich erfinde sie nicht. Sie tauchen auf. Vielleicht scheinen sie schon immer da gewesen zu sein – doch tatsächlich verändern und formen sie sich, während die ‚auftauchen‘. Sie sind neu und anders und gehören ausschließlich mir.“
Kann leicht benannt und erklärt werden. Wir können unsere Emotionen in gebräuchlichen Phrasen und Situationsmustern erklären. Die Person sagt etwa: „Würden Sie nicht dasselbe empfinden, wenn Ihnen das zustieße?“	Es ist schwierig, einen passenden Ausdruck oder Satz zu finden. Neue Sätze (manchmal poetisch, manchmal unbeholfen) müssen gebildet werden. Aspekte von Situationen, die gewöhnlich nicht differenziert werden, tauchen auf.
Bleibt gleich. Wenn ich z.B. immer wütender werde, bleibt die Wut sie selbst, nur ihre Intensität wächst.	Verändert sich. Wenn ich bei einem <i>Felt Sense</i> (oder einer Emotion als Teil eines <i>Felt Sense</i>) bleibe, verändert er (sie) sich. Veränderungsschritte entstehen daraus. Körperliche Veränderungen entstehen zusammen mit derartigen Schritten.
Intensität. Emotionen sind sehr intensiv. Sie ziehen unsere Aufmerksamkeit auf sich. Es ist schwer, sie loszuwerden.	Nicht intensiv. Ein <i>Felt Sense</i> ist gewöhnlich nicht intensiv. Man muss die Aufmerksamkeit konzentrieren, sonst verliert man ihn (ziemlich intensive Emotionen können daraus entstehen).

Wie unterscheiden sich ‚Felt Sense‘ und ‚Emotion‘ ?

Beide

Beide kommen körperlich auf. Wir können sagen und wünschen, dass wir eine Emotion oder einen Felt Sense spüren, aber wir können das tatsächliche Auftauchen nicht kontrollieren.

Beide bilden sich etwa an demselben körperlichen "Ort". Ein Felt Sense erscheint "tiefer", weil er deutlicher unten in Brust und Magen angesiedelt ist und (in einer anderen Bedeutung von "tiefer") weil er "unter" den Emotionen gefunden wird. Jedoch kann man von einem Felt Sense auch sagen, dass er "ganz um eine Emotion herum" sei. Es ist eine holistische Empfindung von Mehr, als ich ausdrücken kann – alles, das an einer Emotion beteiligt ist und zu ihr, wie auch zu jedem anderen Inhalt, gehört.

Aus: Gendlin, Eugene T. (1998). *Focusing-orientierte Psychotherapie: ein Handbuch der erlebensbezogenen Methode*. München: Pfeiffer (Reihe leben lernen, Nr. 119)

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 Rippenbogen 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 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, spielt 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 für sich zu machen.....

Focusing und körperliche Symptome

Focusing hat sich inzwischen in der Praxis auch auf vielfältige Weise als Hilfe in der Schmerzbewältigung erwiesen. Systematische Forschung steht hier noch aus. Das folgende Fallbeispiel eines erfolgreichen Focusing- Klärungsprozesses illustriert, was in einer Person geschieht, wenn sie sich ihrem Kopfschmerz in einer Focusing-Haltung zuwendet. Der Schmerz selbst wird dabei nicht als Felt Sense einbezogen – vielmehr lässt die Klientin einen *Felt sense zum Kopfschmerz im Brust-Bauchraum* entstehen und macht diese andersartige körperliche Resonanz zum Bezugspunkt ihres Selbstexplorationsprozesses. Ideen, Deutungen werden immer wieder an dieser körperlichen Resonanz überprüft, bis etwas „spürbar stimmt“ – und so auch das belastende Symptom zumindest für den Moment auflöst.

Kopfschmerz: Tagebucheintrag einer Klientin.

„Seit gestern hatte ich Kopfschmerzen. Ich dachte zuerst, es sei wegen der Ozonbelastung. Dann erkannte ich das Muster meines Kopfschmerzes - ich habe versucht zu fokussieren: Zuerst entstand ein Bild aus meinem Brustraum: viele helle Funken.

Niels, mein Sohn, hatte mal so ein Spielzeug, an dem man durch ein sich drehendes Rad Funken erzeugen konnte - oder auch Wunderkerzen!

Es formte sich der Begriff "Lebensfunken" - aber mit den Kopfschmerzen ergab das keine fühlbare Resonanz.

Im Bauch spürte ich jetzt etwas Zähes, sich Drehendes, wie das Rühren in einer Teermasse. Der Begriff "Kampf" entstand. Immer noch kein Sinn spürbar. Welcher Kampf - und wie hängt der mit den Kopfschmerzen zusammen?

Die Masse formte sich zu einem Rohr, das durch ein Vakuum etwas einsaugt. Tiefe Traurigkeit kam hoch und das Bild eines wimmernden Kindes. Ich kümmerte mich um das „Kind“. Das Rohr veränderte sich spürbar zum Staubsauger.

Jetzt erfolgte eine deutliche körperliche Bewegung.

Ja, das ist es! Das macht mir Kopfschmerzen! Der Kampf gegen das Ausgesaugt - Werden, der Lebensfunken wird aufgesaugt und wehrt sich dagegen!

Ich fühle etwas wie Erleichterung und Dankbarkeit für diese Erkenntnis. Meine Kopfschmerzen verschwinden.....“

Vertiefend zur Anwendung von Focusing bei körperlichem Schmerz s. a. Müller, D. & Feuerstein, H.J., 2000, Chronischer körperlicher Schmerz – dein Körper weiß die Antwort? In: Feuerstein, H.J. , Müller, D. & Weiser Cornell, D., Focusing im Prozess: Ein Lesebuch. Köln: GwG-Verlag, S. 265-287. Einen Überblick über die vielfältigen Aspekte von körperlicher Gesundheit, Krankheit und Focusing gibt das Themenheft *Focusing and Medicine, The Folio: A Journal for Focusing and Experiential Therapy*, 1999, 18(1)

Quellen zu Focusing

Einführungen

- Feuerstein, H.J., Müller, D. & Weiser Cornell, A. (Hrsg.), 2000, Focusing im Prozess: Ein Lesebuch. Köln: GwG-Verlag + FZK – Verlag
Enthält eine Sammlung von kurzen Artikeln zu aktuellen Anwendungsbereichen und Themenschwerpunkten.
- Gendlin, E.T., 1998, Focusing: Selbsthilfe bei der Lösung persönlicher Probleme. Reinbek: Rowohlt (rororo- Sachbuch 60521)
Der "Klassiker" der Focusing – Literatur. Eine ausführliche Anleitung für den Alltag
- Gendlin, E.T., Wiltshko, 1999, Focusing in der Praxis. Stuttgart: Klett –Cotta
- Weiser Cornell, A., 1997, Focusing – der Stimme des Körpers folgen: Anleitungen und Übungen zur Selbsterfahrung.
Eine Alternative und Ergänzung zu Gendlin. Geht andere Wege, zeigt andere Anwendungsmöglichkeiten

CD-ROMs

Die folgenden CD-ROMs enthalten Einführungen und praktische Anwendungen von Focusing – Techniken; sie wurden in Kooperation mit Prof. Dr. HJ Heringer, Universität Augsburg, entwickelt. Psychologische Grundlagen: HJ Feuerstein und D. Müller
 Entscheiden – mit Gefühl und Verstand. 1999. Weingarten (Baden): FZK-Verlag
 Schmerzbewältigung – ein erlebensbezogener Ansatz. 1999. Weingarten (Baden): FZK-Verlag

Psychotherapie

- Gendlin, E.T., 1998, Focusing- orientierte Psychotherapie: Ein Handbuch der erlebensbezogenen Methode.
Grundlagenwerk zu dieser Therapieform. Im ersten Teil wird die konzeptionelle und methodische Bedeutung von Focusing in der laufenden Therapie dargestellt, im zweiten wird der erlebensbezogene Gebrauch von Psychotherapiemethoden beschrieben: Körperarbeit, Traum, Imagination, Katharsis, Verhaltensänderung, kognitive Therapie, Umgang mit dem Überich, therapeutische Beziehung.....

Anschrift der Autoren:

Prof. H.-J. Feuerstein
 Untere Reig 12
 77723 Gengenbach
 e-mail: feuerstein@fh-kehl.de

Dipl.Psych. D. Müller
 Schillerstr. 89
 76352 Weingarten (Baden)
 e-mail: d.mueller@focusing.de

Philosophie

- Gendlin, E.T., 1997 (Original 1962), Experiencing and the creation of meaning: A philosophical and psychological approach to the subjective. Evanston, Ill: Northwestern University Press
Enthält die Grundrisse des erlebensbezogenen Ansatzes; u.a. auch eine Auseinandersetzung mit dem "experience"(Erfahrung) – Begriff bei Rogers, dem Gendlin das "experiencing" (unmittelbare Erleben) gegenüberstellt.
- Gendlin, E.T., 1997, A process model. Unpublished Paper (zu beziehen über The Focusing Institut, New York)
Führt den prozessbezogenen/erlebensbezogenen Ansatz weiter aus und bestimmt genauer die Rolle des Körpers in der philosophischen und psychologischen Theoriebildung.
Die neueren philosophischen Arbeiten Gendlins sind über das Internet erhältlich unter www.focusing.org. Dort finden sich auch die Aufsätze und Vorträge anderer Philosophen, die anlässlich der von Gendlin geleiteten Internationalen Konferenz an der University of Chicago zum Thema "What comes after Postmodernism?" Beiträge geliefert hatten.
Im Oktober 2000 bietet E.T. Gendlin in New York einen deutschsprachigen Workshop zu seiner philosophischen Methode "Denken am Rande des Bewusstseins (TAE_Thinking at the Edge)" an. Anfragen bei Theresa Dawson, Zürich, Tel./Fax: +41-1-481 6170

Weitere Informationen

FZK-Homepage: www.focusing.de
 Focusing Institute New York: www.focusing.org
 Focusing Bibliothek:
In dieser Reihe des daf – Deutsches Ausbildungsinstitut für Focusing -therapie wird laufend einführende wie auch speziellere Literatur zu Focusing und Therapie publiziert.
Infos unter www.focusing-daf.de
 Im Herbst 2000 bietet die GwG-Akademie ein Focusing-Training in Köln an (Leitung: HJ Feuerstein, D. Müller). Informationen bei GwG - Akademie, Richard-Wagner-Str. 12, 50674 Köln