

Focusing

(Eugene Gendlin)

Elmar Woelm © 2006

www.inhypnos.de

Focusing wurde in den 60er Jahren von Eugene Gendlin, einem langjährigen Mitarbeiter Carl Rogers' (Klientenzentrierte Gesprächspsychotherapie) entwickelt. In seinen Untersuchungen darüber, wann und welche Klienten in der Psychotherapie erfolgreich sind, stießen Gendlin und seine Mitarbeiter auf interessante Beobachtungen. Die erfolgreichen Patienten zeigten bereits in den ersten Sitzungen eine deutlich andere Verhaltensweise als die übrigen – völlig unabhängig von der Technik des jeweiligen Therapeuten! Es ist der Unterschied, wie sie über ihr Problem sprechen. An irgendeiner Stelle in der Sitzung begannen diese Menschen sich auf ihr Gefühl, ihre Empfindungen zu konzentrieren und diese in unbestimmten Worten zu beschreiben. Die erfolgreichen Klienten hatten eine gewisse, wenn auch meistens vage Wahrnehmung über ihre Körperempfindungen im Zusammenhang mit ihrem Problem. Gendlin entwickelte daraus schließlich ein Verfahren, das man relativ leicht Therapeuten und Klienten vermitteln kann. Im therapeutischen Prozess lernt der Klient eine Art Innenschau, bei der es darum geht, sich der Gefühle bewusst zu werden, und wo und wie genau sie sich im Körper äußern. Gendlin nannte ein solches Gefühl einen „Felt Sense“, ein gefühltes Gefühl/Sinneswahrnehmung. „Ein Felt Sense ist die körperliche Wahrnehmung eines bestimmten Problems oder einer bestimmten Situation“, schreibt er. Es ist ein Prozess, der uns heraus aus dem Kopf und hinein in den Körper führt. Mit dem Verstand haben die Klienten schon lange genug vergeblich versucht ihr Problem zu lösen. Wo ist ein bestimmtes Thema im Körper fühlbar? Wie genau fühlt es sich an? Die Beschreibung darf nicht nur, sie sollte sogar mehr oder weniger vage und unbestimmt sein! Es ist ein langsames Sich-vor-tasten in ein neues unbekanntes Gebiet. Alles Alte hat uns ja nicht weiter gebracht. Gendlin

schreibt: „Nur das Klare zählt in unserer Gesellschaft. Man muss jederzeit wissen, was man will, man muss einen eindeutigen ‚Standpunkt‘ haben und sich Ziele stecken können... Focusing hat mich von all diesen gesellschaftlichen Normen und Vorschriften erlöst. Dass das Unklare, das Noch-nicht-Sagbare, aber schon Gespürte, einen ganz eigenen Wert hat, diese Erfahrung hat mich unglaublich entlastet. Seit ich mir selbst die Erlaubnis gebe, nicht alles erklären und beweisen zu müssen, was ich fühle, ist mein Leben sehr viel reichhaltiger und sinnerfüllter geworden.“ Das Thema kann eine Emotion sein, oder auch ein sonstiges Problem das man mit sich herumträgt. Anstelle des intellektuellen „Im-Kopf-Wälzens“, das wirkt wie ein Hamster im Tretrad, wird das Thema somatisiert, das heißt, im Körper spürbar gemacht. Dieses Körpergefühl wird im Prozess beschrieben und willkommen geheißen. Alle Gefühle werden begrüßt und ohne Urteil angenommen. Das hat ganz und gar nichts mit dem Konfrontieren mit den Gefühlen zu tun, wie man das sonst oft in der Psychotherapie kennt! Es ist eine sehr sanfte Exploration dessen, was gerade wahrnehmbar ist. Es ist in gewissem Sinne die Verwirklichung des Seins im „Jetzt“, von dem so viele spirituelle und esoterische Schulen sprechen. Im Verweilen und teilweise inneren Dialog mit den Körpergefühlen können sich diese verändern und haben oft ihrerseits etwas Wichtiges für den Klienten mitzuteilen. Es ist, als würden viele Gefühle nur darauf warten, ernst genommen und akzeptiert zu werden. Sobald der Klient beginnt, die rigorose Ablehnung bestimmter Gefühlsqualitäten zu beenden und sich ihnen mit offener Anteilnahme zuzuwenden, können sie sich mitunter auf dramatische Weise verändern und ihm den Zugang zu neuem Verstehen und teilweise ganz neuen Dimensionen der Heilung und des Ganzseins eröffnen. Es geht dabei gar nicht primär um Veränderung der Gefühle. – Das Erste und Wichtigste ist es, dass sie im Körper gespürt werden und nicht mehr abgelehnt werden, sondern Raum bekommen und angenommen werden!

Hier die einzelnen Schritte für ein Focusing, wie sie Eugene Gendlin beschrieben hat

1. Schaffe dir innerlich einen Freiraum

Wie fühlst du dich? Was hindert dich daran, dich gut zu fühlen?
Lass die Antwort aus dem Körper kommen, nicht aus dem Kopf.
Heiße alles, was kommt, willkommen, ohne in einzelne Sachen einzudringen.

Reihe alles in der Vorstellung neben/vor dir auf, bis du sagen kannst:
„Abgesehen von all dem fühle ich mich gut.“

2. Erlaube einen Felt Sense kommen zu lassen

Wähle eines der Probleme aus. Was ist gerade das Schwierigste?
Was fühlst du im Körper, wenn du alles, was mit diesem Problem zu tun hat, in Erinnerung rufst? – Ohne in das Problem als solches tiefer einzudringen! Wie fühlt sich dieses Problem an?
Lass es eine Weile auf dich wirken.

3. Beschreibe den Felt Sense (einen Griff finden)

Welches ist die Eigenart des Felt Sense? Wie fühlt er sich an (wie sieht er aus, wie klingt er)?

Welche Worte, Sätze, Bilder kommen aus dem Felt Sense?

Welches Eigenschaftswort passt am besten dazu?

Erspüre den Griff: einen Shift, Entspannung, neues Erkennen etc.

4. Vergleiche die Beschreibung mit dem Felt Sense

Gehe hin und her zwischen Wort (Beschreibung) und Felt Sense. Passen sie zusammen?

Wie fühlt sich das Gefühl des Zusammenpassens an? Lass es mehrere Male aufkommen.

Wenn sich der Felt Sense verändert, folge ihm mit der Aufmerksamkeit.

5. Stelle dem Felt Sense Fragen

Lass die Antworten aus dem Körper kommen!

Was an diesem Problem macht dich so...?

Was ist so schlimm (das Schlimmste) an diesem Gefühl?

Was braucht es, damit es besser wird? Was sollte geschehen?

Wie würde es sich anfühlen, wenn alles in Ordnung wäre?

6. Nimm das Erlebte an und schütze es

„Einen Freiraum schaffen“ als einzelne Übung

Gendlin beschreibt den ersten Schritt aus dem Focusing-Prozess auch als einzelne Übung. Sie wird in diesem Fall differenzierter und langsamer durchgeführt. Da allein diese Übung sehr wirkungsvoll ist, möchte ich sie hier ebenfalls darstellen.

1. Gehe mit der Aufmerksamkeit in den Körper. Stell dir vor, dass du vollkommen glücklich und zufrieden über dein Leben bist.
2. Was für Reaktionen tauchen im Körper auf? Irgendein Unbehagen über irgendwelche Dinge aus dem Leben werden sich melden.
3. Bestätige innerlich, dass es dieses Thema in deinem Leben gibt, ohne es zu bewerten und egal wie wichtig oder trivial es sein mag.
4. Dann stellst du es sorgfältig neben dich ab.
5. Frage an den Körper: Wie würde sich mein Körper anfühlen, wenn dieses Problem gelöst wäre? Warte unabhängig vom Verstand auf Gefühle im Körper! Lass diese auf dich wirken.
6. Dann: Und von dem abgesehen, fühle ich mich völlig glücklich und zufrieden in meinem Leben?
7. Weiter wieder mit 2.
Nach 5 bis 6 Dingen, die bei den meisten Menschen auftauchen, gibt es außerdem bei jedem Menschen noch ein gewisses „Hintergrundgefühl“, etwas das immer da ist und sich zwischen dich und dein Wohlbefinden drängt. (Immer etwas grau, immer etwas traurig, immer etwas ängstlich usw.).
8. Welches ist dieses Gefühl, das immer da ist, auch jetzt?
9. Bestätige innerlich auch dieses Gefühl und stelle es neben dich zu den anderen. Sage dir: Irgendwann will ich sehen, was damit los ist, aber jetzt nicht.
10. Was würde in meinem Körper geschehen, wenn auch das verschwände?

Ann Weiser-Cornell beschreibt den Prozess in einer etwas abgewandelten Form

1. Wie steige ich heute ein?
2. Ich spüre in meinen Körper hinein.
3. Was verlangt gerade nach meiner Aufmerksamkeit? oder Wie steht es mit diesem Thema in mir?
4. Ich begrüße, was da ist.
5. Ich finde die beste Beschreibung dafür.
6. Ich prüfe in meinem Körper nach, ob das passt.
7. Fühlt es sich richtig an, einfach dabeizubleiben?
8. Ich leiste dem Etwas neugierig und interessiert Gesellschaft.
9. Ich erspüre, wie es sich von seinem Standpunkt aus fühlt.
10. Ich frage, ob es irgendeine Gefühlsqualität hat.
11. Ich frage: Was macht dich so... (Gefühlsbezeichnung oder Beschreibung)?
12. Ich frage es, was es braucht.
13. Ich bitte meinen Körper, mir zu zeigen, wie es sich anfühlen würde, wenn all das gelöst wäre.
14. Ich prüfe, ob es gut ist, bald aufzuhören.
15. Ich verspreche, dass ich wiederkomme.
16. Ich danke meinem Körper und den Teilen von mir, die mit dabei waren.

Literatur siehe nächste Seite

Bücher zum Focusing bei Amazon.de

