

Focusing (Einführung)

Zusammenfassung von Paula Ritz

Der Begriff Focusing kommt vom lateinischen Focus, dem Brennpunkt. Gemeint ist hier, dass Du Deine Aufmerksamkeit auf den eigenen Körper richtest, also fokussierst.

Focusing ist vor allem **eine Haltung** sich selber und dem Leben gegenüber. Focusing lebt von einer so genannten inneren Beziehung in dem Sinne, dass jemand Umgang pflegt mit **allen** Teilen in sich, so wie man das in einer Gemeinschaft tut, die zusammenhält.

Zum anderen ist Focusing eine lern- und lehrbare Methode, mit sich selber in Kontakt zu sein.

Wie Focusing entdeckt wurde:

Focusing ist eine in den USA von Eugen Gendlin initiierte Weiterentwicklung der Klientenzentrierten Psychotherapie bzw. der Personzentrierten Psychotherapie von Carl Rogers. Gendlin wurde 1926 in Wien geboren und musste 1938, als das nationalsozialistische Deutschland Oesterreich annektierte, als Jude mit seinen Eltern in die USA emigrieren. Er studierte in Chicago Philosophie und Psychologie und liess sich bei Carl Rogers zum Psychotherapeuten ausbilden.

Zusammen mit anderen Forschern hat sich Gendlin (Anfang der sechziger Jahre) mit dem Wesen und der Gesetzmässigkeit des Erlebens beschäftigt. Er vermisste eine Theorie des Erlebens. Ihn interessierte die Frage, warum Psychotherapie manchen Menschen hilft und anderen nicht. Zu diesem Zweck studierten er und seine Kollegen einige hundert Tonbänder von Therapiesitzungen verschiedenster Richtungen. Bei einer Reihe unterschiedlicher Therapeuten und Klienten nahmen sie den gesamten Therapieverlauf von der ersten bis zur letzten Sitzung auf. Dann baten sie sowohl TherapeutInnen als auch KlientInnen anzugeben, ob die Therapie erfolgreich gewesen sei. Zusätzlich setzten sie psychologische Tests ein. Wenn alle drei Ergebnisse übereinstimmten, wurde der Therapieverlauf in die Studie einbezogen. Interessant und überraschend war, dass sich keine signifikanten Unterschiede im TherapeutInnenverhalten feststellen liess zwischen der Gruppe der erfolgreichen und derjenigen der nicht erfolgreichen. Vielmehr lag es an den KlientInnen – an der besonderen Art und Weise, wie sie in der Therapie über sich sprachen, wie sie zu sich selbst in Beziehung traten. Sie brachten diese Fähigkeit bereits in die Therapie, und Gendlin entschloss sich, einen Weg zu finden, wie man diese spezifische Bezugnahme (Prinzip von Veränderung) die den entscheidenden Unterschied zwischen erfolgreichen und nicht erfolgreichen Therapien ausmacht, lern- und lehrbar machen kann.

Erfolgreiche TherapieklientInnen haben eine vage, schwer zu beschreibende innere Aufmerksamkeit, **eine körperlich gefühlte Bedeutung ihrer Probleme, denen sie sich zuwenden und für die sie Worte, Bilder, Gesten, Töne finden können....** In fruchtbaren Momenten gelingt es ihnen, ganz genau auszudrücken, was sie in diesem Augenblick gerade innerlich erleben. Oder auch, was sie sagen und tun, ist eine exakte Spiegelung dessen, was sie innerlich, leiblich erleben.

Es wurde erkannt, dass bei den unterschiedlichsten Therapien in kreativen Momenten die gleichen Prozesse ablaufen. Mit Hilfe von Mikroanalysen ist versucht worden, die Phasen, die bei einem solchen Prozess durchlaufen werden, zu bestimmen. Die Phasen des Prozesses wurden beschrieben als einander bedingende, sich fortsetzende Schritte:

Erfahren, Erleben

Symbolisieren

Erfahren, Erleben

Symbolisieren

Dies ist ein fortwährender, innerer Abwägungsprozess: „Stimmt das, was ich ausdrücke, überein mit dem, was ich erlebe“? Was hier beschrieben ist und was als „experiencing“ bezeichnet wurde, wird später auch für den Focusingprozess charakteristisch sein: das Hin- und Herpendeln zwischen den Polen erleben/erfahren und symbolisieren. Diese Zick-Zackbewegung hat eine sich selbst vorantreibende Qualität und folgt einer besonderen Ordnung, die Gendlin später Fortsetzungsordnung („order of carrying forward“ oder „responsive order“) genannt hat.

Aus der Sicht von Focusing ist die Selbstheilungskraft etwas, das uns allen körperlich gegeben ist. Gendlin hat den Satz geprägt „it fills itself in...“ „Ein lebender Organismus ergänzt sich aus sich heraus, holt sich, was er braucht, um ganz zu werden. So, wie ein gebrochener Arm heilt oder ein Schnitt, eine Wunde, *wenn sie richtig versorgt werden*: Der Körper weiss, was zu geschehen hat. Und das gilt für uns als Organismen wie als Menschen (siehe auch Aktualisierungstendenz).

Das Ergebnis seiner Forschung nennt er Focusing. Darunter ist, wie eingangs erwähnt, zweierlei zu verstehen: zum einen ein spezifischer innerer Prozess der Kontaktaufnahme mit sich selbst, zum anderen eine Methode, mit der diese Bezugnahme zu sich selbst erlernt und damit die Persönlichkeitsentwicklung vorangebracht werden kann, sei es in der Psychotherapie, sei es bei Problemen im Alltag.

Anfänglich nannte Gendlin seine Konzeption des Erfahrungsbegriffs „**Experiencing**“ (1962). Seine Weiterentwicklung der Klientenzentrierten Psychotherapie von Carl Rogers hat er ursprünglich „**experiential psychotherapy**“ genannt (1966), fand dies später zu unspezifisch, weil ja wohl alle humanistischen Richtungen sich „*erlebensbezogen*“ bezeichnen würden. Ab 1996 nennt er die von ihm begründete Therapieform „focusing-oriented psychotherapy“ – auf Deutsch „**Focusing-Therapie**“. Was anfänglich als das „**Prinzip von Veränderung**“, das in jede Therapie integriert werden kann (und müsste), erarbeitet wurde, wuchs sich im Laufe der Jahre zu einem umfassenden, kompletten psychotherapeutischen Verfahren aus, verwurzelt im Personzentrierten Ansatz von Carl Rogers.¹

¹ In den letzten 10 Jahren ist Gendlin dabei, mit Focusing Konzepte zu bilden, mit denen er an einer neuen Wissenschaftstheorie arbeitet. Er nennt diese Wissenschaft „First Person Science“. Eine Wissenschaft, in der das Ich nicht verloren geht. „Wir brauchen eine Wissenschaft, aus der du und ich nicht systematisch herausfallen“. „Wir müssen diese Wissenschaft den beiden äusserst erfolgreichen Wissenschaften, die wir haben, hinzufügen, der einen, die wir gewöhnlich Wissenschaft nennen und der zweiten der Oekologie (den systemischen Ansätzen). Lit.: Gendlin, E.T., A Process Model, The Focusing Institute, New York 1997 und Gendlin, E.T., First Science. Unveröffentlichtes Manuskript, 1999

Focusing, sagt Gendlin sinngemäss immer wieder, ist ein Sein mit dem, was man als bedeutungsvoll spürt und ahnt, ohne noch zu wissen, ohne noch sagen zu können, was es ist, was es bedeutet; aus diesem Sein mit dem „....“ ergeben sich Schritte, die Denkschritte und Heilungsschritte zugleich sind.

Unter Focusing versteht Gendlin eine **spezifische Methode der Bezugnahme auf den Strom des Erlebens**. Es beschreibt die Art und Weise, wie der Körper auf ein Problem bezogen ist und die Zeit, in der jemand achtsam mit einer noch unkonzertualisierten, körperlich gespürten Stimmung verweilt. Focusing ist die Zeit, mit dem zunächst unklaren Körpergefühl zu einem Problem... zu verbringen, so dass neue Schritte kommen. Focusing ist eine kleine Tür.

Focusing ist die schlichte Aufmerksamkeit für das sehr gewöhnliche körperliche Unbehagen, das mir ein Problem bereitet. Es ist ein Prozess des Hin- und Hergehens zwischen „Bauch“ und „Kopf“, zwischen Körper und Geist, zwischen Spüren und Denken. Focusing hat zwei Hauptpunkte:

- den Felt Sense finden und
- mit dem Felt Sense auf eine Art und Weise sein, dass es eine Entlastung oder eine Lösung gibt.

Jeder Erlebnisinhalte hat einen expliziten Aspekt, das ist das, was die Person bereits über ihn weiss, daneben aber noch einen impliziten, gefühlten, aber (noch) nicht gewussten. Diese „....“ **gefühlte Bedeutung der Erlebnisinhalte**“ nennt Gendlin **„Felt Sense“**. Ein Felt Sense ist ein spontan hervorkommendes **ganzheitliches Erleben**, das vor allem auch unter Einbeziehung der inneren körperlichen Reaktionen gespürt werden kann. Er ist kein benennbares Gefühl, kein gewohntes Muster des Erlebens, er ist **immer neu**. Ein Beispiel für einen Felt Sense ist, wenn wir in einer Situation „ein ungutes Gefühl“ haben, ohne zu wissen, warum und was es genau bedeutet. Der Felt Sense ist nicht von vorneherein spürbar, sondern erst dann, wenn ihm die Gelegenheit gegeben wird, sich zu entfalten.

Ein Felt Sense ist sozusagen die „Innenansicht“ einer Situation. Unter Situation verstehen wir das (innerliche und äusserliche) **komplexe Ganze**, in dem eine Person im jeweiligen konkreten Moment existiert. Wenn wir uns unmittelbar darauf beziehen, wie wir diese Situation empfinden, wie wir sie von innen fühlen, wenn wir also unsere Aufmerksamkeit auf das noch wortlose Gespür, wie es uns in dieser konkreten Situation geht, richten, dann können wir das erleben, was wir Felt Sense nennen.

Der **Körper** ist in der Focusing-Therapie als „Ort“ des Erlebens und als Träger des Prozesses und dessen Ausdruck im Mittelpunkt unserer Achtsamkeit. Normalerweise fühlst Du einen Felt Sense in der Mitte der Körpers, im Hals-/ Brust-/Bauchraum. Er ist ein umfassendes körperliches Empfinden einer ganzen Sache, ist anfänglich vage, unbestimmt, diffus, unansehnlich, eine noch nichts sagende Ahnung, ein Geschmack des ganzen Problems, enthält mehr, als du beschreiben könntest, manchmal so fein, dass du ihn übergehen könntest, **steht jedoch klar zu etwas in Beziehung**.

Felt Sense ist nicht nur physisch wie eine Muskelempfindung, nicht nur psychisch und nicht nur kognitiv, sondern ein **ganzheitliches, leibliches Spüren**, aus dem sich Denken und Fühlen erst abspalten. Felt Sense ist die Art und Weise, wie der Körper ein Problem im Augenblick trägt, eine innere Resonanz, eine innere Aura, wie es **ist** mit diesem Problem. Damit der Felt Sense sich formt, braucht es eine Haltung „des noch nicht Wissens“. Wir

neigen ja dazu, schnelle Antworten auf Fragen zu finden, sinnvoller ist es, offen und neugierig fürs Vage, Neue zu sein, lange genug zu warten.

Wenn man bei diesem körperlichen Empfinden verweilt, kommt ein Prozess in Gang. Damit dies geschehen kann, muss genügend „Platz“ vorhanden sein, d.h. **die Person muss einen inneren Freiraum, einen inneren Abstand gewinnen**, damit sie von dem Inhalt nicht erfasst wird, sondern mit ihm innerlich in Wechselwirkung treten kann, aus der heraus sich eine weitere Entwicklung ergeben kann. Der **Felt Sense trägt die Bedeutung in sich**. Sie wird erfahrbar, wenn man sich direkt auf ihn bezieht. Der Körper beginnt zu „sprechen“. Mit dem Finden der Bedeutung geht eine unmittelbar körperlich fühlbare Veränderung einher. Sie wird als Entspannung, Erleichterung, neue Perspektive, direktes Verstehen beschrieben, im Sinne „ja, das ist es“, oder „ja, so fühlt es sich an“ (felt shift). Das Finden dieser Bedeutung ist ein Prozess von sorgfältigem Suchen, **Vergleichen und Fragen immer in Bezug auf den Felt Sense**. Diese Symbolisierung (Wort, Bild, Bezeichnung eines Körperempfindens usw.) wird also dahingehend überprüft, ob sie zum Felt Sense passt, wobei sich eine neue Symbolisierung einstellen kann usw. usw. (Erfahren, Erleben – Symbolisieren – Erfahren....)

Focusing kann man lernen und lehren. Die folgenden Schritte sind eine didaktische Reduzierung der komplexen Erfahrung.

Schritte

1. **Raum schaffen/Aufmerksamkeit in den Körper bringen**
2. **Felt Sense entstehen lassen**
3. **Einen Griff für den Felt Sense finden**
4. **Der Resonanz des Griffs nachspüren und vergleichen mit Felt Sense**
5. **Fragen stellen**
6. **Empfangen/Anerkennen/Ankern**

HALTUNG:

Innere Achtsamkeit, Zentriertheit, Präsenz, Freundlichkeit, Absichtslosigkeit

Therapie:

In der Therapie ist die „**Beziehung**“ von vorrangiger Bedeutung. „Das „Selbst“, „Ich“ oder „Jemand“ kann unter den alten philosophischen Annahmen gar nicht gedacht werden. Ich meine die lebendige Person, die euch in die Augen schaut und euch damit in Unruhe bringen kann. Das Wichtigste ist immer **dieser konkrete Mensch, der, der dort von drinnen herauschaut** – und nicht unsere Begriffe und Gefühle über ihn. Was immer wir als TherapeutInnen sonst tun, wir wollen jeden Moment den Kontakt mit ihm aufrechterhalten **und ihm mit allem, was in ihm hervorkommt, echte Gesellschaft leisten**. Ohne dies zu tun, hat kein anderes Vorhaben einen Sinn“. (Gene Gendlin).

„Nach der Beziehung kommt das „Listening“ und erst als drittes die Focusing-Instruktionen. Wenn etwas in der Beziehung nicht stimmt, muss man sich sobald wie möglich mit ihr beschäftigen, und alles andere muss warten. Und ohne Listening ist man nicht wirklich in kontinuierlichem Kontakt mit einer Person.“ „Was finden wir, wenn wir fokussieren? Ist es

nicht die Art, in der wir **jetzt gerade in der Welt leben?** Man kann allein fokussieren, aber wenn man es in Anwesenheit einer anderen Person tut, ist es tiefer und besser, *wenn* diese Beziehung dazu angetan ist, den körperlich ablaufenden Prozess zu vertiefen und zu verbessern. Was immer in der Beziehung nicht in Ordnung ist, taucht vermutlich im Focusing wieder auf und wenn es beiseite geschoben wird, wirkt es sich auf die gesamte Qualität des Focusing aus. „ (Gendlin).

Quellen: **Grundlagen**

- Gendlin, E.T. (1981): Focusing. Otto Müller Verlag Salzburg oder 2001 Focusing, Hamburg, Rororo Sachbuch 60521
- Gendlin, E.T. (1998): Focusing-orientierte Psychotherapie, München, Pfeiffer
- Gendlin, E.T., Wiltschko, J. (1999): Focusing in der Praxis, München, Pfeiffer bei Klett-Cotta
- Gendlin, E.T.: Ueber den Körper: Wie ist Focusing theoretisch möglich? Quelle: Focusing Folio 12/1 93 (Artikel)
- Gendlin, E.T.: Wenn wir es „Psychotherapie“ nennen... (Artikel in Focusing-Journal 2, DAF 1999)
- Wiltschko, J.: Focusing-Therapie (kurzer Ueberblick) (Artikel)
- Wiltschko, J.: Focusing als Fahrzeug des Denkens. Artikel in Focusing-Journal 3, DAF 1999
- Wiltschko, J.: Klaus Renn: Die therapeutische Beziehung im Focusing. Artikel in Focusing Informationen 84.2 1984
- Wiltschko, J.: Focusing ist dort, wo Du gerade bist. Artikel in Focusing-Journal Nr. 2 1988
- Wiltschko, J.: Focusing und der personzentrierte Ansatz. Aufsatz in Personzentriert 1/97 OeGwG
- Wiltschko, J.: Strukturgebundenen Phänomene. Artikel
- Wiltschko, J.: „Körper“ – was ist das eigentlich? Psychotherapeuten-Forum 1/98. Verlag für Psychotherapie Münster
- Wild-Missong Agnes: Neuer Weg zum Unbewussten. Focusing..... Otto Müller Verlag, Salzburg 1983
- Cornell Ann Weiser (1997): Focusing – Der Stimme des Körpers folgen. Rororo Sachbuch
- Feuerstein, H.J., Müller, D., Cornell Ann Weiser (Hrsg.) (2000): Focusing im Prozess. Ein Lesebuch, GwG-Verlag
- Brossi Rosina: Notizen 2006
- Siems Martin: Dein Körper weiss die Antwort – (Erster Teil!) Rororo 1986
- Anwendung:

Psychosomatik:

- Bärlocher, Daniel (2002): Schmerzen lindern mit Focusing. Neue Wege in der Kopfschmerztherapie. Ratgeber Ehrenwirth
- Ringwelski, Beate (2003): Focusing – Ein integrativer Weg der Psychosomatik. Pfeiffer bei Klett-Cotta

Träume:

- Gendlin, E.T.: Dein Körper – Dein Traumdeuter. Otto Müller Psychologie