

# *Focusing* - körperorientiertes Coaching auf psychologischer Grundlage

Von Sylvia Glatzer®

## Einführung

„Alle reden über Gefühle“, meint Eugene Gendlin, Professor für Psychologie an der Universität in Chicago und Begründer des Focusing, „aber durch das Reden über die Gefühle wird man auch nicht klüger, denn das Eigentliche geht noch viel tiefer.“ Unterhalb von Gefühlen gibt es eine „körperliche Schicht“, den sogenannten „Felt sense“, der das „Ganze“ birgt. Gelangt man an diese Schicht, so empfindet man körperliches Behagen oder Unbehagen und damit kann man beim Focusing arbeiten.

Focusing ist eine Methode, Veränderungsprozesse zu ermöglichen und zu unterstützen. Sie wurde von Eugene T. Gendlin auf der Basis des klientenzentrierten Ansatzes und einem phänomenologischen Prozessmodell entwickelt. Focusing kann sowohl in beratenden und therapeutischen Situationen als auch als Selbsthilfemethode angewandt werden. Der Veränderungsprozess geschieht in der Person selbst, indem besonders das "Körperwissen" für die Problemlösung genutzt wird. Mit einer freundlich-unterstützenden Begleitung von außen, lässt sich die Person zunächst in eine Haltung der "inneren Achtsamkeit" führen und kann sodann dort die körperlich gefühlte Resonanz für ihren Veränderungsprozess nutzen.

## Geschichtliches

Der Begründer Eugene Gendlin wurde 1926 in Wien geboren. Er musste mit seinen Eltern 1938 vor den Nazis fliehen und sie kamen nach einer abenteuerlichen Reise 1939 in die USA und ließen sich in Chicago nieder. Er studierte Philosophie, forschte und schrieb schon sehr früh Artikel über inneres Erleben im gesellschaftlichen Kontext. Mit 25 Jahren hatte er seine Gedanken soweit entworfen, dass er beschloss, sie in der Praxis zu überprüfen. Er traf Carl Rogers, Professor der Psychologie an der Universität Chicago. Daraus entstand eine lange und intensive Zusammenarbeit.

Gendlin übernahm die geleiteten Forschungsprojekte von C. Rogers mit schizophrenen Patienten.

1962 erschien sein erstes Buch „*Experiencing and the creation of meaning*“, welches mit unzähligen Preisen ausgezeichnet wurde und Gendlin schrieb weitere Bücher.

1978 kam dann sein Durchbruch mit dem Buch „*Focusing*“, das bis heute eine Auflage von mehreren Hunderttausend hat und wurde in 10 Sprachen übersetzt.

## Entstehung und Umsetzung

Gendlin begann sich für die praktische Arbeit als Psychotherapeut zu interessieren und studierte bei Carl Rogers Psychologie. In den siebziger Jahren untersuchte er im Rahmen einer Forschung welche Variablen für das Gelingen bzw. Misslingen einer Therapie verantwortlich sind.

Er fand heraus, dass die Wirksamkeit einer Psychotherapie weniger von den Methoden des Therapeuten abhing, sondern ausschlaggebend für die Entwicklung war die Art und Weise, wie ein Klient sich über sich selbst äußerte. Er entdeckte eine spezielle innere Haltung bei den erfolgreichen Klienten. In diesem Prozess nehmen sie Kontakt auf mit einer besonderen Art innerlichen Bewusstseins. Um persönliche Probleme also erfolgreich lösen zu können, war es offenbar erforderlich, beim Denken und Sprechen über ein Thema die Aufmerksamkeit gleichzeitig auf das unmittelbare körperliche Erleben zu richten.

Bei diesem Prozess handelt es sich um einen natürlichen Prozess, der auf geistlicher und körperlicher Ebene stattfindet. In unzähligen Forschungen und Veröffentlichungen vervollständigte er schrittweise seine Konzeption einer erlebnisbezogenen Psychotherapie und nannte die Methode *Focusing*.

## Weitreichende Bedeutung

Gendlin sieht die Bedeutung von Focusing nicht nur im Rahmen von Psychotherapie sondern erkennt auch darin diesen Prozess gezielt in sich selbst zu aktivieren. Er stellt zwar mit Focusing den Kernprozess menschlicher Persönlichkeitsentwicklung in den Mittelpunkt jeder Therapie und wirft die Frage auf, was Therapeut und Klient tun können, um diesen inneren Prozess in der therapeutischen Beziehung zu fördern. Außerdem sieht er in Focusing sogar eine Möglichkeit „Probleme und Situationen anzupacken, ein Werkzeug das täglich benutzt werden kann“.

## Die Essenz von Focusing

*Focusing ist eine kleine Zeit, in der ich mit etwas bin, das schon da ist, das ich spüre, von dem ich aber noch nicht weiß, was es bedeutet.*

Um Focusing beschreiben zu können, ist es zunächst einmal unabdingbar nötig bei sich selbst zu sein – sonst ist der Focusing Prozess unmöglich.

Aber was bedeutet es, bei sich zu sein?

Sind wir das nicht immer in den verschiedenen Disziplinen wie beim Leistungssport oder auch in den asiatischen Kampfkünsten, beim Joga, in der Meditation und bei wichtigen Entscheidungen die wir treffen, werden Sie sich fragen. Und es stimmt, diese bestimmte Form ist nötig und die Voraussetzung, um Focusing zu praktizieren.

Man könnte Focusing vielleicht auch als „bewussten Umgang mit seiner Aufmerksamkeit“ beschreiben, was in verschiedenen Schritten beschrieben werden kann.

Der erste Schritt besteht darin, sich gedanklich auf einen Inhalt des persönlichen Problems zu konzentrieren. Gendlin nennt es auch „wie eine kleine innere Tür“, kaum sichtbar aber beim genaueren Hinsehen ganz klar erkennbar. Das könnte ein kleineres oder größeres Unbehagen sein, was gerade in dem Moment da ist oder ein Traum, der einen beschäftigt und nicht loslässt.

Sowie eine Person mit der ich etwas klären möchte. Aber auch eine Entscheidung, die mir schon lange im Magen liegt und zu keinem Ende kommt. Es ist nur wichtig, sich auf einen einzigen Kontext festzulegen und darauf meine ganze Aufmerksamkeit zu richten.

Was Focusing genannt wird, ist dieses Verweilen, dieses achtsame Sein in dem Moment. Es nicht zu bewerten, sondern nur zu bemerken. Wie ein Forscher der etwas Neues entdecken möchte.

Das Interessante dabei ist, wenn wir es wirklich tun, also ohne irgendwie einzugreifen oder zu handeln, fängt es sich zu verändern an. Und mit dieser Veränderung einher geht in der Regel ein Auftauchen von einem inneren Bild, einer Idee, vielleicht einem frischen Wort oder auch ein körperliches Gefühl. Jeder von uns kennt es und hat es in bestimmten Situationen schon mal erlebt. Diesen Zustand nennt Gendlin „felt sense“

Im zweiten Schritt wird dann die Aufmerksamkeit auf diese Reaktion gelenkt. Ziel darin ist es, das Gefühlte sprachlich oder bildhaft zu symbolisieren. Gendlin nennt dieses Symbol „Griff“.

Ziel der Symbolisierung ist eine Stimmigkeit zwischen dem „Gefühlten und noch nicht Gewussten“ und diesem gefundenen Symbol. Dies ist sehr deutlich körperlich spürbar. In dem Moment wo es gefunden wird, geht eine angenehme Bewegung durch den Körper.

Dieses Erlebnis nennt Gendlin einen „body shift“ oder „felt shift“. Danach stellt sich ein deutlich spürbarer Zustand der Erleichterung ein.

Dieser Prozess, dessen Kernelement das Lenken der Aufmerksamkeit auf etwas „Gespürtes aber noch nicht Gewusstes ist“ (Felt sense), nennt Gendlin Focusing. Es wird in professionellen Gesprächssituationen wie Beratung, Moderation und Therapie genutzt. Diese erweiterten Zugänge ermöglichen neue Gedankengänge und tragen ein Potential für Veränderungen in sich.

## Mein von innen gefühlter Körper weiß mehr als ich

Der Körper ist immer schon in Interaktion gestanden, mit all dem Ganzen, was wir schon erfahren haben. Wir können sagen, der Körper, der ich bin, ist vom Anfang an sozusagen von der ersten Zelle an in Wechselwirkung gewesen mit der Umwelt. Nicht nur für die physiologischen Vorgänge, sondern für die Lebensvorgänge insgesamt. Und nicht so wie wir unser kortikales, begriffliches Wissen verstehen. Auch nicht nur gespeichert. Der Körper hat es aufgenommen, verarbeitet und es ist sein eigenes geworden.

*Wenn wir die Aufmerksamkeit auf uns lenken, auf den von innen gefühlten Körper und anfangen Bezug darauf zu nehmen, nämlich uns das leisten zu können und wahrzunehmen was noch nicht in Worten vorhanden ist - kann aus dem ein ganze Menge Informationen kommen. Die wir noch nicht konzeptualisiert und sprachlich geformt haben.*

Unser Körper ist in vieler Hinsicht weise. Eine Ahnung von dem, was wir in bestimmten Situationen vielleicht besser tun sollten, ist bestimmt jedem von uns sehr bekannt. Es gibt oft viele Gründe, warum wir etwas nicht machen, die uns dann der Verstand vorgibt. Unser Verstand weiß das aber alles nicht. Er weiß das was er in der Vergangenheit gespeichert hat, er kann wiederholen, was andere gesagt haben und er kann sich etwas wünschen. Doch Veränderung findet weder in der Vergangenheit noch in der Zukunft statt.

## Darstellung und Erläuterung des Focusing Prozesses

Focusing beschreibt den psychischen Prozess, der in einem Menschen abläuft, wenn er sich zu seinem eigenen inneren Erleben hinwendet.

Es ist ein natürlicher Prozess, wir müssen ihn nicht neu lernen, bloß wiederentdecken. Er geschieht in der Person selbst, kann aber durch andere Personen begleitet und gefördert werden.

Das, was ich erlebe, hängt davon ab, wie ich zu dem Erlebten in Beziehung trete. Der Fokus liegt also nicht so sehr auf den Inhalten des Erlebten, sondern darauf, welche Bedeutung dieses Erlebte für meine ganz persönliche Wirklichkeit hat. Daraus entsteht ein gefühltes Verständnis für sich selbst und neue innere Entscheidungen können gefunden werden.

## Das 6-Schritte-Modell

Um Focusing lehrbar zu machen und vor allem auch für Laien zum Zweck der Selbsthilfe vermitteln zu können hat Eugene Gendlin dafür ein Modell in sechs Schritten entwickelt.

- . 1. **Platz oder Freiraum schaffen** - Sich auf das Problem einstellen, jedoch einen inneren Abstand dazu wahren
- . 2. **Einen Felt sense entstehen lassen** - Aufmerksamkeit auf Brust-/Bauchraum richten und dabei "körperliche Resonanz" zum Thema entstehen lassen
- . 3. **Namen oder „Griff“ finden** - Einen Begriff oder eine kurze Beschreibung für dieses - meist diffuse - Körpersignal entstehen lassen
- . 4. **Überprüfen und Vergleichen** - Den gefundenen Begriff mit dem Felt Sense abgleichen
- . 5. **Die Qualität befragen** - Was braucht der Felt Sense, um sich wieder wohler zu fühlen und Lösungsrichtungen zu entwickeln
- . 6. **Annehmen und Schützen** - Schützen des Prozesses gegen innere Kritikerstimmen, Ergebnis würdigen

## Schlussbetrachtung

Focusing eröffnet eine Welt, die so vielfältig ist an Bildern, Stimmungen und einer Komplexität an Zusammenhängen, die kaum möglich es sich auszudenken. Wir können diese Reise zu sich selbst nicht phantasieren. Wir spüren ganz klar und eindeutig, was es mit uns zu tun hat.

In diesem Moment ist es auch in unserem Bewusstsein, also ein „gespürtes Verständnis“, das nicht nur körperlich ist.

Focusing ist demnach nicht nur ein körpertherapeutisches Verfahren, nicht nur eine psychotherapeutische Methode und nicht nur eine philosophische Darstellung sondern eine grundsätzliche, soziologische Form eines Neuen Denkens.

Ein Denken, das wir nicht neu erfinden müssen, sondern einfach wieder entdecken.

Durch Focusing entstehen frische Gefühle, klare Gedanken und Bewegung in der Kommunikation. Beziehungen werden ehrlicher, es entsteht Sicherheit und Stabilität sowie mehr soziale Verbindungen. Es erschließt Intelligenz und Kreativität um Freiräume zu schaffen und sich in den alltäglichen Anforderungen und rasanten Entwicklungen wiederzufinden.

Was uns treibt und uns immer weiterentwickeln hat lassen, ist Neugierde und die Sehnsucht zu „wissen“. Aber auch die Sehnsucht, uns selbst zu verstehen und handlungsfähiger zu sein.

Focusing bringt uns einer Lösung ein Stück näher, eine Ahnung, von dem zu bekommen, wie es weitergehen soll. Was ist der nächste Schritt? Das aber nicht nur von den alten Erfahrungen und dem alten Wissen her gesteuert ist, sondern von etwas Neuen, *das schon da ist, das ich spüre, von dem ich aber noch nicht weiß, was es bedeutet.*

## Anwendungen von Focusing (außerhalb psychotherapeutischer Settings)

- Im Gesundheitswesen wird Focusing bei spezifischen Störungsbildern von Psychologen, Ärzten, Krankenpflegern und Mitarbeitern in Hospizen genutzt
- Als präventives Instrument wird es zur Stressbewältigung eingesetzt.
- Im Bereich von Erziehung und Schule wird Focusing gemäß bei der Gestaltung von Erziehungs- und Lernsituationen miteinbezogen.
- Daru ßer hinaus in Coaching, Supervision und Organisationsentwicklung zur berufsbezogenen Begleitung von Führungskräften, Mitarbeitern und in Teams eingesetzt.
- In der spirituellen Praxis wird Focusing angewendet, um spirituelle Erfahrungen durch den körperlichen Zugang zu erweitern und zu vertiefen

## Informationen und Seminare

Sylvia Glatzer, Focusing-Therapeutin & Trainerin, Heilpraktikerin für Körperpsychotherapie

Praxis in Hamburg, [www.shen-heilpraxis.de](http://www.shen-heilpraxis.de)

## Literaturverzeichnis

*Gendlin, Eugene T.*: Selbsthilfe bei der Lösung persönlicher Probleme, rororo 1998

*Gendlin, Wiltschko*: Focusing in der Praxis, eine schulenübergreifende Methode für Psychotherapie und Alltag,; Pfeiffer bei Klett-Cotta 1999

*Bieri, Peter*: das Handwerk der Freiheit, über die Entdeckung des eigenen Willens; Fischer Verlag 2003

*Weiser, Cornell Ann*: Focusing - der Stimme des Körpers folgen; rororo 1997

*Girenzer, Gerd*: Die Intelligenz des Unbewussten und die Macht der Intuition; Bertelsmann 2007

*Renn, Klaus*: Focusing - Weg der inneren Achtsamkeit, Herder Spektrum 2006