

Focusing:

Schöpferische und heilsame Dialoge zwischen Bewusstsein und Organismus

„Focusing“ – was ist das? Das Definitions-Problem.

„Focusing mit Worten zu beschreiben – das ist wie der Versuch, den Geschmack einer Tomate zu beschreiben“. So pflegte mein erster Focusing-Lehrer, Friedhelm Köhne, die Schwierigkeit zu charakterisieren, die entsteht, wenn man auf die einfache Frage „Was ist Focusing?“ mit einer Art Definition antworten möchte.

Natürlich könnte man einen Lebensmittelchemiker an die Tomate heranlassen, und dieser Wissenschaftler könnte uns eine Analyse der Geschmackskomponenten liefern. Wissen wir dadurch den Geschmack? Gleichzeitig ist es aber so, dass jeder, der schon einmal eine Tomate gegessen hat, auf eine *nicht-sprachliche* und *nicht-rationale* Art und Weise unmittelbar das „Wissen“ von diesem Geschmack in sich hat¹. Man kann also etwas „wissen“, ohne dass man Wörter dafür hat.

Bedeutet das dann aber, dass alle, die den Geschmack der Tomate namens „Focusing“ (noch) nicht kennen, solange aufgeschmissen sind, bis sie ein entsprechendes Seminar besucht und eine direkte Erfahrung gemacht haben? Oder gibt es eine Sprache, die so nah an dem ist, was „Focusing“ bedeutet, so dass der Geschmack von Focusing beim Lesen entstehen kann?

Ich will versuchen, (m)eine „Kostprobe“ von „Focusing“ zu formulieren. Und auf Definitionen lieber verzichten.

„To focus on ongoing experiencing“

Hier muss zuallererst der Philosoph und Psychotherapeut Eugene T. Gendlin erwähnt werden. Ihn interessierte brennend, wie Menschen dazu kommen, etwas zu denken, was noch nie vorher gedacht wurde und auf welche Weise diese neuen, frischen Einsichten für den Menschen Relevanz und Gültigkeit bekommen. Anders gefragt: Wie finden wir zu Aha-Erlebnissen? Kann man das nachvollziehen oder müssen wir uns damit zufriedengeben, dass die unmittelbare Evidenz² auf mysteriöse Weise vom Himmel fällt? Diese nicht nur für den Philosophen wichtige Fragestellung brachte ihn in Kontakt mit der Psychotherapieforschung und –praxis von Carl Rogers, einfach aus der Überlegung heraus, dass in einer gelingenden Psychotherapie das Finden von bedeutsamen Aha-Erlebnissen besonders intensiv studiert werden könnte. Während Rogers systematisch bei den Einstellungen und Verhaltensweisen der Therapeuten nach Wirkfaktoren der Psychotherapie suchte, interessierte sich Gendlin stärker für die inneren Prozesse der Klienten. Und es ist mittlerweile in

¹ Genau JETZT (!!!) haben Sie in sich dieses nichtsprachliche Wissen aktiviert, jede Wette! Es sei denn, Sie haben noch nie in Ihrem Leben eine Tomate gegessen.

² „Heureka! Ich hab's gefunden.“ Angeblich rannte Archimedes nackt durch Syrakus, als er in der Badewanne das physikalische Gesetz des „Auftriebs“ entdeckt hatte.

zahlreichen empirischen Studien³ gut belegt: Klienten, die, während sie sprechen, mit ihrem gegenwärtigen inneren Erlebensprozess verbunden sind, also quasi „aus dem Organismus heraus“ sprechen, profitieren von Psychotherapie am meisten (und zwar unabhängig von der theoretischen und methodischen Orientierung des Therapeuten). Gelingende Psychotherapie (und jede menschliche Entwicklung und Potentialentfaltung - auch ohne Therapie!) hat u.a. immer auch damit zu tun, dass Menschen Vertrauen fassen in ihr gegenwärtiges frisches Erleben einer konkreten Situation, sich selbst situativ neu und konkret verstehen und etwas freier werden von den Wirkungen automatisierter (in der Sprache Gendlins: strukturgebundener) Wahrnehmungs-, Denk- und Fühlprozesse⁴.

„To focus on ongoing experiencing“ – sich unmittelbar auf das genau jetzt vorsichgehende innere Erleben ausrichten – das ist mit dem Wort „Focusing“ gemeint, das sich etwa seit 1970 etabliert hat. Lassen wir uns diesen Satz noch etwas mehr auf der Zunge zergehen. Jedes Wort in diesem Satz entfaltet eine reiche Bedeutungswelt, wenn wir uns ein wenig Zeit nehmen.

„Erleben“ („experiencing“)

Die deutsche Sprache ist weniger prozesshaft als das Englische. Wir lieben Substantive. Wir machen gern alles ding-fest. Die *Verlaufsform* („experience...-ing) ist uns eher fremd. Wenn wir aber wirklich in uns hineinspüren, - lauschen, - schauen, dann können wir bemerken, dass „Erleben“ eben kein „Ding“ ist, sondern ein Prozess. Es gibt natürlich Erlebens-*Inhalte*. Ein Gedanke, ein Gefühl, eine Wahrnehmung, ein Urteil, eine Körperempfindung... Und natürlich ist es sinnvoll, sich mit diesen „Dingen“ zu befassen. Wenn wir aber auf die inneren „Dinge“ (Erlebensinhalte) fixiert bleiben – *was* ich denke, fühle, meine usw. und *warum* – drehen wir uns bald im Kreis, weil diese Art und Weise unserer Auseinandersetzung mit unserer inneren Welt geeignet ist, die Probleme ding-fest zu machen, die eigentlich doch gelöst werden sollen. Er-Leben ist ein fließender Prozess. Er-Leben ist jener Ausschnitt des Lebens, der genau jetzt, genau hier für mich („meine Wenigkeit“) als Lebewesen in *irgendeiner Weise* (das ist oft erstmal gar nicht so klar!) von *Bedeutung* ist.

Mir persönlich gefällt in diesem Zusammenhang das einfache Schema des systemischen Therapeuten Arnold Retzer⁵, das ich für meine didaktischen Zwecke ein wenig erweitert habe.

Das Schema unterscheidet drei Ebenen:

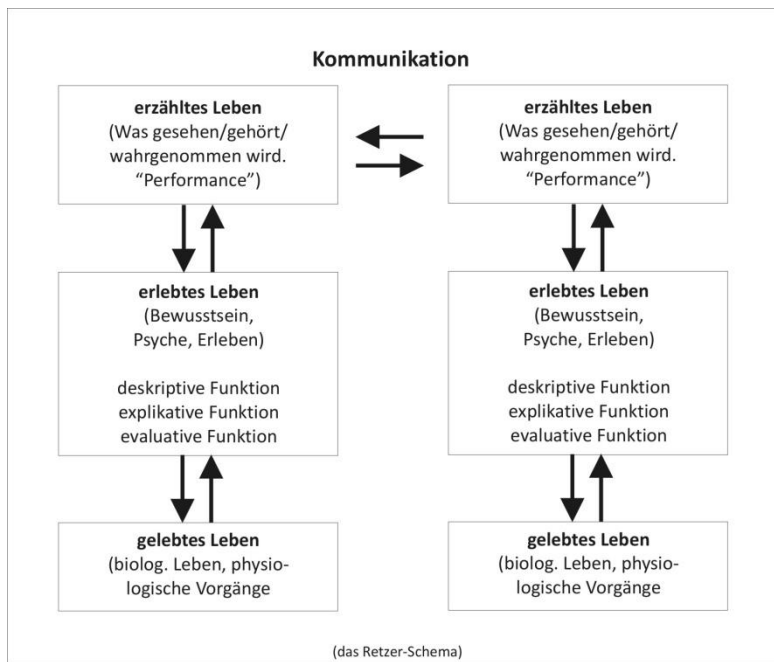
- gelebtes Leben (biologische, physiologische, organismische Prozesse)
- erlebtes Leben (Bewusstsein, Psyche: Beschreibung, Erklärung, Beurteilung)
- erzähltes Leben (was von anderen gesehen und gehört wird).

Kommunikation ist wechselseitig (verbal und nonverbal) erzähltes Leben. Erleben ist immer „mehr“ als das und entzieht sich dem direkten Zugriff des anderen.

³ Meine Diplomarbeit (1978) über „Niveaus und Verläufe der Variablen Selbstexploration“ gehört da auch dazu. Eine gute Übersicht über die amerikanische Psychotherapieforschung bietet die Arbeit von M. Hendricks (Focusing-orientierte Psychotherapie. FocusingJournal spezial 2000, zu beziehen über www.focusingandmore.de)

⁴ Siehe z.B. auch die neuen Konzepte in der Verhaltenstherapie, die als „Schematherapie“ zur Zeit rasche Verbreitung finden. Oder die focusing-orientierte Arbeit mit dem Enneagramm-Modell, die Maria-Anne Gallen und ich entwickelt haben (Das Enneagramm unserer Beziehungen, Rowohlt 1994)

⁵ Siehe Mücke, K.: Probleme sind Lösungen. Potsdam 2003, S. 137. Nicht berücksichtigt sind in diesem Schema kommunikative Prozesse, wie sie z.B. in den Forschungen von Sheldrake über „morphische Felder“ deutlich werden. Kommunikation ist vielleicht mehr als das, was hier abgebildet ist.



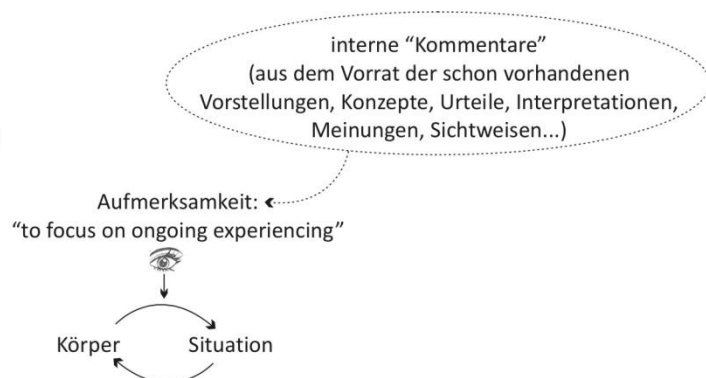
Wenn es um „erlebtes Leben“ geht, nehme ich gern den einfachen Satz von Gendlin **„Der Körper ist in der Situation und die Situation ist im Körper.“** Das heißt: Das Lebewesen, das „ich“ bin, lebt immer in einem Kontext, und dieses Leben ist immer genau jetzt, genau hier und insofern immer unmittelbar. Und etwas (bei weitem nicht alles!) von diesem Leben genau hier, genau jetzt, erfahre ich bewusst. So, wie

ich z.B. genau jetzt des Knarren des Küchenstuhls höre, das Wackeln der gelben Blätter an der Pappel vorm Küchenfenster peripher sehe, meinen Hunger spüre und die Gedanken wahrnehme, die schneller sind als meine Finger die Tastatur des Laptops bedienen können. In mir verdichten sich diese verschiedenen Aspekte in dem Satz „Ich sollte Pause machen“. Ich habe Appetit auf Tomate (na sowas!) Basilikum und Mozzarella. Es läuft mir schon der Speichel im Mund zusammen. Ja – der „Kontext“ ist auch ein „innerer“, d.h. imaginierter (künftiger oder vergangener) Kontext. Erleben findet nicht fein säuberlich in einem Kästchen statt. Erleben ist in die Situation hinein ausgedehnt.

„Normalerweise“ ist die Aufmerksamkeit für den „Körper-in-der-Situation-und-die-Situation-im-Körper“ mehr oder weniger intensiv durch interne „Kommentare“ gesteuert. Selbst-Wahrnehmung ist selektiv. *Was* wir erleben, hängt zu einem großen Teil davon ab, *wie* wir uns auf unsere innere Welt beziehen. Bei Retzer heißt das dann „deskriptive“, „explikative“ und „evaluative“ Funktion des Erlebens. Im Focusing sagen wir: Es geht auch noch ganz anders, wenn...

Erleben -

- die unmittelbare Erfahrung des Körper-Lebens in der Situation JETZT
- der Stil der Bezugnahme auf diese Erfahrung
- Aufmerksamkeit (mehr oder weniger) durch interne „Kommentare“ beeinflusst



„to focus“ – bemerken und verweilen

Kann die Selbstaufmerksamkeit weniger selektiv, weniger vorprogrammiert, weniger durch schon vorhandene Vorstellungen getrübt sein? Ist es möglich, sich den eigenen inneren Prozessen („ongoing experiencing“) frisch, einigermaßen unvoreingenommen, freundlich-neugierig zuzuwenden? In einer Haltung, die bereit ist, sich überraschen zu lassen (statt auf immer wieder ähnliche Probleme die immer wieder gleichen Antworten zu erwarten)?

Das ist möglich. Eine einigermaßen absichtslose, nicht-wertende, wache Aufmerksamkeit kann man üben. Vor allem kann man üben, die Trübungen dieser Aufmerksamkeit zu bemerken (hier hilft ein gewisses Verständnis für die eigenen strukturgebundenen Vorlieben und Abneigungen).

Wir haben dafür die Metapher des „Freiraums“⁶ entwickelt. Sich selbst und der eigenen Innenwelt gegenüber eine Haltung einnehmen, die einigermaßen absichtslos-akzeptierend-aufmerksam ist. Das ist sozusagen die Grundbedingung.

Und dann ist erst einmal nicht mehr viel zu tun (was manchen Menschen schwerer fällt als anderen). Das absichtslos-akzeptierend-aufmerksame *Bemerk*en von und *Verweilen* bei dem sich im Erlebensraum natürlich entfaltenden Prozess ist das Zentrum von „Focusing“.

schon gespürt, aber noch nicht gewusst

Zitat Gendlin: „Was ich selbst Focusing nenne, das ist die Zeit, in der man mit etwas ist, das man körperlich spürt, ohne zu wissen, was es ist. Focusing öffnet eine ganze Menge verschiedener Dinge. Es kommen kleine Schritte der Änderung, und man findet eine Menge heraus, aber das nenne ich nicht mehr Focusing. Das ist dann das, was durch Focusing kommt.“⁷

Mit „etwas“ sein (bemerken und verweilen), das man körperlich spürt, ohne zu wissen, was es ist. Da ist es wieder, dieses Phänomen, für das Gendlin das Kunstwort „Felt Sense“ eingeführt hat. „Felt Sense“ ist natürlich kein „Ding“ (weswegen ich immer dafür plädiere, im Deutschen wenigstens den bestimmten Artikel wegzulassen). Felt Sense meint z.B. dieses Phänomen, das sich im Erleben einstellt, wenn ich etwas Bestimmtes sagen möchte („es liegt mir auf der Zunge“) und die richtigen Worte dafür noch nicht habe. Wie „weiß“ ich dann, dass ich das, was ich meine, wirklich genau so auch ausgedrückt habe? Wie „weiß“ der Komponist, dass in der Melodie, die er gerade komponiert, genau diese Note jetzt kommt? Wie „weiß“ der Maler, dass genau jetzt genau dieser Pinselstrich kommen soll? Wie „weiß“ ich, worauf ich Appetit habe? Wie „weiß“ ich, dass du mich jetzt nicht ganz richtig verstanden hast? Wie „weiß“ ich, dass ich etwas vergessen habe (ohne zu wissen, was ich vergessen habe)? Wie „weiß“ ich, dass es jetzt gut wäre, ein wenig herumzugehen?

Das (Er-)Leben ist – entsprechende Aufmerksamkeit vorausgesetzt – voll von solchen Momenten, wo wir schon etwas spüren (d.h. vage, implizit, nicht-rational, „körperlich“ „wissen“, Felt Sense) und noch nicht klar (explizit) sagen können, was. Der innere Prozess, der durch Focusing kommt, ist eine Bewegung von diesem Impliziten (schon gespürt, noch nicht gewusst) zu etwas Explizitem (heureka,

⁶ Viel über „Freiraum“ kann man in dem Buch „Entspannt und klar“ (Goldmann 2009) meiner Focusing-Kollegin Susanne Kersig finden – vor allem praktische Übungen

⁷ Sehr ausführlich z.B. in dem Buch „Ich spüre, also bin ich“ von Johannes Wiltschko (ed. Octopus, 2011) und in dem Buch „Dein Körper sagt dir, wer du werden kannst“ von Klaus Renn (Herder, 2006) – zu beziehen über www.focusingandmore.de

ganz genau das wollte ich sagen!). Das kann in weniger als einer Minute passieren („Worauf habe ich Appetit?“) oder eine lange Zeit dauern („Will ich meine Frau verlassen?“). Das kann sich auf einen Traum der letzten Nacht beziehen, auf eine Lebenslage, eine Entscheidung, einen anderen Menschen („Was passiert in meinem Körper, wenn ich an >Mutter, Vater, Bruder, Schwester, Freund, Klientin< ... denke?), eine Einstellung zu einer Thematik, usw.

Felt Sense ist manchmal einfach da, drängt sich sozusagen auf. Ich komme in einen Raum und fühle mich sofort unbehaglicher. Schon gespürt, aber noch nicht verstanden. Ich lenke also die Aufmerksamkeit auf dieses „Unbehagliche“ im Körper, ich erkunde es (absichtslos und freundlich-neugierig) und warte, ob „es“ „von sich aus“ „zu mir sprechen möchte“. Diesen inneren Dialog kann man üben. Man kann lernen, den Organismus auf eine Art zu fragen, dass man Antworten bekommt (heureka!).

Felt Sense formt sich manchmal erst, wenn man sich und dem Körper ein wenig Zeit gibt. Wie ist es in mir, wenn ich an die ganze Sache mit ... denke? Was entsteht da?

Dem Vagen eine Chance zu geben, dort zu verweilen und dann mit dem zu gehen, was „von selbst“ geschieht – das ist die Kunst von Focusing. Und es zeigt sich immer wieder: Die Schritte, die in diesem Prozess „von selbst“ kommen, bringen etwas frische Energie, manchmal überraschende Lösungen. Sie sind immer ein Weiter-Leben, eine folgerichtige Fortsetzung.

Ausbildung in Focusing

Eigentlich ist schon gesagt, worum es in der Focusing-Ausbildung vor allem geht: Freiraum entwickeln für eine innere Aufmerksamkeit, die relativ absichtslos, ohne Urteil, freundlich-neugierig usw. ist. Genau das, was unter der Überschrift „Achtsamkeit“ mittlerweile überall in Mode ist. Anders als z.B. in der Vipassana-Meditation schulen wir im Focusing aber nicht einen sog. „inneren Beobachter“, der „neutral“ die inneren Prozesse „registriert“ (um sie dann von dannen ziehen zu lassen – bis zum nächsten Mal). Wir schulen eine Art und Weise des Sich-Beziehens, also eine Selbstaufmerksamkeit, die sich mit möglichst liebevollem Interesse dem Erleben zuwendet (und so verändernde Prozess-Schritte ermöglicht), also eine Haltung, die sich weder von den inneren Vorgängen abtrennt, noch mit ihnen verschmilzt (wobei das Mischungsverhältnis von „Identifiziertsein“ und „Nicht-Identifiziertsein“ immer wieder neu zu bestimmen ist – das ist dann ein eigener kleiner Focusingprozess).

Wer sich darauf einlässt, bekommt es neben den Geschenken dieser veränderten Haltung sich selbst gegenüber natürlich auch mit den Hindernissen und Fußangeln zu tun, die genau diesen Prozess erschweren. Damit sehr individuell zu „arbeiten“, ist außerordentlich lohnend und oft eine gute Unterstützung und Ergänzung von Psychotherapie.

Außerdem gibt es mittlerweile eine Vielzahl kleiner „tools“ (Tipps und Tricks), um sich und anderen den Focusing-Prozess ein wenig leichter und flüssiger zu gestalten. So hat man am Ende der Ausbildung hoffentlich ein paar bedeutsame persönliche Entwicklungsschritte gemacht und ist außerdem im Besitz eines kleinen psychologischen Werkzeugkoffers mit Instrumenten zur Förderung einer heilsamen Selbstaufmerksamkeit und Selbstkommunikation.