

SYBILLE EBERT-WITTICH

Vom gedanklichen Chaos zur körperlichen Fortsetzungsordnung

Focusing

Werkzeuge zur persönlichen Entwicklung und stimmigen Gestaltung der Lebenssituation

Manchmal möchten wir starren Ordnungen eine Portion Chaos entgegenzusetzen, um Raum für Kreativität und visionäre Ideen zu schaffen, dann wieder empfinden wir die Vielfalt des modernen Lebens als so chaotisch und kraftraubend, dass wir uns nach klaren, ordnenden Strukturen sehnen. Während frühere Generationen noch mit starren, aber klaren Rollenvorstellungen gelebt haben, begegnet uns heute überall der Anspruch, als Mensch möglichst viele Facetten zu leben, im besten Fall alles zu können, nicht festgelegt zu sein – weder auf eine Partnerschaft noch auf einen Beruf, einen Wohnort, einen Kleidungsstil und auch nicht auf bestimmte Prioritäten, Entscheidungen und Eigenschaften. Mit der Freiheit, immer wieder eine Wahl zu treffen, sich vielleicht sogar neu erfinden zu können, entsteht zwangsläufig eine Unsicherheit, ein Hin- und Hergerissen-Sein zwischen divergierenden Wünschen und widersprüchlichen gedanklichen Bewertungen mit den daraus resultierenden Gefühlsturbulenzen. Dazu kommt noch ständiger Input von außen, die Verpflichtung, Informationen zu sammeln, die doch immer nur Teilaspekte abbilden, und auf Meinungen und Erwartungen anderer zu reagieren, die natürlich auch deren Interessen widerspiegeln usw. – All das füttert die »lärmproduzierende Wortmaschine« und lässt Chaos im Kopf entstehen. Wie kann man überhaupt noch sicher sein, was das Richtige ist, wie kann man Ruhe finden, zu sich selbst kommen kann, wissen, wer man selbst ist (oder werden will)?

Eine Antwort darauf ist es, Hilfe in der Meditation zu finden: sich auf den Atem zentrieren, in die innere Stille eintreten, sich lösen von der Macht der Gedanken und der Identifikation mit Gefühlen ... Im lebendigen Raum des einfachen Da-Seins im Hier und Jetzt verblasst die scheinbare Wichtigkeit der äußeren Welt der Dinge und man findet Ruhe, Gelassenheit und inneren Frieden. Sobald wir den Körper als lebendigen Raum spüren, uns eins mit ihm fühlen, verlangsamt sich der Gedankenstrom, die Sinneswahrnehmung und auch das Verhalten wird klarer, frischer, die Lebendigkeit nimmt zu. Hier zeigt sich eine bedeutsame Schnittstelle zwischen Glaube/Spiritualität und dem wahrnehmenden Sich-Beziehen auf den von innen gespürten Körper im Focusing.

Focusing wurde vom amerikanischen Psychologen und Philosophen Eugene T. Gendlin »entdeckt«. Als Mitarbeiter des Begründers der Klientenzentrierten Gesprächspsychotherapie, Carl Rogers, fand er heraus, dass weder der Therapeut noch die Methode entscheidend für den Therapieerfolg waren, sondern die Art und Weise, wie und mit welcher inneren Aufmerksamkeit die Klienten sprachen. Erfolgreiche Klienten unterbrachen und verlangsamten das Sprechen, nahmen sich Zeit, das Gesagte in ihrem Körper zu spüren und ließen sich auf einen inneren Suchprozess ein, den sie mit bestimmten inneren Schritten unterstützten. Diesen eigentlich natürlichen Weg der Selbsterkenntnis hat Gendlin in konkreten Schritten als Selbsthilfetechnik Focusing zur Lösung persönlicher Probleme beschrieben, inzwischen wird Focusing weltweit unterrichtet und in vielen Bereichen angewendet (www.focusing.org).

Das Wahrnehmen des inneren Körpers mit der Erkenntnis, dass ich nicht diesen Körper »habe«, wie eine mehr oder weniger reibungslos funktionierende Maschine, sondern dass ich dieser Körper bin, damit eins bin und nicht davon trennbar, impliziert eine neue Auffassung vom Körper, der nicht nur Materie und Form ist, sondern auch Raum und Interaktion, also auch Wissen über das Sein. Auf dieses körperliche Seins-Wissen bezieht sich Focusing mit konkreten Fragen und Schritten und nutzt es als zuverlässige, stets präsente Orientierungshilfe für alle Bereiche des täglichen Lebens und für die persönlichen Entwicklung.

Focusing als Körper-Tür zur inneren Wahrheit

Meditation führt direkt an den Alltagsthemen vorbei in die Tiefe der Entspannung, des Einsseins, des »Alles ist gut, wie es ist«. Der Körper als reines Energiefeld kann dabei gespürt werden, aber nicht mehr der Körper in Resonanz auf konkrete Aspekte des eigenen Lebens. Mit Focusing bleiben wir wach und dicht an der Schwelle zum Alltagsbewusstsein, also auch näher bei uns selbst und der spezifischen inneren Antwort auf alle möglichen Aspekte unseres persönlichen Lebens. Focusing heißt, die Aufmerksamkeit auf den Körper zu lenken, vor allem auf die Körpermitte, den Brust-Bauchraum. Focusing ist eigentlich eine kleine Tür zu einer anderen Wahrheit: diese körperliche Resonanz der Gedanken, Gefühle und Handlungen. Das Empfinden, *wie* wir Situationen erleben, hat Gendlin »felt sense« (gefühlte Bedeutung) genannt.

Dieses körperliche Sein zu erkunden, mit ihm da zu sein, ihm mit wohlwollendem Interesse Gesellschaft zu leisten, ist heilsam, denn der körperliche »felt sense« zu einem Thema »lebt«, bewegt sich, setzt sich auf eine wohlgeordnete Weise fort (Gendlin: Fortsetzungsordnung) und so kommen aus diesem Verweilen fast von selbst Schritte der Veränderung. »Den hier unten (*im Bauch*) kann ich besuchen, der ist froh, wenn ich zu ihm komme. ... Wir wissen vielleicht nicht, *was* dort unten ist, aber dass dort

etwas ist, ist nicht zu bezweifeln, denn wir sind dort *immer schon da*. 'Dort' – das ist das *unmittelbare Erleben*. Das ist ein Lebens-Ort. Dort, im Leben und Erleben, gibt es eine Ordnung, die die meisten Leute noch nicht kennen.« (Gendlin)

Man kann alles Mögliche zu einem Focusing-Thema machen: eine Situation, Person, Entscheidung, innere und äußere Belastungen, berufliche und kreative Prozesse, die Frage, was man von einer Speisekarte bestellen möchte und sogar spirituelle Glaubenssätze und die Beziehung zu Gott. Focusing ist also nicht auf Problemlösung begrenzt, man kann sie lebensbegleitend als Kompass für den eigenen Weg und Erlebensstrom nutzen und mit anderen Methoden und Zugängen verbinden. Im Buch »Bio-Spiritualität: Der Glaube beginnt im Körper«, beschreiben Campbell und McMahon, wie Focusing »das Potential enthält, vielleicht der wichtigste Bestandteil eines Lebensstiles zu werden, den wir als spirituell bezeichnen ... indem Focusing einen Weg finden lässt, der zu einem größeren Beheimatet-Sein führt, das tief in unser Körperwissen eingeschrieben ist«.

Gendlin beschreibt es so: Der Körper kann »wissen«, was für die Person der nächste richtige Schritt in eine lebensfördernde Richtung (*life forward direction*) ist, weil er immer und von allem Anfang an in Wechselwirkung ist mit seiner Mitwelt. Der Körper ist in der Situation, er hat sich in dieser Interaktion »gebildet« und er »weiß« von den Situationen, mit denen er eins war. Wenn wir die Augen schließen und den eigenen Körper von innen fühlen, stellen wir fest, dass der Körper kein in sich abgeschlossenes Gefäß ist, sondern sich in die Situation hinein »ausdehnt« und die Situation in den Körper »hereinragt«. Wir spüren die jeweilige konkrete Situation in unserem Körper, und unser Körper verändert die Situation, er »macht« sie. Der Körper »kennt« auch die augenblickliche Situation.

Der Focusingprozess in sechs Schritten

Man kann Focusing in einer Gruppe lernen und dann als Selbst-Focusing praktizieren oder als partnerschaftliches Focusing, wobei sich zwei Personen abwechselnd gegenseitig beim Focusing »begleiten«, d. h. einfach aufmerksam und wohlwollend dabei sind, ohne sich inhaltlich einzumischen.¹

1. SCHRITT: FREIRAUM SCHAFFEN

Vor dem eigentlichen Focusingprozess können wir uns Zeit für eine Erholungspause nehmen, indem wir außen und innen einen freien Raum schaffen und uns darin einen Moment lang wohlfühlen und spüren: »Ab-

¹ Im FocusingZentrum Rheinland in Boppard wird jährlich eine Focusingausbildung in sechs Wochenenden angeboten (www.focusingzentrum.de). Weitere Traineradressen unter www.focusing.org

gesehen von all dem ... (Ungelösten, Belastendem) fühle ich mich gut.« Üblich ist es, dazu eine kurze Inventur der körperlich belastenden Themen zu machen, indem man die Aufmerksamkeit in den Körper richtet und probe-weise zu sich sagt: »Ich fühle mich im Moment rundum glücklich und zu-frieden mit meinem Leben ...« Meist werden sich dann eine (oder auch drei) Körperstellen melden, die dem widersprechen und jeweils mit einer aktu-ellen Belastung zu tun haben. Beispiel: »Mein Hals fühlt sich unangenehm an ... etwas eng ... wegen des Telefonats eben ... und im Bauch ist was ... das hat zu tun mit B. ...«.

Solche Pausen, in denen man in unmittelbarem Kontakt »mit etwas« körperlich Spürbarem ist, aber noch nichts darüber sagen kann, sind es-senziell im Suchprozess des Focusing. Zum Freiraumschaffen werden die auftauchenden Themen nur kurz benannt und erst mal freundlich beiseite gestellt. Es stehen verschiedene Techniken der Abstandsregulierung zur Verfügung: man kann sich vorstellen, die Probleme (z. B. in verschiedene Päckchen verpackt) in einer passenden Distanz abzustellen, man kann auch innerlich selbst ein paar Schritte zurücktreten, bis ein Gefühl von Freiraum an der Körperstelle entsteht, die vorher das Problem »getragen« hat. Freiraum kann sich auch einstellen, wenn man einem »guten Ort im Körper« findet und sich in der Vorstellung dort niederlässt, sodass dessen Qualitäten wie Wärme, Weite oder Leichtigkeit im Körper wirken können.

ÜBUNG: Vielleicht möchten Sie sich ein paar Minuten Zeit nehmen, um auf diese Weise inneren Freiraum herzustellen und zu genießen.

2. SCHRITT: DEN FELT SENSE ENTSTEHEN LASSEN UND DABEI VERWEILEN

Mit innerem Freiraum wählt man dann ein konkretes Thema aus und fragt nach der körperlichen Resonanz (*felt sense*) dazu: Wie fühlt sich das Ganze jetzt im Körper an? Beispiel: »Wenn ich an B. denke ... spüre ich jetzt im Bauch ...«

Ein felt sense wirkt zunächst vage, unscheinbar und ist nicht gleich in Worte zu fassen, er stellt eine eigene Erlebniskategorie dar, ist umfassen-der und vielschichtiger als ein einzelnes Gefühl, ein Gedanke oder ein in-neres Bild. Ein felt sense »enthält« ein Körper- und Seinswissen über das Ganze der Situation und die nächsten stimmigen Schritte, mit denen sich das eigene (Er-) Leben gut fortsetzen kann.

3. SCHRITT: DEN FELT SENSE BESCHREIBEN, »EINEN GRIFF FINDEN«

Im Verweilen mit dem felt sense (Beispiel: *im Bauch*) tauchen von selbst Worte, Emotionen oder innere Bilder auf, mit denen der felt sense von in-nen heraus beschrieben werden kann, d. h. man sucht einen »Griff« für die vage neue Empfindung, um diese Körperantwort in ihrer Bedeutung zu verstehen und den Körper damit einen neuen Schritt finden zu lassen. Bei-spiel: »Im Bauch ist so was wie ein Druck da (Körperempfindung) ... wie von einer große Platte (Bild) ... und es kommt jetzt was Trauriges dazu (Emotion) ... vielleicht hab ich mir wieder was aufdrücken lassen (Gedanken).«

4. SCHRITT: DEN FELT SENSE MIT DEN BESCHREIBUNGEN VERGLEICHEN, BIS »ES GENAU PASST«

Der felt sense bewegt und verändert sich meist schon ein wenig in eine positive Richtung, wenn ein »passender Griff« gesucht wird. Dabei vergleicht man hin- und herpendelnd die jeweils auftauchenden Gefühle, Gedanken und inneren Bilder mit dem gespürten felt sense, man lässt den felt sense darauf antworten: Beispiel: »Ist es das? Druck?... Nein, es ist mehr eine Schwere ... die ich von B. übernommen habe ... Ja, das ist es, das passt! ... es ist nicht meine Schwere, ich möchte sie bei B. lassen ...«

Sobald man einen stimmigen »Griff« oder Schritt gefunden hat, verändert sich die Körperempfindung, eine Erleichterung, neue Klarheit entsteht und wird unmittelbar körperlich gespürt (Gendlin nennt diese Veränderung *felt shift*). Gleichzeitig öffnen sich eine Menge anderer Aspekte, es kommen Gedanken und Handlungsschritte hinzu und oft werden Bezüge zu verschiedenen Lebensbereichen erkennbar.

ÜBUNG: Denken Sie 1–2 Minuten an etwas, das Sie gern haben oder schön finden, zu dem Sie eine besondere Beziehung haben (einen Gegenstand, einen Ort ...) und spüren Sie, wie sich das Ganze in Ihrem Körper anfühlt. Suchen Sie nach einem oder mehreren passenden Worten, um Ihr Körperempfinden zu beschreiben. Sie können auch noch zum felt sense fragen, was das Wichtigste oder Beste daran ist und weiter spürend dort verweilen.

5. SCHRITT: FRAGEN AN DEN KÖRPER STELLEN

Um den Kern des Themas bzw. Problems herauszufinden und einen neuen Schritt kommen zu lassen, haben sich verschiedene Fragen bewährt, die man an den felt sense stellen kann: »Was an dieser Situation ist so ... (Beispiel: *schwer*)?« – »Was ist das Wichtigste/Schlimmste daran?« – »Wie wäre es, wenn das Ganze gelöst wäre?« – »Was bräuchte es?«

Entscheidend ist, diese Fragen nicht mit dem Verstand zu bearbeiten, sondern zu warten, wie der felt sense im Körper darauf antwortet, und in der Focusing-Grundhaltung achtsam, annehmend und absichtslos eine Zeitlang dabei zu bleiben und mit Interesse zu warten, was von innen kommt.

6. SCHRITT: ANNEHMEN UND SCHÜTZEN

Der Körper hat seine eigene Logik und Reihenfolge von Teilschritten und Veränderungsbewegungen, mit Focusing entsteht – für den Verstand unerwartet schnell – ein klar spürbares »verändertes Sein« und man weiß genau, über welche inneren Etappen man dorthin gekommen ist. Diese Körper- und Erkenntnisschritte sind immer irgendwie neu und überraschend, sie werden als innere Vorwärtsbewegung erlebt und sind mit Freude und Energie verbunden. Es ist wichtig, diese Prozessschritte zu begrüßen und freundlich anzunehmen, das Neue vor den kritischen inneren Stimmen zu schützen und die positiven Empfindungen, die damit verbunden sind, einfach zu genießen.

Strukturgebundenes Erleben: innere Kritiker und inneres Kind

Wenn wir uns dem inneren Erleben zuwenden, entdecken wir bald wiederkehrende, bekannte Muster sowohl im Körper (*häufig ein Kloß im Hals oder Druck im Bauch*) als auch bezogen auf Gefühle (*oft etwas ängstlich, genervt oder bedrückt*), auf Gedanken und Überzeugungen (*oft zu denken, eine Leistung erbringen zu müssen oder nicht wirklich gemocht zu werden*) und Verhaltensweisen (*sich zurückziehen oder zu schnell Verantwortung übernehmen*). Im Focusing gehen wir – wie in anderen Psychotherapien – davon aus, dass solche Muster früher gelernt wurden, weil sie damals notwendig waren und eine Schutzfunktion hatten. Dieses sog. strukturgebundene Erleben ist nicht im lebendigen Austausch mit der aktuellen Lebenssituation, sondern läuft automatisiert ab in einem starren Schema (Gendlin: *frozen whole*). Anstatt sich darüber zu ärgern oder sich damit zu identifizieren, schlagen wir im Focusingprozess vor, diese Muster als Teil der Person anzuerkennen und anzusprechen: »Ein Teil in dir ist überzeugt, nicht gemocht zu werden ... ist ängstlich ... möchte sich zurückziehen?... Vielleicht kannst du diesen Teil jetzt begrüßen und wahrnehmen, wie er sich aus seiner Sicht fühlt ...«

Durch diese Technik des Partialisierens (etwas als Teil auffassen) wird vermieden, dass der Focussierende von einem Muster oder Gefühl überflutet wird. Er kann sich stattdessen als »erwachsenes« Ich dem meist kindlichen oder kritisierenden Teil in sich selbst freundlich und annehmend zuwenden, diesen Teil im Körper spüren und ihm Gesellschaft leisten. Auf diese Weise kann sich die destruktive Energie eines »inneren Kritikers« transformieren und im heutigen inneren Team eine neue Funktion bekommen. Es kann sich auch ein längerer Focusingprozess entwickeln, bei dem der Focussierende imaginativ in die damalige Kindheitssituation hineingeht und dort dem inneren Kind durch den Kontakt mit dem heutigen Erwachsenen eine heilsame neue Erfahrung vermittelt. Gendlin nennt diesen inneren Prozess Refilling (etwas, das früher gefehlt hat, z. B. Unterstützung kann jetzt wieder oder neu gefüllt und erlebt werden): »Der menschliche Organismus ist mit allem, was im Leben passieren soll, schon ausgestattet ... Daraus folgt, dass auch jetzt noch passieren kann, was damals hätte passieren sollen. Und sogar sehr schnell.«

Ein paar Ideen, um Focusing klärend und ordnend ins Leben hineinwirken zu lassen

Man könnte häufiger kurz innehalten, um zu spüren, wie sich »das ... jetzt« im Körper anfühlt und dann die leise, vage körperliche Resonanz wahrnehmen und in ihrer Bedeutung entfalten lassen. »Das ... jetzt« kann eine Situation sein, der Kontakt mit einer Person, eine Verhaltensoption, eine Formulierung im Brief, ein Gedankenkonzept usw.

Schon die einfache Frage »Passt das jetzt?« oder »Fühlt sich das jetzt stimmig an?« wird im Körper meist überraschend klar beantwortet mit einem inneren Ja oder mit Nein. Im Laufe der Zeit lernt man dabei einige persönliche Körper-Marker kennen, die darauf aufmerksam machen, dass etwas fehlt oder nicht passt – z. B. eine Enge im Hals, eine innere Unruhe oder Spannung in der Brust. Diese Signale zu beachten, kann die Steigerung zu psychosomatischen Symptomen oder stressbedingten Krankheiten verhindern.

Man kann Focusing spezifisch auf die eigene Bewegung und Körperhaltung anwenden, indem man vom felt sense her minimale Bewegungsänderungen in ihrer Wirkung erprobt – z. B. die Schultern etwas zurücknimmt und so den Brustkorb weitet oder den Kiefer locker lässt, um sich etwas wohler und freier zu fühlen. Immer wieder staune ich, wie heilsam die Verbindung von Focusing mit achtsamer Bewegung und freiem Tanz wirkt, die ich in vielen Seminaren nutze.

Von außen wird ständig und für (zu) viele Dinge Wichtigkeit und Dringlichkeit suggeriert, hier kann die Frage an den Brust-Bauchraum »Was ist jetzt von innen her das Wichtigste?« helfen, die eigenen Prioritäten zu setzen und offen zu bleiben für das, was gerade jetzt im eigenen Leben als das Wichtigste auftaucht.

Es kann auch lohnend sein wahrzunehmen, wie bestimmte Orte auf den Körper wirken oder die Anordnung von Gegenständen zu Hause, im Büro, im Garten usw., und die eigenen Räume Stück für Stück von felt sense her neu zu gestalten.

»Man muss noch Chaos in sich haben, um einen tanzenden Stern gebären zu können.« Dieses Zitat von Friedrich Nietzsche beschreibt Focusing sehr treffend beschreibt: In der kurzen Zeitspanne, in der sich der felt sense bildet und noch keinen »Griff hat«, muss man tatsächlich noch Chaos in sich zulassen, einen noch ungeformten und nicht zu beeinflussenden körperlichen Suchprozess. Dadurch kann sich etwas bisher nicht Gewusstes, das – wie man dann feststellt – auf eigene Weise wohlgeordnet ist und besser passt als alles Geplante und vorher Gedachte, in einem neuen körperlichen Sein manifestieren und verwirklichen – der tanzende Stern kann geboren werden. Oder wie es eine Teilnehmerin in ihrem Fazit zu Focusing ausdrückte: Vertrauen in den inneren Prozess, die Möglichkeit der sich selbst organisierenden Heilung, Mut, diesen Weg weiter zu gehen, Klarheit, hierfür Räume zu schaffen. Mehr Liebe zu mir und für andere und das Leben.

SYBILLE EBERT-WITTICH, geb. 1951, Dr. phil., Dipl.-Psych., Psychol. Psychotherapeutin, Supervisorin und Dozentin, Koordinatorin und Focusingtrainerin im Focusing Institute von Gendlin, Leiterin für Therapeutischen Tanz, Gründerin des FocusingZentrums Rheinland in Boppard für Selbsterfahrung und Weiterbildung in Focusing, zum Focusingberater/Coach, Gesundheitstrainer: Achtsamkeit und zum SystemCoach. www.focusingzentrum.de