

Focusing öffnet eine Tür ...

Focusing nennt Eugene Gendlin, Philosoph und Professor für Psychologie, die Zeit, in der man mit etwas verweilt, das nicht klar ist, aber konkret im Körper zu spüren ist. Dabei hat dieses „Gespürte“ sicher mit etwas aus unserem Leben zu tun – einer Frage, einer Entscheidung, einem kreativen Projekt oder etwas Schwierigem, vielleicht sogar Schmerzenden, manchmal auch mit dem Sinn und Nicht-Sinn unseres Lebens selbst. Es ist also nicht der unbequeme Stuhl oder zu enge Schuh. Es ist ein Gewähr-Sein, das dahin geht, mit etwas zu sein, was körperlich spürbar ist, ohne schon zu wissen, was es ist. Wir spüren nur von innen her, dass es sich irgendwie auf eine Situation oder einen Aspekt unseres Lebens bezieht. Dieses körperliche Spüren von „All dem“ mit einer Situation, einer Idee oder einer Frage ans Leben nennt Gendlin **Felt Sense** – „gespürte Bedeutung“ oder „gespürten Sinn“. Es ist auch im Englischen ein Kunstwort, das er eigens dafür entwickelt hat. Darum werde ich „Felt Sense“ auch im Deutschen beibehalten. Eine andere Beschreibung, die Gendlin dafür gefunden hat, ist **Rand des Gewähr-Seins** (Edge of Awareness). Es ist etwas, was sich am Rand des Gewähr-Seins zeigt, und wir können spüren, da ist noch mehr...

Ein Felt Sense kann zu Allem in unserem Leben kommen. Von einer simplen Angelegenheit bis zu einer tiefen Frage – zu all dem können wir uns hinwenden und einen Felt Sense kommen lassen. Wir halten einen Moment inne und spüren nach, welche Resonanz in unserem Körperleben entsteht – beispielsweise zu einer Person, von der wir vergessen haben, woher wir sie kennen. Vielleicht fühlt es sich im Körper „weit“ an oder eher „eng“ oder gar „unruhig“. Wenn wir also am Rand unseres Gewähr-Seins mit diesem körperlichen Gefühl verweilen, kann es sich öffnen und es kommt mehr. Wir merken, es ist vielleicht „freudig-weit“ oder „eng-zurückhaltend“ – und immer noch wissen wir nicht, woher wir die Person kennen, aber unsere körperliche Resonanz lässt uns mehr und mehr spüren, welche Art von Begegnung wir mit diesem Menschen erlebt haben. Unser Körperleben weiß mehr als uns im Moment bewusst klar ist. Alles, was wir mit dieser Person erlebt haben, ist darin impliziert, ist darin wirksam. Wenn wir Geduld haben und weiter mit dem sich

entfaltenden Felt Sense verweilen, fällt es uns dann vielleicht plötzlich ein: „Ach, daher kennen wir uns!“ Meist geht dieses Erkennen – ach ja, das ist es – mit einer körperlichen Erleichterung, Spannungslösung einher. Es ist eine körperliche Veränderung, die Gendlin **Felt Shift** nennt. Wahrscheinlich hat das schon jede/r von uns erlebt.

Wie wurde Focusing gefunden?

Eugene Gendlin ging als Philosoph der Frage nach, wie aus nicht-sprachlichem Erleben Bedeutung entsteht und wie sich nicht-sprachliches Erleben und Bedeutung verändern.

Er wollte eine neue „verkörperte“, aus dem Erleben kommende Phänomenologie (experiential phenomenology) entwickeln. Eine feine, Moment für Moment ins Erleben spürende Zickzack-Bewegung zwischen Erleben und Sprache, zwischen Erleben und Bild, auch Gebärde oder Geste – eben jeder Symbolisierung am Rand des Gewähr-Seins.

Gendlin ist wichtig, dass wir uns nicht von Konzept zu Konzept, Idee zu Idee oder Bild zu Bild bewegen und dabei vielleicht nicht merken, dass unser eigentliches Leben sich nicht bewegt, nicht wirklich berührt ist.

In der Psychotherapie-Forschung der 50er/60er Jahre um Carl Rogers (einem der Begründer der humanistischen Psychologie), wurde untersucht, wie sich Menschen in der Therapie verändern und was die Bedingungen für diese Veränderung sind. Dies war für Gendlin auch in philosophischer Hinsicht sehr interessant und so schloss er sich der Chicagoer Gruppe um Rogers an. Für ihre Untersuchungen hatten die Forscher hunderte von Therapieprozessen mitgeschnitten, klassifiziert und analysiert. Die Ergebnisse überraschten in mehrerer Hinsicht: Menschen, die sich in Therapien veränderten, hielten oft inne, so als würden sie etwas stottern – beispielsweise so: „ja da war ich ärgerlich über...(Pause) ...eh, eh... nein nicht richtig ärgerlich, (Pause)...eh, eher aufgeregt, fast flattrig...(Pause)...ja, und...eh...da ist irgendwie auch was Besorgtes drin...(Pause)...OK ja, was Besorgtes...“

Es war die Fähigkeit, in und mit einem unklaren körperlichen Spüren zu verweilen und dieses unklare, unscheinbare Gefühl in einem zugewandten, ja bezogenen

Gewahr-Sein zu halten. Eine spezielle Qualität der Aufmerksamkeit, des Mit-Sich-Seins, die diese Menschen schon in die Therapie mitbrachten.

Wie das Beispiel zeigt, war es nicht das Ansprechen schon bekannter, „definierter“ Gefühle wie beispielsweise Trauer oder Wut, auch Überlegungen und Deutungen schienen nicht das Entscheidende zu sein, was Veränderung brachte. Es war vielmehr ein Innehalten, eine Pause, ein **Sich-Nach-Innen-Beziehen** auf etwas, was körperlich gespürt, aber nicht oder noch nicht klar ist. Gendlin wollte diese Essenz von gelungenen Veränderungsprozessen vermittelbar machen, so dass sie allen Menschen zugänglich würde. So entstand Focusing als Einladung eines natürlichen menschlichen Prozesses der Veränderung.

Focusing ist also keine „extra“ Methode, sondern eine Haltung im und zum Leben und ein Entwickeln **bezogenen Gewähr-Seins**.

Für Eugene Gendlin ist Focusing eine philosophische Lebens- und Seins-Praxis. Eine spezielle Anwendung dieser Praxis ist die Focusing-orientierte-Therapie. Für eine Essentielle Psychotherapie sind beide Aspekte relevant.

Das Selbst als Prozess

Es gab noch weitere überraschende Forschungsergebnisse: Menschen in erfolgreichen Therapien erlebten sich zusehends als **Prozess**. Sie empfanden sich nicht mehr als ein festes Selbst, das sie mit bestimmten Konzepten und Auffassungen identifizierten. Stattdessen wurzelten ihre Entscheidungen und Verhaltensweisen in ihrem Erleben der gegenwärtigen Situation. Ihre Konzepte und Vorstellungen über sich selbst veränderten sich laufend oder wurden im unmittelbaren Erleben sogar verworfen. Dies war zu der Zeit eine bahnbrechende Beobachtung. Denn man war eher von der Vorstellung eines festen Selbst, das sich durch die Therapie nur in mancherlei Hinsicht verändern würde, ausgegangen. Carl Rogers formulierte damals das Konzept der **Fully Functioning Person**, einer Person, die aus der inneren Autorität ihres organismischen Erlebens heraus, spontan und authentisch, der gegenwärtigen existentiellen Situation entsprechend lebt.

Doch Gendlin ging in seinen philosophisch präzisierten Untersuchungen noch weiter.

1

In seiner „Theory of Personality Change“ (1964) vollzieht er einen radikalen Paradigmenwechsel vom Inhalt zum Prozess. Er beschreibt das Selbst und alles Leben als **permanente (on-going) Wechselwirkung** und **fortlaufenden interaktionalen Prozess**:

„Das Selbst existiert in dem Maße, in dem das Individuum seine gespürten Prozesse durch eigene Symbolisierungen (Worte, Bilder, Gedanken, Gesten, Gebärden) und durch sein Verhalten oder seine Aufmerksamkeit weiterträgt und fortsetzt.“

(Übersetzung FINK 2014, Einfügung in Klammern von Autorin)

Gendlin geht nicht von einem festen Selbst aus, sondern von Etwas, das sich jeden Moment verändert und nur insofern existiert, als es in Wechselwirkung lebendig ist. Ist dieses Inter-Wirken unterbrochen, entfaltet es sich (zumindest in dieser Hinsicht) nicht oder existiert nicht. Es könnte interessant sein, diese Beschreibung zusammen mit dem Prozess der fünf Skandhas, die in diesem Buch schon an anderer Stelle beschrieben wurden, zu betrachten.

Die innere Beziehung ins Erleben – „Der Klient des Klienten“

Um die Dynamik von Veränderung deutlich zu machen, möchte ich zuerst einmal ein Beispiel aus der therapeutischen Praxis bringen:

Ein zweiunddreißigjähriger Mann stellt sich zur Therapie vor. Er habe vor etwa einem Jahr ein sechsjähriges Mädchen angefahren. Nach mehreren Operationen werde bei dem Mädchen wohl ein Hinken zurückbleiben. Er habe den Schock bearbeitet, auch sei ihm jetzt klar, dass er keine Schuld trage, da das Kind plötzlich zwischen parkenden Autos durch auf die Straße gelaufen sei. Er habe sie nicht sehen können.

¹ Als Psychologe, später Professor für Psychologie, entwickelte er zusammen mit M. H. Klein, P. L. Mathieu, und D. J. Kiesler die sogenannte „Erlebens-Skala“ (Experiencing Scale, University of Wisconsin, 1970) um Erlebenstiefe und Veränderung in Therapieprozessen wissenschaftlich zu untersuchen.

Er wisse, dass er den Unfall akzeptieren müsse als etwas, was eben geschehen ist, und er bekomme durch seine Meditationsgruppe Unterstützung. Dennoch liege etwas wie ein Schatten über ihm.

K. „Ich kann es nicht verstehen. Mir ist das klar, dass ich nicht schuld bin, nicht mal mehr Aufpassen hätte geholfen. Das Mädchen ist richtig reingelaufen in mein Auto.“

Th. „Sie haben eigentlich alles richtig gemacht und dennoch ist es passiert.“

K. „Ja, erst dachte ich, ich kann nicht mehr Auto fahren. Da hat mir dann das Somatic Experiencing geholfen. Das geht wieder – und dennoch, irgendwie kann ich es nicht akzeptieren. Ich habe alles richtig gemacht.“

Th. „Sie haben alles richtig gemacht und doch konnten Sie es nicht kontrollieren.“

K. *mit dünner Stimme:* „Ich wünschte einfach, es wäre nicht passiert. Aber davon hat ja niemand was, sich das weg zu wünschen.“

Th. „Ich höre diesen einfachen Wunsch: ich wünschte, es wäre nicht passiert.“

K. „Ja, es ändert aber nichts.“

Th. „Auch wenn es sich vielleicht abwegig anhört: wie wäre es, nur als kleines Experiment, diesem Wunsch einmal nachzuspüren, wie es sich im Körper anfühlt, all das mit diesem einfachen Wunsch – vielleicht kommt da eine Resonanz im Bauch oder im Brustraum?... (Pause) ...Sie können auch die Augen schließen, wenn das hilft.“

Klient nimmt seine Aufmerksamkeit nach innen und schließt die Augen

K. „Ich weiß nicht so recht, ich spür da nichts.“

Th. „OK, und wäre das möglich, diesem „Nicht Spüren“ da drinnen etwas Zeit zu lassen? Es ist ja sicher ungewohnt für Sie, dahin zu spüren. All das mit dem Wunsch. Vielleicht kommt da ja was. So was kann ganz fein sein, warm oder weit, eng oder schwer, irgendeine Resonanz da drinnen mit all dem....“

Pause... Verweilen

K. „Da könnte was sein, was leises, irgendwie Ungläubiges...OK...?“

Th. „Geht das, dem Leisen, irgendwie Ungläubigen Zeit zu lassen, damit es da sein kann.“

K. „OK...“

Pause... Verweilen

Klient fängt an, sehr langsam zu nicken.

Th. „Da kommt ein feines, langsames Nicken.“

K. „Ja, da ist dieser Satz: Ich wünschte, es wäre nicht passiert. Es hätte nicht passieren dürfen.“

Th. „Da ist dieser Satz in Ihnen: Ich wünschte, es wäre nicht passiert.“

K. „Ja.“

Das feine langsame Nicken geht weiter.

Th. „Geht das, mit diesem 'Ich wünschte, es wäre nicht passiert' zu bleiben, dem Gesellschaft zu leisten?“

K. (*nickt weiter*) „Es ist warm, rieselt warm vom Kopf durch den Hals ins Herz.“

Th. „Ah, ja, es ist warm, rieselt warm vom Kopf durch den Hals ins Herz.“

Kl. „Ja, und irgendwie wird es weiter.“

Tiefes Aufatmen.

Th. „Da wird es irgendwie weiter in Ihnen.“

Das Gesicht entspannt sich, das Nicken wird kleiner, bis es langsam ganz aufhört.

K. „Es tut gut, diesen Wunsch zu spüren,...es ist ein Herzenswunsch.“

Th. „Ein Herzenswunsch – und das tut gut, ihn da drinnen zu spüren.

Wie ist es, sich Zeit lassen, dass der Wunsch Platz hat, sein Leben zu spüren.“

Nochmals tiefes Atmen.

K. *Die Augen gehen auf. Erleichtertes Atmen.* „Ja, der Wunsch ist da. Und er fühlt sich gesund an, irgendwie richtig ...(Pause)...Ich wünsche in meinem Herzen, es wäre nicht passiert. Das ist die Wahrheit. Auch wenn es passiert ist“.

Th. „Das ist die Wahrheit. Auch wenn es passiert ist.“

„Da spüren Sie eine große Erleichterung. Ja es ist passiert, und in Ihrem Herzen wünscht es, es wäre nicht passiert.“

An diesem Ausschnitt werden einige Focusing Elemente deutlich. Ich bespreche sie hier im Hinblick auf die innere Beziehung zum Erleben.

Da ist zunächst das „**Einfache Zuhören**“, d.h. hören, was den Klienten bewegt und es ihm zurücksagen. Gendlin nennt dies auch „**hearing back**“. Fühlt sich der Mensch gehört, ist er in den meisten Fällen offen dafür, sich auf mehr Tiefe einzulassen. Er fühlt Raum, auch Sicherheit, seinem inneren Erleben zuzuhören. Gendlin sagt auch: „**Der Klient des Klienten**“, was meint, dass der Klient, die Klientin, anfängt, dem eigenen Erleben zuzuhören und zwar so, wie eine gute Therapeutin hoffentlich ihren Klienten zuhört.

Mit diesem Klienten habe ich erst mal alles zurückgesagt, was für ihn klar war. Und dann sage ich auch noch den Rand des Gewähr-Seins zurück, also das, was impliziert ist: irgendwie ein „Kontrollieren-Können“, wenn man alles richtig macht.

Und genau in dem Moment springt der Klient zu seinem Wunsch, dass es nicht hätte passieren sollen. Doch seine Vernunft und wohl auch sein spiritueller Anspruch weisen diesen Wunsch zurück als ein „Weg-Wünschen“.

Im Focusing wird gern das eingeladen, was nicht gehört wurde, was unklar oder unscheinbar klingt. Genau das war meine therapeutische Einladung: wie das ist, „all dem“ mit dem Wunsch nachzuspüren.

Als sich der Klient darauf einlässt und in sein Körperleben spürt, entfaltet sich der Felt Sense. Er hält ihn im Gewahr-Sein: Dieses Warm-den-Hals-Runter-Rieselnde...das Nicken als Gebärde ist dabei Teil des sich ausfaltenden Felt Sense. Dann im weiteren Verweilen geschieht ein Felt Shift, der Lebensprozess „trägt sich weiter“, wie Gendlin sagt, oder „setzt sich fort“. Das, was bisher nicht gefühlt werden durfte, dieser Herzenswunsch, bringt die Veränderung. Der Klient hört seinem Wunsch zum ersten Mal zu. Nun, da das Wünschen lebendig werden durfte, kann er anerkennen, dass es auch da war. Sowohl der Wunsch als auch das, was passiert ist, sind Teil dieser menschlichen Situation. Es wird nichts übersprungen. Alles darf da sein.

Die Prozess-Sprache

Eine wichtige Hilfe, die focusing-typische **Prozess-Sprache**, zeigt sich ebenfalls im obigen Ausschnitt. Sie klingt im ersten Moment vielleicht etwas eigentümlich, spricht aber für viele Menschen direkt ins körperliche Spüren.

„Ich erlebe **etwas** in mir. Ich spüre, nehme **etwas** in mir wahr, das sich warm anfühlt, oder da ist **etwas Leises in mir**.“ Diese Sprache öffnet Raum, körperlich gespürten Raum. „Da ist **etwas** in mir und ich bin **mehr** als dieser oder jener Inhalt.“ Die Sprache hilft, mit diesem „etwas“ zu verweilen, so dass „es“ sich öffnen kann. Da kommt mehr...

Es werden wieder und wieder „**Körperworte**“ (FINK 1999) benutzt, um das Spüren ins Körperleben einzuladen wie etwas „Enges“, „Weites“, „Schweres“, „Kribbelndes“... etc. Gerade Menschen, die es nicht gewohnt sind, nach innen zu spüren, hilft das, die Ebene zu finden, in die sie spüren können, um das **Ganze der Situation** zu fühlen. (Dazu unten mehr.) Wir können spüren, **was** es ist, auch **wie** und **wo** es zu

spüren ist. Also beispielsweise, **wie** ist es angenehm, **wie** ist es unangenehm, **wie** ist es neutral ..., **wie** ist das im Körper lebendig...?

Wir fragen nicht, warum etwas ist. Das lädt meist ein Entfernen vom Erleben ein und führt eher ins Denken. Es gibt Meditationen, da kann es hilfreich sein, Erleben so zu etikettieren. In wieder anderen Situationen kann ein Kategorisieren oder Reduzieren, wie zum Beispiel: „Das ist Trauer, Wut, das ist neutral, das ist angenehm etc.“ auch den Weg ins unmittelbare, frische Erleben stoppen und damit Veränderung behindern. Focusing hilft, ganz gleich welche lebensanschauliche oder geistige Ausrichtung wir haben, unter den Konzepten direkt ins Erleben Kontakt zu finden. Wir werden mit unserem Leben intim.

Das Verlangsamten, die Pausen, das Verweilen werden aktiv eingeladen, um dem Spüren Zeit zu geben und den Raum zu schaffen, in dem der Felt Sense sich entfalten kann.

Oben im Segment, war es die Einladung an den Klienten, mit seinem Wunsch zu verweilen. Erst spürte er nichts, und die Einladung: „...wäre das möglich, diesem „Nicht Spüren“ da drinnen etwas Zeit zu lassen...All das mit dem Wunsch. Vielleicht kommt da ja was. So was kann ganz fein sein, warm oder weit, eng oder schwer, irgendeine Resonanz da drinnen mit all dem...“ macht es möglich, dass er sich einlassen kann und zum Spüren findet. Nur im Verweilen lassen sich die kleinen Veränderungen, die präzisen Resonanzen spüren. In der Schnelligkeit und scheinbaren Klarheit konventioneller Sprache werden diese Lebensbewegungen leicht übersehen. Es braucht diesen Raum, den das bezogene Gewähr-Sein hält. In diesem Raum kommt das frische Leben von selbst.

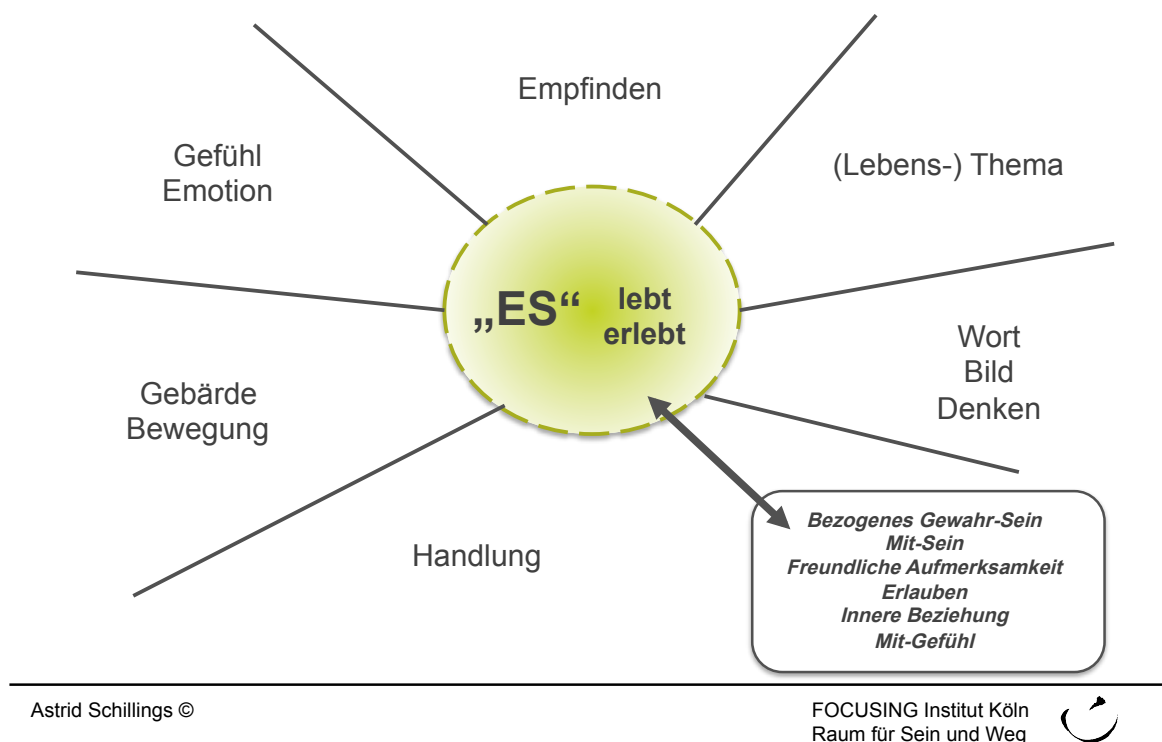
Bezogenes Gewähr-Sein

Gendlin spricht von „**holding in awareness and letting (life) come**“ (in Gewähr-Sein halten und das Leben kommen lassen) oder von „**being aware and letting come**“ (gewahren und entstehen lassen). „Being Aware“ ist also nicht statisch, Gewähr-Sein ist interaktiv (auf das, was das genau meint, werde ich noch weiter unten im Text eingehen.) Wir halten Etwas, das kommen möchte, im Gewähr-Sein

und eröffnen damit einen Beziehungs-Raum. Wir beziehen uns auf das Gefühl der ganzen Situation (Befindlichkeit), den entstehenden Felt Sense.

„Das bezogene Gewähr-Sein im Focusing gibt Raum, leistet Gesellschaft. Es hat die Qualität von Mit-Sein, Erlauben, Staunen, teilnehmendem Interesse, Engagiert-Sein für den Prozess. Alles darf da sein. Das bezogene Gewähr-Sein identifiziert sich nicht und es desidentifiziert sich nicht. Es macht Raum für mehr...“ (FINK, 2012).

„Felt Sense“ – Körperlich gespürte Bedeutung



„Der von innen gefühlte Körper ist zugleich ein Fühlen der Umwelt“ (Gendlin)

In seiner **Philosophie des Impliziten** entwickelt Gendlin ein erweitertes Verständnis des

lebenden Körpers. Wenn er über den Körper spricht, so meint er weit mehr als eine Art

physiologischer Maschine:

“Nicht nur, dass wir die Umstände um uns herum physisch leben...unser physisch fühlender Körper ist tatsächlich Teil eines gigantischen Systems, von dem Ort hier und anderen Orten, der Zeit jetzt und anderen Zeiten, von uns selbst und anderen Menschen – im Grunde des ganzen Universums. Dieses Gefühl – körperlich in einem unermesslichen System lebendig zu sein – ist der von innen gespürte Körper.“ (Gendlin, 1978. Übersetzung für FINK, 2013)

Lebende Körper sind und waren nie außerhalb von Umwelt, von Situation. Schon Pflanzen wissen unmittelbar von Licht, Erde und Wasser. Sie existieren in und durch Interaktion mit der Umwelt. Da ist also nicht eine Pflanze und dort eine Umwelt und sie interagieren. Pflanze, Umwelt und Interaktion sind dabei nicht getrennt, sondern entwickeln sich fortgesetzt als ein Interwirken. Aus dem tiefen Grund der Körper-Umwelt-Interaktion entstehen das Verhalten der Tiere, die fünf Sinne, die Emotionen und die Wahrnehmung als eine sich fortsetzende und immer komplexer werdende Lebensbewegung. Für Gendlin ist es essentiell, auf diese „**Interaction First**“ zu verweisen. Interaktion ist für ihn also noch **vor** der Wahrnehmung. Und es ist die Unmittelbarkeit dieser ursprünglichen Interaktion, die in allem Lebendigen wirkt. Meist wird Interaktion verstanden als ein Zusammenkommen von zwei Faktoren. Gendlin „dynamisiert“ das Verständnis von Interaktion, indem er sagt: Es ist nicht so, dass da ein Ohr ist und dort ein Geräusch, die sich treffen, und dann ist da „hören“. Sondern das Hörorgan entsteht unmittelbar durch Wechselwirken/Interaktion mit einer bestimmten Umwelt und in Wechselwirken mit/in einem bestimmten Organismus. Das menschliche Ohr **impliziert** das Hören bestimmter für das menschliche Leben relevanter Geräusche. Hörorgane anderer Lebewesen implizieren das Hören anderer relevanter Geräusche aus deren Umwelt. Hören ist also nicht aus unterschiedlichen Teilen zusammengesetzt, sondern nur als **ein** Prozess zu verstehen, in dem das Eine das Andere impliziert und alles aufeinander reagiert. Wenn wir also „Hören“ oder „Geräusch“ sagen, ist das schon eine menschliche Abstraktionsleistung. In der unmittelbaren Erfahrung gibt es nicht hier das Ohr und da das Geräusch. Erlebt wird dieses spezifische Geräusch, also das Surren des Motors, das Zwitschern des Vogels, das Knallen der Tür. Es ist ein ganz

spezifischer interaktiver Kontext, eine bestimmte Komplexität impliziert. Unser Körperleben hört nicht einen abstrakten Ton und fügt dann kognitiv dazu, dass das wohl eine zugeknallte Tür war. Es wird körperlich, nicht sprachlich, gewusst.

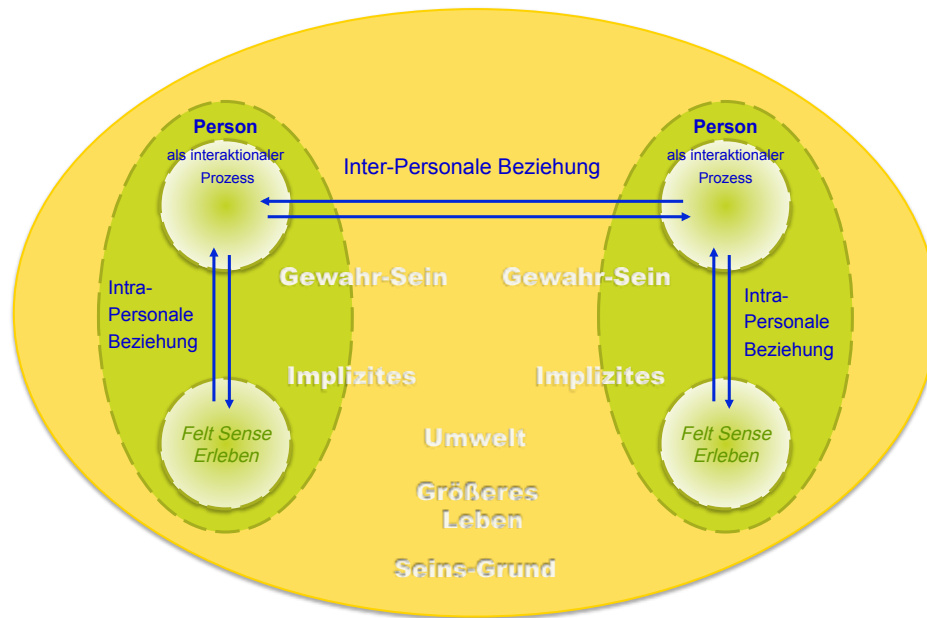
Indem alles wechselwirkend miteinander interagiert, ist alles im Moment des Interagierens schon verändert. Wenn beispielsweise ein Mensch den Raum betritt, in dem ich gerade an etwas arbeite, so ist in dem Moment des Eintretens (also Interagierens) sowohl sein Körper als auch mein Körper schon verändert. Alles ist in der Situation implizit, beginnend mit dem Einatmen, das das Ausatmen impliziert, bis hin zu diesem Lächeln mit diesem Menschen in dieser Situation. Alles, was wir bisher miteinander erlebt haben, interagiert implizit in dieser Situation und setzt unser Leben fort. Aber es setzt sich im Jetzt nicht willkürlich fort, sondern alles, was wir je miteinander erlebt haben, wird als eine **dynamische, interagierende Ganzheit (Inter-Effecting Wholeness)** erlebt. Von dort aus werden weitere Schritte möglich. Der Körper spürt die Situation als Ganzes, nicht jedes Detail separat. Er setzt nicht alles über die Sinne und die Wahrnehmung erst zusammen

Mit **situativem Körper** meint Gendlin, dass das Körperleben all die vielen Implikationen einer Situation, einer Lebensfrage, eines (...) innen spürt, als Ganzes spürt.

Was Verstehen von Interaktion als Prozess ist, erfährt also in Gendlins phänomenologischen Untersuchungen des Lebendigen eine **radikale Dynamisierung**. Nichts steht für sich, kein „Etwas“ ist getrennt vom anderen, alles wirkt ineinander, aber in jeweils spezifischer Weise. Gendlin spricht hier von „**intricacy**“, von **Komplexität/Vielschichtigkeit**, nicht von einer in sich verschmolzenen Ganzheit. Damit hebt er Dualitäten auf zwischen Bewusstem und Unbewusstem, Körperleben und Seelischem, Körper und Gewähr-Sein, Innen und Außen, Subjekt und Objekt.

Veränderung entsteht in Interaktion, in Beziehung – Gewähr-Sein als Prozess

Veränderung braucht ein bestimmtes Klima, eine interaktionale Atmosphäre, in der die Chance besteht, dass wir uns körperlich spürend auf Situationen einlassen können.



Astrid Schillings ©

FOCUSING Institut Köln
Raum für Sein und Weg



Interaktion ist Wirkfaktor auf mehreren Ebenen: als Interaktion **zwischen** Menschen, also **inter-personal** und als Interaktion **intra-personal** – also als **Kontakt ins eigene Erleben**. (vergl. Schaubild 2).

Für die meisten fühlenden Wesen ist es wahr, dass die Mitglieder der eigenen Spezies einander die wichtigste Umwelt sind. In der Psychotherapie ist dieses „von Mensch zu Mensch“ als **therapeutische Umwelt** besonderer Beachtung wert.

Focusing-Orientierung in der Psychotherapie meint zuallererst, dass ich als therapeutisch begleitender Mensch dafür Sorge, dass ich **da** bin, **da** sein kann. Das scheint etwas Einfaches zu sein, ist jedoch nicht selbstverständlich. Wie bin ich dem Menschen, der verletzlich oder in Schwierigkeiten zu mir kommt, Mit-Mensch, Umwelt? Habe ich diesem Menschen Raum geben können, ihn wirklich zu hören? Focusing-Orientierung meint nicht, dass ich allen Patienten Focusing beibringen muss oder wie man am schnellsten den Felt Sense findet, indem bestimmte Instruktionen befolgt werden. Aber Focusing kann mir als Therapeut helfen, besser

da zu sein. Die Weise, **wie** ich **da** bin, ist Wirkfaktor der therapeutischen Situation und zwar unmittelbar, **von Körperleben zu Körperleben**.

Ist es möglich, dass die Therapeutin da sein kann, ohne sich hinter einer Rolle zu verstecken? Und sei es die der Prozess-Expertin? Oder hinter all den methodischen Möglichkeiten, die sie hat, um therapeutische Schritte einzuladen? Geht es, mit einem Menschen da zu sein, ohne dass etwas dazwischen ist? Für Gendlin war diese Frage entscheidend für jede therapeutische Begegnung:

„Kann ich diesem inneren Menschen, der mich durch seine Augen anschaut, Gesellschaft leisten, da, wo er versucht, irgendwie ein Leben zu führen.“ (persönliche Mitteilung, FINK 2005)

Die Therapeutin müsste also mit all dem Impliziten in ihrem eigenen Leben weitgehend in Kontakt sein können, wenn das gebraucht wird für den Prozess.

„Da, wo die Therapeutin nicht intim mit ihrem eigenen Leben sein kann, zumindest potentiell, wird sie es schwer haben, den Klienten zu unterstützen, mit seinem Leben intim zu sein. Es braucht also die fortlaufende Offenheit der therapeutisch begleitenden Person, ihr eigenes Leben und Erleben kennenzulernen.“ (FINK 2003)

Als Therapeut kann ich die Klientin in einer ihr angemessenen Weise wissen lassen, dass ich sie unterstützen möchte, mit dem in ihr in Kontakt zu kommen, was eigentlich leben möchte. Wo ihr Leben eigentlich hin leben möchte. Und dass sie und ich uns gemeinsam um das kümmern werden, was schmerzt oder Angst hat, nicht weiter weiß. Ich biete ihr an, herauszufinden, wie sich diese Angst, diese Frage, dieses (...) weiterbewegen kann, wenn sie mit meiner Unterstützung bereit ist, „diese Orte in ihr“ kennenzulernen, so dass sie sich öffnen können. Das wird oft überraschend gut verstanden. Ich bitte die Klientin, mir gleich zu sagen, wenn sie sich nicht verstanden fühlt.

Es geht mir darum, dass sie langsam Vertrauen in ihren eigenen Lebensprozess fassen kann, Vertrauen darin, dass ihr Leben von sich aus lebt und dass sie letztlich nicht darauf angewiesen ist, dass ihr jemand sagt, wie zu leben - ganz gleich ob im Alltag oder auf ihrer Suche nach spirituellem Sinn. Alle Lebenssituationen, jeden Vorschlag, jeden Rat, jede Belehrung kann sie in ihrem eigenen Erleben am Rand des Gewähr-Seins spürend überprüfen. Das ist es, wofür ich als Therapeutin arbeite.

*Mit dem **Paradigmenwechsel vom Inhalt zum Prozess des lebendigen Körpers** eröffnet Gendlin ein erweitertes Verständnis des Unbewussten und des Lernens. Er deutet darauf, wie vom Leben aus gesehen, jede Störung, Verstörung, etwas „Psychopathologisches“, eine **unterbrochene Lebensbewegung**, ist. Etwas konnte in einer Lebenssituation nicht weitergelebt werden, ist behindert oder wie eingefroren. Das Unbewusste wird von Gendlin also nicht als bereits vorhandener Inhalt verstanden. Oder eine dysfunktionale Lerngeschichte nicht als etwas, was von außen umstrukturiert werden müsste. Für Gendlin braucht es diesen Dreh, diesen **Paradigmenwechsel**: wie wollte das Leben leben, wo wollte es hin, und wie ist es unterbrochen? Was war impliziert und konnte dann irgendwie nicht eintreten? Damit wird keine Theorie, kein Modell, keine Methode, keine diagnostische Beschreibung zurückgewiesen. Gendlin will vielmehr mit seinem Untersuchen des Wesens von Veränderung die Quelle von Veränderung zur Verfügung stellen². (FINK, Arbeitsmaterialien 2013)*

Als Therapeuten können wir uns darauf verlassen, dass das Leben von sich aus zu leben weiß. Der lebende „**Body Sense**“ ist in unmittelbarer Interaktion mit Allem,...mit Kultur, sozialen Formen, Traditionen, Evolution, persönlicher Situation, Sprache... auch mit dem Körperleben/Dasein der Therapeutin. Und in dieser unmittelbaren, spontanen Interaktion bringt er immer einen neuen Schritt, impliziert mehr... Unser Leben und Erleben lebt aus dem tiefen Grund der unmittelbaren Wechselwirkung allen Seins (Interaction First) und bringt immer wieder einen neuen Schritt.

Diese Lebens- und Erlebensbewegung ist dem bewussten Wahrnehmen immer

² Erst wenn ich nicht vergesse, dass alle Diagnosen, Konzepte und Theorien nicht den individuellen Menschen beschreiben – denn jeder Mensch ist verschieden - kann ich all diese Diagnosen und Konzepte über Therapie quasi neben mich stellen, jederzeit griffbereit. Denn jede Theorie und jede Diagnose-Beschreibung hebt etwas hervor, das helfen kann, Erleben zu verstehen und Implizites deutlich zu machen. Sie beschreibt vielleicht eine Art, in der Welt zu sein, auf die ich selbst nie gekommen wäre. Sie darf jedoch nicht zwischen der Therapeutin und dem Klienten stehen. Das gilt ebenso für Focusing. Aber auch das ein oder andere Weisheitsbuch oder Werk aus der Literatur oder Kunst, im Grunde alles, was Menschen je geholfen hat, kann ich mitnehmen in den Therapie Raum, damit es da sein kann, wenn es gebraucht wird. Wie beispielweise gerade dieses Märchen, das den Felt Sense, dieser therapeutischen Situation trifft und hilft, den Prozess zu bewegen. Das ist dann keine kognitiv-eklektische Ansammlung, sondern indem der Prozess über den körperlichen Felt Sense läuft, habe ich all das als mögliche Implikationen meines gelebten Lebens zur Verfügung.

voraus...

Hier ein konkreter Prozess:³

Marga S.

Eine 67 Jahre alte Frau, pensionierte Führungskraft, geschieden und Mutter von zwei erfolgreichen Töchtern, kam mit einer mittelgradigen Depression und Angstzuständen. Sie hatte vor einem Jahr beim Fahrradfahren einen Herzinfarkt erlitten. Nach der Reanimierung litt sie an neurologischen Einschränkungen wie Orientierungsproblemen und Erinnerungslücken. Sie hatte vor dem Unfall 15 Jahre Achtsamkeitsmeditation praktiziert. Ihr Meditationslehrer zeigte mitfühlende Anteilnahme, was der Patientin gut tat. Er ermutigte sie sanft, alles zu akzeptieren. Die Patientin kam, als sie sich so ängstlich und deprimiert fühlte, dass ihr klar wurde, sie braucht Hilfe.

Bisher haben wir etwa 20 Stunden gearbeitet. Gefühle von Angst, Scham, Verzweiflung steigen in ihr auf, wenn sie an Orten orientierungslos war, die sie eigentlich hätte kennen müssen. Sie kommt an ein tiefes Gefühl von Alleinsein und Verlassenheit und sie kann spüren, dass es da zwei Orte in ihr gibt: den „Jetzt“- Ort, wo sie sich allein fühlt in der akuten Orientierungslosigkeit und einen Ort, der sich „wie früher“ anfühlt, durch den sie in Kontakt mit ihrem kleinen, sich verlassen fühlenden inneren Kind kommt. Durch die Therapiestunden kann sie sich diesem inneren Kind zuwenden.

K. *„Das klappt jetzt immer wieder, die Kleine (ihr inneres Kind) symbolisch zu halten, wenn dieses Gefühl von Verlassenheit auftaucht. Das ist das von damals. Und irgendwie geht das. Wenn ich dann jetzt nicht weiß, wo ich bin, kann ich schon eher Menschen um Hilfe fragen.“*

³ Präsentation Weltkongress für Psychotherapie, 2010

Th. „...Sie können das jetzt richtig fühlen, wie beide Orte da sind. Sie können das Kind aus der jungen Zeit halten und Sie können jetzt eher um Hilfe bitte, wenn Sie das brauchen...“

K. „Ja...“

(Ich spüre ein kleines Zögern.)

Th. „...und das ist irgendwie noch nicht zu Ende... „

(das „irgendwie“ ist die Einladung an etwas Vages, das ich bei der Klientin in ihrem Zögern spüre)

K. „Ich weiß nicht...“

Kleine Pause

„Trotzdem bin ich manchmal so völlig verwirrt, laufe mal hier hin mal da hin. Ich bin in Panik und kann mich nicht beruhigen.“

Th. „Da ist etwas völlig verwirrt, sogar in Panik und Sie können sich dann nicht beruhigen.“

(Ich warte ab, wie sie reagiert. Sie wird, was jetzt wichtig ist, benennen und mit dem, was dann kommt, können wir bleiben).

K. „Ja, ich bin völlig verwirrt.“

Th. „Da ist etwas in Ihnen, das fühlt sich völlig verwirrt an.
Ist das gut, dem etwas Gesellschaft zu leisten, diesem „völlig verwirrt“?“

K. „Ja, vielleicht von hier schon. Allein bin ich nur verwirrt und dann kommt die Panik.“

Th. „Also von hier gibt es Raum, dem Gesellschaft zu leisten, all dem mit dem Verwirrt-Sein.“

(„Von hier“ meint wohl diesen (Therapie) Raum, hier mit mir.) Sie fühlt sich sicher genug hier. Der Beziehungs-Raum schafft etwas Frei-Raum)

K. „Ja.“

Schweigen..

Th. „Lassen Sie sich Zeit damit zu sein, ich bin auch da...“

(Ich möchte ihr mitteilen, dass Sie sich die Zeit lassen kann, die sie braucht, um es mit ihrer Aufmerksamkeit auszuloten. Ich lasse sie wissen, dass ich dabei bin und sie nichts tun braucht, um unseren Kontakt zu halten.)

Schweigen

K. „Irgendwie ist das nicht nur verwirrt.“

Th. Da ist noch mehr...

(Ich helfe ihr Raum zu machen für etwas, das kommen möchte..)

Pause

K. „Ja, irgendwie ist da was „Komisches“ davor.“

Th. „Da ist was Komisches noch davor.“

(Ich unterstützte Sie, bei dem „Komischen davor“ zu bleiben, noch bevor die Verwirrung und Panik kommen, die dieses unklare, feinere „davor“ wie überschwemmen, so dass sie es nicht bemerkt.)

K. „Ja, es ist komisch.“

Th. „Geht das, mit diesem Komisch zu bleiben, wie sich das anfühlt im Körper...“

Schweigen. Sie schließt die Augen

K. „Ja, komisch, komisch... wie falsch.“

Th. „Wie falsch...“

Nicken.

Th. „Können Sie dieses „komisch falsch“ da sein lassen, und die Resonanz spüren, die das im Körper bringt?“

K. „Es fühlt sich an wie etwas, dass wie hohl in meine Brust drückt.“

Th. „Geht das, dieses „Wie-Hohl-Eindrücken“ da sein zu lassen?“

(ich ermutige Sie, dieses „Wie-Hohl-Eindrücken“ im Gewähr-Sein zu halten. Die Prozess-Sprache hilft dem Erleben, sich erkannt zu fühlen und sich weiterzutragen.

Wir sitzen zusammen in Stille, während sie sich Zeit lässt, in dieses „Hohl-Eindrücken“ hinein zu hören.

(Ich selbst verbinde mich innen wieder frisch mit dem Boden unter den Füßen, der Luft, dem Licht im Raum, spüre die weitere Existenz, spüre den Grund in mir. Ich spüre, dass da etwas intensiv kommen möchte in der Patientin und unterstütze sie, auszuhalten, noch nicht zu wissen, was es ist.)

Von dort aus sage ich:

Th. „Ich bin da, lassen Sie mich wissen, wenn sie etwas brauchen.
Da scheint viel vorzugehen, da drinnen.“

Sie ist ganz still und nickt ganz leicht

K. „Ja... wie ein Suchen...Ich spüre, dass es da ist.“

Th. „Sie spüren, dass es da ist...“

(Ich leiste ihr Gesellschaft am Rand des Gewähr-Seins)

K. „Ich will nicht leben.“

Sie schnappt nach Luft.

Ihre Augen gehen auf.

„Ich will nicht leben. Ich habe alles gelebt, was ich leben sollte. Ich hatte zwei Töchter, gute Arbeit und habe Liebe mit meinen Freunden und der Familie gelebt. Warum sollte ich jetzt noch da sein?“

Th. „Das ist, was da jetzt kommt: Warum sollten Sie noch da sein?“

(Ich bin etwas vorsichtig tastend im Zurücksagen und die Formulierung „das ist, was jetzt kommt“, soll helfen, Raum zu machen, falls er gebraucht wird)

K. „Ich hätte nicht gerettet werden dürfen.“

Tränen quellen langsam aus ihren Augen und ein tiefer Seufzer steigt auf.

„Es war vollendet.“

Stille

Th. „Ihr Leben fühlte sich vollendet an, so wie es war, und Sie wünschten sich so sehr, Sie wären nicht gerettet worden.“

(Ich sage ihr auch die Intensität zurück in dem “ so sehr“)

Die Klientin fängt an zu zittern, insbesondere Kinn und Beine.

Th. „Geht das, das Zittern durchzulassen. Können Sie den Boden spüren, den Sessel?“

(Sie nickt und ich merke, es geht für sie. Das Zittern ist Teil der Entladung nach Schocks oder auch Traumareaktionen)

„Ja, Sie können es da sein lassen, das Zittern.“

K. „Ja. Mhh...“

Th. „Lassen Sie sich Zeit...“

(Ich sage solche Kurzsätze immer wieder, so dass Sie spürt, wie ich mit ihr bin und dass dieses Zittern so viel Raum haben kann, wie es braucht und wie es ihren Prozess weiterträgt.

Ich mache auch einladende Geräusche wie:

„Mm“, „Ja, ja“, „Ok, bleiben sie da, ja...“

Immer wieder sage ich: „Ja, ja, das kann alles sein...“ So kann ich ihre Aufmerksamkeit unterstützen, damit sie weiter ihr frisches Erleben im Gewähr-Sein halten kann.

Ich frage auch: „Ist der Boden noch da. Der Sessel?“ Ich unterstütze Sie, ihren Boden zu finden, ihren eigenen Grund.)

Langsam lässt das Zittern nach.

Sie wird ganz still.

Ihre Arme fangen an, sich zu bewegen... feine, leicht wellenförmig sich öffnende Bewegungen...

(Ich spüre den Bewegungen in mir nach, spüre die Resonanz in mir, meine Arme bewegen sich mit...es fühlt sich weich und weit an. Ich begleite dies eine Weile und antworte ihr aus meinem Spüren des Ganzen)

Th. „Es ist fast wie kleine Wellen, die sich bewegen...“

Nach noch ein paar Momenten hält das Zittern an und nur ihr Oberkörper schwingt leicht nach. Mit einem sanften pulsierenden Nicken.

K. „Es ist irgendwie der Lebensstrom...einfach nur weit...“

Wir sitzen da, atmen, langes Schweigen

„Jetzt kann ich das neue Leben leben. Und ich hätte nicht gerettet werden sollen.“

Die Klientin erzählt später, wie konfus sie sich gefühlt hatte, alles im Leben neu zu lernen – was ein Tisch ist und ein Bett. Sie musste ihr Haus neu kennenlernen, ihre Freunde. Sie hatte diese Konfusion ignoriert, obwohl sie anfangs klar mit dem Wissen gewesen sei: „Mein Leben war vollständig und ich sollte nicht hier sein.“ Aber die Menschen um sie herum, die es ehrlich gut mit ihr meinten, waren damit überfordert und konnten sie darin nicht hören. So wurde sie konfus und fühlte sich schuldig, nicht dankbar für ihre Rettung zu sein.

Als Therapeutin begleite ich die Klientin an den Rand des Gewähr-Seins, wo das, was implizit gelebt werden möchte, noch stockt... Ihr Wissen „Ich hätte nicht gerettet werden dürfen“ konnte sich nicht weiterbewegen, denn in der Interaktion mit ihrem Leben, ihren Freunden, ihrem Meditationslehrer wurde und blieb es **gestoppt**. Das brachte die Verwirrung und Panik in der Patientin. In diesem verletzlichen Zustand war sie nicht in der Lage ihrer inneren Wahrheit zu vertrauen. Aber sie machte den Schritt in die Therapie.

Jedes Mal, wenn die Klientin sich in der Therapie verstanden fühlte, ihr Erleben präzise zurückgesagt und symbolisiert wurde, konnte es sich öffnen und wieder weiterbewegen, die Bedeutung sich verwandeln (Shift). Erlebt wird das als eine Erleichterung, meist kommt ein Aufatmen. Das Zurücksagen ist also nicht einfach ein

Spiegeln oder Reflektieren durch den Therapeuten. Es braucht diese Herzenskraft und Gewährseinskraft im Therapeuten, körperlich, dieses unklare „Noch-Nicht-Wissen“ zu halten, von dort aus der Klientin Gesellschaft zu leisten und – wenn gebraucht – es ihr immer wieder zurückzusagen.

Im obigen Prozess glückt die Veränderung aus der depressiven Verstimmung heraus. Das Körperleben der Klientin interagiert unmittelbar in der Hinwendung des bezogenen Gewähr-Seins und bringt den neuen Schritt, dieses: „Wie-Hohl-Eingedrückt“. Wieder bleiben wir damit im spürenden Gewähr-Sein und schaffen so immer wieder neuen Raum. Es darf nichts übersprungen werden. Wir können den nächsten Schritt nicht machen. Das kann nur vom Leben selbst kommen.

Offene Fragen und Impulse

Wie der obige Prozess veranschaulicht, bietet das Focusing in Phasen, wo der Lebensprozess stecken bleibt, die Möglichkeit, mit **offenen Fragen** oder **Impulsen** (FINK 2005) zu arbeiten und so die Aufmerksamkeit des Klienten neu auszurichten. Beispiele solcher Impulse sind: „Vielleicht können Sie mal spüren, was es da so engtraurig macht oder so...macht in Ihrem Leben?“ oder „Wenn Sie damit sind, was will es denn da eigentlich oder was ist hier das Wesentliche?“ „Wenn Sie bei dem ... bleiben, wo würde das hinleben wollen, wo ist frische Luft?“ Auch das, was abwehrt oder Widerstand leistet, kann von der Therapeutin offen angesprochen werden, wie beispielsweise: „Da ist etwas, das... lieber nicht dahin will.“ Oder: „Da fühlt sich etwas trotzig an und wir lauschen hinein, lernen es kennen, was sich da wehrt und nicht will. Wie es sich wohl von dort her anfühlt und es von dort her will, oder eben nicht will.“ Alles darf da sein – auch Ambivalenzen. Diese können wir als zwei Orte zurücksagen, zum Beispiel: „Ah, da ist etwas in Ihnen, das möchte eigentlich dieses Bild malen, das fühlt sich wie warm-beweglich an und da ist ein anderer Ort (Teil), der Sie hindert, kreativ zu sein.“ Auch der wird erforscht und bringt den nächsten Schritt.

Strukturgebundenes Erleben

Focusing-Orientierung in der Therapie hilft dem Therapeuten, durch das Entfalten seines eigenen Felt Sense, mit der therapeutischen Beziehung, mit dem jeweiligen

Klienten zu sein. Es geht um die Frage: Was braucht es genau in dieser therapeutischen Beziehung? Was genau braucht diese Beziehung? Der Klient wird weder unterbrochen, noch wird einfach gespiegelt. Als Therapeut spüre ich den Felt Sense der gegenwärtigen Interaktion und reagiere daraus so, dass die gegenwärtige Interaktion in einer Qualität fortgesetzt wird, die über das alte Muster, den gestoppten Lebensprozess des Klienten, hinaus geht. In „*A Theory of Personality Change*“ (1964) beschreibt Gendlin den gestoppten Lebensprozess auch als **strukturebunden Erlebensprozess** des Klienten. Strukturebundenen Erleben ist nicht mehr in Verbindung mit seinen vielfältigen impliziten Bedeutungen. Es überspringt den Erlebensprozess (*skips the experiencing process*), nimmt nicht mehr an ihm teil. Wir haben das in den Prozess-Beispielen gesehen. *„Strukturebundenheit kann beispielsweise entstehen, wenn bealternde Menschen oder andere wichtige Personen nicht auf die Bedürfnisse ihrer Kinder eingehen konnten, auch bei Verlusten oder Traumata. Strukturebundenheit bedeutet Leiden, das Erleben ist eingeschränkt und rigide“**.

Der Therapeut verbindet sich mit dem Teil des Erlebens, der „funktioniert“ und darüber hinaus mit dem, was im Klienten implizit leben möchte. Das ist der Rand des körperlich spürenden Gewahr-Seins. Er konzentriert sich nicht auf die Defizite, sondern die tiefere Natur von Veränderung (Change). Im strukturebundenen Zustand braucht der Klient die Antwort, die gelebte Resonanz des Therapeuten, um mit dem gestoppten Prozess wieder interagieren zu können. In einer solchen Phase fühlt er sich oft mehr als er selbst in Gegenwart des Therapeuten, als mit sich allein oder in Beziehungen, in denen er sich Bewertungen oder mangelnder Empathie ausgesetzt sieht.

Aus all dem wird ersichtlich, dass sich die Frage von Indikation und Kontraindikation beim focusing-orientierten Arbeiten nur bedingt stellt, weil – wie gezeigt – die Intimität des Therapeuten mit seinem eigenen Felt Sense zu der therapeutischen Beziehung und zum Erleben des Klienten grundlegend ist. Interessanterweise kann man von der Diagnose her nicht vorhersagen, ob Focusing für den Klienten schwierig sein wird oder nicht. Je nach Komplexität der Strukturebundenheit, also beispielsweise, wenn ein Spüren des Körpers zunächst als bedrohlich erlebt wird, kann es längere Zeit brauchen, bis der Klient sich mit dem Lebensprozess durch Focusing verbinden kann.

Als Menschen sind wir das Leben und wir halten es im Gewähr-Sein

Focusing mit dem Ganzen Körper – The Whole Body Focusing

Ich möchte diese Vorstellung des Focusing-Prozesses nicht beenden, ohne auch einen Ausblick in das „Focusing-Mit-Dem-Ganzen-Körper“ (Focusing-With-The-Whole-Body) zu geben. In dieser Weiterentwicklung des Focusing arbeiten wir explizit, also bewusst, mit dem tieferen Grund der **Körper-Umwelt Interaktion**. Wir haben gesehen, dass diese Interaktion im klassischen Focusing immer im Hintergrund mit eingeladen ist, wenn wir verlangsamen, wenn wir Pausen zulassen, um das Ganze einer Situation zu spüren, auch beim Freiraum-Schaffen. Sie wird jedoch nicht ausdrücklich benannt. Beim „Focusing-Mit-Dem-Ganzen-Körper“ spielt das nonverbale Erleben (Bewegung, Gesten und Haltung) eine besondere Rolle. Es erweitert die Möglichkeiten, sich mit dem, was leben möchte, zu verbinden.

Im „Focusing-Mit-Dem-Ganzen-Körper“ erlaube ich zunächst ein **„Sich-Gründen im Da-Sein“** – ich erlaube meinem Körperleben, bewusst da zu sein, zu spüren, wie es sich mit dem Boden, der Erde verbindet, wie Schwerkraft funktioniert, wie es sich aufrichtet in uns, wie es steht...auch die Verwobenheit mit der Umwelt, dem Licht, der Luft, dem weiteren Leben. Die größere Wirklichkeit wird bewusst eingeladen, während sie im klassischen Focusing eher implizit wirkt. Dabei können sich unterschiedliche Erlebensdimensionen öffnen...

Vom „Sich-Gründen im Da-Sein“ geht es zu einem weiteren expliziten Schritt: **Das Leben lebt von sich aus**. Und wie das ist, wird unmittelbar körperlich erkundet: „Wie will der Fuß stehen, wie will es sitzen, atmen, sich aufrichten, wie will es essen, trinken? Was braucht es, um im Da-Sein anzukommen...? Kann ich ein Gähnen, Strecken, Schütteln erlauben? ... Die **Selbstregulation des Organismus** bekommt Raum und Zeit ... **Körperzeit, Seinszeit** (FINK 2011). Sie wird im Zusammenspiel mit dem „Sich-Gründen im Da-Sein“ immer wieder frisch erkundet. In diesem Zusammenspiel hat der Körper auch die Chance, Stress, Schock und Aspekte von Trauma zu regulieren. Wir ermöglichen also, dass ein Felt Sense unseres verkör-

perten Da-Seins als Ganzes entsteht und wenn wir das wieder und wieder zulassen, verändert sich unser Lebensgefühl und wer wir glauben zu sein.⁴

Hier fällt mir eine Geschichte ein, die Meister Bankei, einem unorthodoxen Zen-Meister im Japan des 17. Jahrhunderts, zugeordnet wird: Es näherte sich ihm ein Priester, der prahlte, welche Wunderkräfte sein Meister besitze. Dann forderte er Bankei heraus, zu zeigen, was er denn könne. Bankei antwortete: „Wenn ich hungrig bin, esse ich und wenn ich durstig bin, trinke ich.“ Mit diesen einfachen Worten verweist Bankei auf das eigentliche Wunder. Indem wir dieses „Das Leben lebt von sich aus“ in seiner Direktheit spürend erforschen, gewinnt unser alltägliches Leben an Staunen und Tiefe.

Einen weiteren Aspekt des „Focusing-Mit-Dem-Ganzen-Körper“ kennen wir aus dem klassischen Focusing. Wir wenden uns einem speziellen Ort in uns zu, indem wir fragen: Braucht etwas meine Aufmerksamkeit? Vielleicht ist da eine Frage, ein Projekt oder auch etwas Schwieriges in meinem Leben, wo es stockt, vielleicht ein wiederkehrendes Gefühl von Verlassenheit, eine Hemmung, vielleicht auch ein Schmerz? Es kann natürlich auch ein neuer Schritt im Leben sein, den ich noch nicht so recht wage. Wir laden die Resonanz im Körperleben ein und spüren: „Wie will es von dort aus leben... ah, ja, will es sich so bewegen, ist es das, wie es das will?“ Oft wissen gerade unsere Hände mehr und schneller, was fehlt, was gebraucht wird. Wir arbeiten also direkt mit Gesten und Bewegungen, mit dem nonverbalen Erleben und Gewähr-Sein. Die Qualität der von innen kommenden Bewegung ändert sich von der mehr organismisch-regulierenden zu einer eher Bedeutung bringenden Bewegung. Dieser Übergang kann unterschiedlich sein, mal fließend, mal zäh mit langen Pausen.

Und da ist noch ein Unterschied beim „Focusing-Mit-Dem-Ganzen-Körper“. Wir entfalten eine eigene Dynamik, indem **beides** im Gewähr-Sein gehalten wird, sowohl der Felt Sense der spezifischen Frage, Situation, als auch unser Gründen im Da-Sein. Oft wird auch im Stehen und im Bewegen gearbeitet, was die Möglichkeit erweitert, dass der Körper unmittelbar und nonverbal neue Schritte findet. Einerseits ist diese Art des expliziten Ganz-Körperlichen-Arbeitens anspruchsvoller in dem

⁴ Das hat weitreichende Implikationen auch für Stress- und Krankheits-Management, Prävention von Burn Out und in der Arbeitsorganisation.

Sinne, dass ich als Therapeutin mich fortlaufend selbst im Dasein verankere, andererseits lädt es gerade dadurch eine Mühelosigkeit, ein „Von-Selbst“ ein. Letztlich wird so im Felt Sense bewusst Raum geschaffen für das Mitwirken/die Unterstützung durch die Evolution, durch das ganze Leben, durch den Grund in uns. Dafür müssen wir nicht arbeiten, wir halten es im Gewähr-Sein und verweilen im „informierten“ Nicht-Wissen. Durch diese Unmittelbarkeit potenziert sich die Kraft des Focusing.

„Am Ende eines Prozesses des Focusing-Mit-Dem-Ganzen-Körper erlauben wir Zeit, so dass sich die **neue Lebensbewegung verwurzeln**, weitertragen kann. Oft erleben Menschen, wie ihr Denken still wird und sie nur im Da-Sein verweilen wollen. Sie fühlen sich angekommen und bedingungslos da. Oft wird dieser Zustand mit fortgeschrittener Meditation verglichen. -Indem Raum und Zeit gegeben wird, kann das frische Leben sich verwurzeln und im Inter-Wirken weitertragen. Das wird oft als mühelos und irgendwie selbstverständlich erlebt. Daher kann es leicht geschehen, dass dieses lebendig-volle „Einfach-Da-Sein“ übergangen wird, weil nichts inhaltlich Neues zu passieren scheint.“ Es ist jedoch essentiell, diese Zeit **lebendiger Stille** zu ehren.“ (FINK 2011)

Einige Elemente dieser potenzierten Dynamik kamen schon im Prozessbeispiel mit Marga S. zum Tragen, obwohl es noch kein vollständiges Focusing-With-The-Whole-Body war. Doch schon indem ich mich als Therapeutin bewusst im Körper-Umweltprozess gegründet und die weitere Existenz eingeladen habe, veränderte sich die Qualität der therapeutischen Interaktion. Ich kann darauf vertrauen, dass mein eigenes Gründen im Da Sein von Körperleben zu Körperleben wirkt. Es wird mir und der Klientin helfen, sich anders auf das zu beziehen, was schwierig ist oder schmerzt. Das unmittelbare Einbeziehen der Selbstregulation – in diesem Fall das Zittern – und der Körperbewegungen (das Nicken und die Bewegungen der Arme) lösten den Shift aus und öffneten in den „Lebensstrom“.

Es ist die Stärke des Focusing und insbesondere des „Focusing-mit-dem-ganzen-Körper“, dass es dieses völlig unverwechselbare „Stück“ existentiellen Lebens dieses einen Menschen in dieser besonderen Situation im Gewähr-Sein hält und zugleich

den Beziehungs-Raum öffnet in die Potentialität alles Lebendigen. (FINK2015) Die Tür geht auf ... im Verweilen.