

Dieter Müller

„Die Kernpunkte des Focusing Ansatzes aus der Sicht von E.T. Gendlin“

In der Zeit zwischen 1995 und 1998, als Gene Workshops und Focusing Ausbildung am FZK anbot, wohnte er öfter bei mir. Es konnte passieren, dass er während eines Gesprächs beim Essen sagte:

„Kannst du mich mal beim Focusing begleiten?“ Gerne war ich bereit. Ich setzte mich gegenüber und Gene schloss seine Augen, nahm ein paar Atemzüge und wir verweilten einige Zeit in der Stille. Dann atmete er auf, öffnete die Augen und sagte höflich: „Danke dir, du hast mir sehr geholfen“. Das konnte so mehrmals am Tag passieren. Anfangs war ich natürlich überrascht und dachte bei mir, so einfach würde ich es mir bei manch einem Patienten wünschen. Ich fragte nach, was das jetzt war und er sagte ungefähr folgendes: **„Es war etwas da und ich wollte in Kontakt kommen“**. Dann fragte ich noch wozu er mich brauchte. Er meinte **„es sei ihm wichtig, dass jemand da ist mit seiner Aufmerksamkeit“**.

Bei der Frage, was der Kern des Focusing für Gendlin sei, ist das mein erster Punkt: Die Aufmerksamkeit nach Innen zu richten. Aber der Focus richtet sich dabei auf etwas Besonderes, auf etwas, das Gendlin „gefunden“ hat und zuvor niemand so genau umschreiben konnte.

Gendlin definierte Focusing als **„einen spezifischen Prozess der inneren Aufmerksamkeit“**, der es uns ermöglicht, auf ein körperliche Wissen zuzugreifen und es für persönliches Wachstum und Problemlösung zu nutzen. Mit Wissen ist dann auch wieder etwas Größeres gemeint als „gelernt haben“ oder „Informationen angesammelt haben“. Es ist ein Wissen gemeint, das auch eine Pflanzenzwiebel in sich trägt, die genau „weis“, wenn etwas Wasser da ist und Licht vorhanden ist, wohin sie ihren Trieb entwickeln muss.

In seinem grundlegenden Werk "Focusing" (1981) beschreibt Gendlin die Methode als **„eine Art der inneren körperlichen Aufmerksamkeit, die den meisten Menschen unbekannt ist. Es ist mehr als nur mit seinen Gefühlen in Kontakt zu sein und unterscheidet sich von Körperarbeit.“** Es ist eine spezifische innere Handlung, die man mit seinem Körper vollzieht.“ Diese Definition unterstreicht die einzigartige Natur von Focusing als eine Praxis, die über konventionelle Formen der Selbstreflexion oder Körperwahrnehmung hinausgeht.

Zentral für das Verständnis von Focusing ist **„das Konzept des "Felt Sense““**. Gendlin beschreibt diesen als **„keine mentale Erfahrung, sondern ein physisches Erleben. Eine körperliche Wahrnehmung einer Situation, einer Person oder eines Ereignisses. Eine innere Aura, die alles umfasst, was wir zu einem bestimmten Zeitpunkt über das gegebene Thema fühlen und wissen - es umfasst und kommuniziert es uns auf einmal, anstatt Detail für Detail.“** Der Felt Sense ist also eine ganzheitliche, körperliche Empfindung, die unsere gesamtes Erleben zu einem bestimmten Thema in sich trägt, auch wenn wir sie zunächst nicht in Worte fassen können.

Gendlin betont, dass Focusing **„ein Prozess ist, bei dem man "Kontakt mit einer besonderen Art des inneren körperlichen Gewahrseins aufnimmt.““** Dieser Prozess involviert mehrere Schritte, die darauf abzielen, den Felt Sense zu einer bestimmten Situation oder einem Problem entstehen zu lassen, ihn zu erkunden und die darin enthaltenen Einsichten zu entfalten.

Ein wesentlicher Aspekt dieses Prozesses ist die Beziehung zwischen Körper und Bedeutung. Gendlin behauptet: "Der Körper kennt die Situation direkt. Der Körper ist die Situation." Diese

Aussage unterstreicht die tiefe Verbindung zwischen unseren körperlichen Empfindungen und unserem Verständnis von Lebenssituationen. Im Focusing-Prozess lernen wir, auf diese körperliche Weisheit zu hören und sie als Quelle von Einsicht und Führung zu nutzen.

Ein zentrales Ziel von Focusing ist die Förderung persönlicher Veränderung und Wachstums. Gendlin erklärt: **"Veränderung kommt nicht von der bewussten Person oder von bewussten Inhalten, sondern vom Ungeformten, dem implizit Gefühlten, dem noch nicht in Worte Gefassten, dem Mehr-als-gesagt-werden-kann."** Diese Perspektive betont die transformative Kraft des Unausgesprochenen und Impliziten in unserem Erleben. Beim Denken oder Nachdenken greifen wir gerne auf Bekanntes oder Bewusstes zurück, um zu einer guten Lösung zu kommen. Stattdessen ist es das Unklare einer Situation oder eines Themas, das wir in den Focus nehmen sollten.

Meine Kernpunkte des Focusing Ansatzes nach Gendlin sind in fetter Schrift markiert.

Wenn ich mich jetzt frage, ob diese sogenannten objektiven Punkte ausreichen um die wesentlichen Merkmale des Focusing zu beschreiben. Da ist noch mehr ... es hat mit der Persönlichkeit von Gene Gendlin zu tun.

Ich versuche dieser Frage nachzuspüren und zu fokussieren:

Es ist die gewiss auch die Person Gene Gendlin, die ein wesentlicher Bestandteil seines Ansatzes ist. Beim Nachspüren fiel mir zunächst (sorry) erstmal Jürgen Klopp ein, mit seiner Aussage über sich: „I am the normal one“ Dies sagte er in Abgrenzung zu einem anderen Fußball Trainer, der von sich behauptete, er sei der „special one“. Als ich meine persönlichen Begegnungen mit Gene hatte, kannte ich diese Aussagen natürlich nicht, aber im Nachhinein passt das für mich sehr gut als Beschreibung für den Therapeuten und Lehrer Gene Gendlin. Als Psychotherapeut war er neben seiner therapeutischen Expertise als Person sehr angenehm für mich. Er konnte Humor und Ernsthaftigkeit gut zusammen halten. Er war in der Lage über den therapeutischen Tellerrand zu schauen, war selbstkritisch und sehr tiefgründig im Denken. Außerdem war es ihm ein Anliegen, auch über seine eigenen Gedanken kritisch nachzudenken. In Einzelgesprächen mit ihm oder in therapeutischen Sitzungen war er in hohem Maße zugewandt und ein gutes Beispiel dafür wie man die Grundhaltungen von Rogers (Empathie, unbedingte positive Wertschätzung und Authentizität) leben kann. All seine Expertise und sein Wissen mündeten in Gesprächen auf Augenhöhe und in einer menschlichen authentische Begegnung.

Wenn wir ihn während eines Workshops baten, eine Demonstration anzubieten zu Themen wie Entscheidungsfindung oder Traumarbeit etc., sagte er stets: „Wir können das versuchen, aber ich gehe immer mit der Person. Wenn der Prozess woanders hingehet, haben wir kein Beispiel.“

Ich erinnere mich jetzt wieder an eine Rede von ihm an der ehrwürdigen Universität Löwen in Belgien, als er einen sehr beeindruckenden Vortrag mitten im Satz beendete und lachte mit dem Hinweis, dass hier seine Notizen nicht weiter gingen. Dann sagte er noch ins Publikum als Einladung für die Diskussion: „So, jetzt macht mir das Leben schwer!“ Er konnte dadurch die spürbare Schwere und Würde, die über dem Saal lag, deutlich entspannen. Es schien wie ein Aufruf an alle zu sein „Macht euch doch ein wenig locker!“

Welche Weiterentwicklungen des Focusing kann ich erkennen?

Ich sehe Entwicklungen von psychotherapeutischen Ansätzen wie Lesslie Greenberg`s Emotions focussierte Therapie (EFT) oder Peter Levine`s Somatic Experience (SE) in denen viel Focusing steckt. Teilweise sind diese Anwendungen weiter verbreitet als das Focusing selbst. Einen kleinen Beitrag zur Weiterentwicklung sehe ich auch in der Ausbildung von Psychologischen Psychotherapeuten. Es gibt ein offiziell anerkanntes Institut, das „Experimentelle

Verhaltenstherapie“ anbietet, und den Focusing Ansatz in den Mittelpunkt der Ausbildung stellt. Ich bin dort selbst als Lehrkraft tätig und halte den Ansatz für vielversprechend