

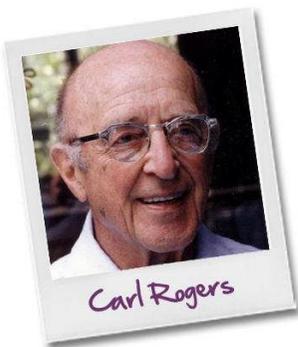


# Focusing

von Rainer Eggebrecht (2019)

## Psychosoziale, integrale und spirituelle Anmerkungen

Wir haben heute viele Therapie-Methoden, die unterschiedlich gut Begriffe und Konzepte beinhalten. Jede Methode, jede Technik oder Typologie hat einen bestimmten einmaligen Erkenntniswert. Sie hilft uns, das, was sie beschreibt, bei einem bestimmten Klienten zu bemerken. Wenn man dem Klienten zuhört, bemerkt man dann Verschiedenes, das man nicht bemerken würde, wenn man die Konzepte anderer Methoden nicht kennt. Wir können Konzepte und Methoden anwenden und kombinieren – **wenn** wir sensibel bleiben, dass Techniken immer nur Möglichkeiten darstellen.



Carl Rogers sagte schon vor 50 Jahren:  
Man muss dem Klienten erlauben,  
uns zu unterrichten, wie man  
mit ihm und seiner speziellen Situation  
umgehen kann.

## Kurzer Überblick über die humanistische Psychologie

In einem berühmt gewordenen Diskurs aus den 50er Jahren des letzten Jahrhunderts standen sich zwei Auffassungen vom Menschen unversöhnlich gegenüber: Skinner (Verhaltenstherapie) behauptete, der Mensch sei manipulierbar und damit „machbar“. Rogers (klientenzentrierte Therapie) hingegen behauptete, der Mensch sei frei und autonom.

**Doch statt zu fragen, welcher Ansatz richtig oder falsch ist, erkennen wir heute aus integraler Perspektive, dass jeder Ansatz wahr – aber nicht vollständig ist.**

Nun können wir herausfinden, wie die Teilwahrheiten zusammensetzen und wie man sie integrieren kann, statt sich für eine zu entscheiden und die andere zu verwerfen. **Rogers** betonte die enge Verbundenheit von seelischer Gesundheit mit dem Zustand der Kongruenz (**Echtheit**), mit nicht urteilender **Wertschätzung** sowie mit **Empathie** – einem einführenden Erfassen des inneren Bezugsrahmens unseres Gegenübers.

### Focusing

Eugene Gendlin, Nachfolger von Carl Rogers, hat „Focusing“ als personenzentrierte Methode weiterentwickelt, indem er das kreative Potenzial des unmittelbar präsenten Empfindens und Erlebens als zentrales Veränderungsmoment für persönliches Wachstum betonte.



Man nimmt dabei als sein eigener innerer Beobachter aus einer kleinen inneren Distanz heraus (= stimmiger Freiraum) Bezug zu seinen Themen und „fokussiert“, welche sprachlichen, bildhaften oder körperlichen Empfindungen aus diesem zuerst meist vagen und diffusen Erleben heraus sich „entfalten“ möchten.

Dieser Aktualisierungstendenz sollte man so viel Raum wie möglich geben und einen großen Respekt für das an den Tag legen, was sich von innen heraus entfalten möchte.

Im Focusing entscheidet man sich immer wieder für eine offene Selbsterforschung, deren Form und Richtung in hohem Maße vom Einzelnen selbst bestimmt wird. Focusing schult ein „stimmiges“ Fühlen, ein „In-Berührung-Sein-mit...“, das auf unmittelbare Weise neue Wahrnehmungen entstehen lässt.

Je nachdem, in welchem Kontext wir uns befinden, abhängig auch davon, was wir erreichen wollen, entsteht etwas einzigartig Neues, das so in keinerlei Weise zuvor schon da war - neue, intuitive Bedeutungen, Bilder, Körperempfindungen und Gefühle, die subtiler sind als alle begrifflichen Strategien, die wir normalerweise verwenden. Und dann sollten wir das, was wir herausgefunden haben, ganzheitlich, implizit mit Körper, Geist und Seele wahrnehmen, um es in Erfahrung zu halten, es zu erweitern und zu vertiefen.

Auch Sprechen ist wichtig für die Integration von Gefühlen, Körperwahrnehmungen, Bildern und Gedanken. Offene Wahrnehmungsfragen verfeinern die aktuelle Befindlichkeit und das intuitiv Erlebte und schützen es vor den kritischen „Fragebomben des Über-Ich-Geschwaders“.

**Zum Beispiel:** „Was ist die Mitte Ihrer Empfindungen?“ –  
„Was bräuchten Sie, damit es Ihnen besser geht?“  
„Wie fühlt sich das Ganze körperlich an?“

---

**Focusing ist noch nicht wirklich in den Mainstream-Trends und Themen unserer Gesellschaft angekommen. Wir leben in einer Welt, die Rationalität, Geschwindigkeit und Klarheit betont. Focusing bringt ein Wissen ins Spiel, das ganzheitlich und intuitiv ist anstatt rein rational und leistungsorientiert.**

## Ein psychologisch-philosophischer Ausflug

Seit der Postmoderne (1960er Jahre) verbreitete sich die Erkenntnis, dass jegliches Erleben immer schon interpretiert und konstruiert ist. Vieles, was gegeben und zeitlos erschien, wurde als konstruierte (Macht-)Struktur enthüllt. Die Postmoderne forderte freie Entfaltung von Potenzialen, Überwindung von Macht- und Ungleichheitsstrukturen und eine Förderung vor allem derjenigen, die sozial und kulturell benachteiligt sind.



Die Hippie-Bewegung mit ihrer Botschaft von Frieden und Liebe angesichts des Vietnamkrieges und die Studentenbewegung hat den „Muff von tausend Jahren“ aus rigiden familiären, universitären und gesellschaftlichen Strukturen vertrieben.



Von Frankreich ausgehend begann eine philosophische Bewegung, die unsere bisherigen kulturell tradierten Überzeugungen massiv relativierte (Strukturalismus). Die Humanistische Psychologie entstand, Sexualität und Geschlechterrollen wurden zunehmend enttabuisiert. Dies war für viele – vor allem junge Menschen (68er) – überwältigend. Die Postmoderne stärkte massiv unsere individuellen Freiheiten und es entstand eine noch nie dagewesene Pluralität von Lebensentwürfen, eine Sensibilisierung für die Natur und ein starkes Interesse an Innerlichkeit und Meditation.

Doch leider blieb – wie vielen neuen Erkenntnissen – auch der Postmoderne das Schicksal der Verabsolutierung nicht erspart: 50 Jahre später führte das im psychologisch-spirituellen Bereich zu teilweise radikalem Relativismus. So schlendern heute postmodern-spirituellen Bohemiens auf dem Boulevard der Weltreligionen und modischen Therapieströmungen herum und nehmen sich, was sich ihnen anbietet. Lifestyle-Identitäten überschatten ein wirkliches authentisches Transzendenzstreben. Sie sind Kennzeichen einer postmodern-spirituellen Verwirrung der heutigen Zeit, die sich zunehmend im Sand einer neoliberalen Wirtschaft verlaufen hat und keine wirklichen Antworten mehr geben kann auf das Bedürfnis nach sinnhafter Identität in einer globalen Welt.

Peter Sloterdijk schreibt – gewohnt provokant - über die oft nur scheinbare Abgeklärtheit und Toleranz von manchen „sanften Kriegern und esoterisch Verbündeten“: „Sie sind wieder unter uns, die Schwarmgeister aus dem Volk Gottes, wie sie im Mittelalter auftauchten. Am liebsten möchten sie selbst das ganz andere sein, dessen Kommen sie ankündigen“: „Wir sind die, auf die wir gewartet haben“, sagt Katchie Ananda, Yogalehrerin in Kalifornien. Die (zeitweise) Stille auf der Yoga-Matte ist zwar wunderbar, aber die drängenden Fragen unserer Zeit, in der wir leben, können nicht einfach „wegmeditiert“ werden.

Der mystische Schriftsteller Gustav Meyrink („Der Golem“) hat schon zu Beginn des 20. Jahrhunderts geschrieben: „Auf einen Engel kommen neunundneunzig Versucher im Gewande des Engels“ (auf ein wirklich hilfreiches psychologisches oder spirituelles Angebot kommen heute unzählige nur den eigenen Vorteil vermarktende Sinnangebote).

Und so manche firmeninternen Achtsamkeitstrainings haben das eigentliche Ziel, Mitarbeiter wieder besser in die „Beschleunigungsmaschine“ des Unternehmens zu integrieren (z.B. Google, Lufthansa).

Doch jetzt entsteht eine neue Welle der Achtsamkeit mit zunehmender Breitenwirkung. Denn unser gesellschaftlicher Konsens über das, was Wirklichkeit ist, ist fragwürdig geworden.

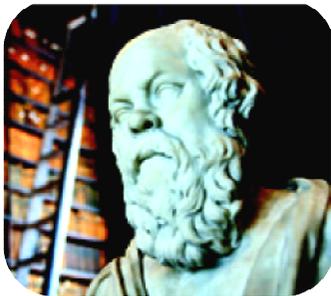
Das Ingenieurs-Denken, das unsere technische Zivilisation ermöglicht hat, muss in seinen Errungenschaften zwar gewürdigt werden – wir verdanken ihm viel. Aber es scheint, dass uns eine neue Kultur der Achtsamkeit die Augen öffnet, wie begrenzt dieser Blick bisher war.

Und wir können nun auch von anderen – auch alten Kulturen lernen, ganz anders zu sehen. Dieser neue Blick, der all das integriert und in wirklicher Achtsamkeit weiter öffnet, diesen neuen Blick werden wir gemeinsam immer mehr finden müssen. Eine neue integrale Perspektive eröffnet uns hierfür ein sensibles, achtsames Bewusstseinsfeld. Integrales Focusing, Dialog- und Aufstellungsarbeit, oder das Entwicklungsmodell von „Spiral Dynamics“ bieten hierfür viele Hilfestellungen.

Auch der integrale Philosoph Ken Wilber sieht in den zunehmenden Protesten gegen die Beliebigkeit der Postmoderne einen Weckruf an die progressiven Kräfte in aller Welt, in ihrer Entwicklung einen Schritt weiterzugehen. Demnach müssen wir neue Wege finden, um die Pluralität der Postmoderne in eine umfassende sinnhafte Integration zu führen.



Der Altphilologe Friedrich Maier („Allgewaltig ist der Mensch“, 2018) meint, dass wir heute wieder „Quergeister wie Sokrates“ bräuchten:



Sokrates hatte einst die Philosophie vom Himmel herab geholt, indem er vor allem Forschen nach der Natur am Himmel und auf Erden die Frage nach dem Menschen stellte, seinem Wert, seiner Würde, seiner moralischen Verantwortung.

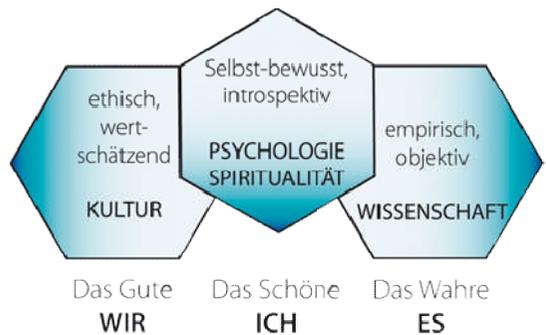
Sokrates wehrte sich, so Nietzsche, „mit allen Kräften gegen die hochnäsige Vernachlässigung des Menschen.“ Integrales sokratisches Bewusstsein könnte uns helfen, in Zukunft verantwortungsbewusster mit einer zunehmend komplexeren digitalisierten Wirklichkeit umzugehen.

Wie wird die zukünftige Rolle eines „neu konstruierten Menschen“ aussehen? Wird er, kraft seiner Künste und Techniken sich selbst vergöttlichend, als „Homo Deus“ (Noah Harari, „Eine Geschichte von Morgen“, 2018), schöpferisch und zerstörerisch zugleich, sich aller Maßstäbe entledigen? Wird er auf diesem Planeten und in den interstellaren Räumen ohne Respekt vor jeder Grenze leben, der akuten Gefahr nicht gewahr, dass er damit dem Schattenreich – wie schon Eurydike – letztendlich nicht entkommen kann?

## Integrales Denken

Wissenschaft und Weisheitslehren stimmen heute in einer grundlegenden Aussage überein: Alles ist mit allem verbunden – in einem unteilbaren, essentiell lebendigen und schöpferischen Wesensgrund. Jeder Einzelne ist eingebunden in ein größeres Ganzes, von dem er ein Teil ist und an dem er kreativ mitwirkt. Die zunehmend wechselseitige Verschränkung aller Lebensbereiche erfordert, dass wir alle Ebenen des Seins in einer größeren Perspektive – auf der Basis einer humanistischen Grundhaltung – neu zusammenführen.

**Integrales Focusing lässt den Klienten daher selbst genau herausfinden, was für ihn der stimmige nächste Erkenntnis-schritt ist – und auch, ob und wie eine bestimmte Erfahrung für ihn sozial, psychologisch oder spirituell/geistig bedeutsam wird und ihn zu aktivem Verhalten ermutigt.**



Ein integraler Ansatz stellt daher **„Ich“** (Selbsterleben), **„Wir“** (Kultur) und **„Es“** (Wissenschaft) in symbolischer Vermittlung von Wirklichkeit gleichberechtigt nebeneinander und erweitert unsere Wahrnehmungsfähigkeit durch flexible Perspektivenwechsel.

## Integral-spirituelle Überlegungen

Focusing verbindet körperliches und seelisches Erleben in einem ganzheitlich-holistischen Ansatz.

Psychische Probleme können damit in ihrer Sinnhaftigkeit und ihrer spirituellen Dimension wahrgenommen werden.

Da ein spiritueller **Felt Sense** (= gefühlter Sinn, gefühlte Bedeutung) den innersten Lebensgrund berührt und da dieser allen spezifischen Glaubensmeinungen vorausliegt, kann Focusing aus der Perspektive der Psychologie den Weg zu einer spirituellen Erfahrung jenseits traditionell formulierter Meditations- und Glaubenswege öffnen.

Dies ist ein passender Rahmen für eine gesunde Spiritualität, die sich gleichzeitig innerhalb eines Kontextes gesunder Psychologie entwickelt. Damit können wir über das implizite Wissen ganz in den Grund des eigenen Bewusstseins eintauchen und eine spirituelle Dimension berühren, die in jedem Bewusstseinsakt immer schon vorhanden ist.

Focusing bietet hierfür ein besonderes Resonanzfeld, in dem durch Einfühlung in die Welt des Gegenübers etwas von mir, von dir und noch etwas anderes entsteht, was keiner von uns machen kann. Denn Focusing zentriert die Aufmerksamkeit auf das, was **der** nächste Schritt ist, damit sich das entwickeln kann, was sich im Moment mit erster Priorität meldet.

Pater Anselm Grün betont, dass Spiritualität nicht ohne Psychologie existieren kann. Unsere inneren Räume müssen lebensfähig sein – nur dann können wir „gut in den Raum unterhalb der Leidenschaften“ kommen und ohne allzu dunkle psychische „Schatten“ eine tiefere Klarheit und Reinheit entdecken.

## Integrale Betrachtung von Diesseits und Jenseits

Die meisten fernöstlichen Meditationen sowie monotheistisch-christliches Gebet und Kontemplation vermitteln uns Zugang zu Jenseitigem, Transzendtem, Heiligen.

Doch eine zukünftige integrale Spiritualität wird auch zunehmend berücksichtigen müssen, wie wir unser eigenes Leben realistisch leben und uns an den Platz im eigenen Leben stellen, an dem wir stehen – mit allen Eigenschaften, unserem individuellen Sosein und Bewusstsein. Ein Vergegenwärtigen, wie es sich anfühlt, in dieser Zeit, auf diesem Planeten, in dieser Familie, in dieser Kultur geboren zu sein und als Mensch in dieser Form zu leben. Und das Leben in all seinen Facetten zu durchdringen und zu verinnerlichen, es von innen her zu spüren und zu leben.



**„ Viele Menschen verlieren sich in spirituellen Erfahrungen und Beobachtungen und allen möglichen interessanten, subtilen Eindrücken, von denen manche bestimmt aufregend und erhebend sein können. Aber es gibt nichts Besseres als die Einfachheit, man selbst sein zu können – in sich selbst zentriert zu sein, zu erkennen, wer man ist und das Gefühl der Vertrautheit und der Wirklichkeit darin zu verspüren. Die ganze innere Reise, die gesamte psycho-spirituelle Praxis hat im Grunde nur ein einziges Ziel: wirklich diejenigen zu sein, die wir sind.**

**Zitat von Ali Hameed Almaas, Begründer des Diamant Approach**

---

### Abschließend ein – berührender – Exkurs:

#### Berührt werden

In modernen Single-Wohnungen lebt – heute nur noch ganz im Verborgenen – die Vision einer glücklichen Partnerschaft, in der man gemeinsam älter wird und sich für immer glücklich, geschützt und verstanden fühlt (was auch in früheren Gesellschaften eher die Ausnahme als die Regel war).

Frei von den Zwängen früherer Rollenvorschriften, wollen wir nicht verletzt werden und uns in Konflikten aufreiben.

Postmoderne Individualisten suchen daher eine ungefährliche Nähe, die vorwiegend wohltuend und berührend wirken soll:

„Ein paar Freunde, ein Laptop, vielleicht Kinder und liebe alte Eltern, etwas erregendes Shoppen, Musik im Kopfhörer und ein begehrter Job, dann und wann selbst Hand anlegen, die wöchentliche Massage, beim Joggen das Gefühl, gewiss einen Körper zu haben und ein Haustier: alles freiwillig, alles eher angenehm, endliche Berührungserfahrung, ohne verletzt zu werden“.  
(Elisabeth von Thadden: Die berührungslose Gesellschaft, 2018).

## Berühren auf Distanz

Viele Eltern erleben heute, wie ihre geliebten Kinder aus der physischen Reichweite in die digitale Reichweite umziehen. Die Berührung auf Distanz wirkt anders als die unmittelbare körperliche, aber sie berührt: Wenn blinkende Nachrichten der eigenen Kinder auf dem Smartphone eintreffen – egal ob aus Deutschland, Singapur oder den USA, kommen einem diese Nachrichten anders nah als alle anderen. Fernes wird in Nahes verwandelt. Kinder, die von ihren Eltern getrennt sind, können diese über Skype zu sich heranziehen, trotz der Zweidimensionalität der digitalen Kommunikation. Bei Kleinkindern lässt sich diese frustrierende Beschränkung noch gut beobachten, wenn sie ihre Eltern am Bildschirm vergeblich zu umarmen versuchen. Gute Ärzte sind der Überzeugung, dass sie einen Menschen leibhaftig vor sich sehen wollen, um herauszufinden, was für eine Krankheit er hat. Auch in Therapie brauchen wir die körperliche Anwesenheit des lebendigen Gegenübers, die Stimme, das Antlitz, weil ohne diese physische Erfahrung kaum eine echte Wir-Beziehung entsteht. Skype zeigt nur die Oberfläche eines Antlitzes – und wir sehen uns scheinbar in die Augen, aber jeder blickt in Wirklichkeit in seine kleine Kamera am Computer. In einer echten Beziehung gibt es das Ich, das Du und das Wir – und etwas, das mehr ist, etwas, das man nicht machen kann – eine authentisch reale Gemeinsamkeit. Der Soziologe Hartmut Rosa (Resonanz, Berlin 2016) bezeichnet echte Resonanz als ein Geschehen, in dem die Beziehung zum Gegenüber beide verwandelt. Berührbarkeit muss nicht primär haptisch sein - es kann ein Blick sein, der berührt und der uns als Antwort auf diesen Blick die innere Welt des Anderen empathisch auch in uns selbst spüren lässt. Die Offenheit des Menschen in einer wirklichen Begegnung bleibt ein tiefes menschliches Humanissimum – authentisch, kongruent, antastbar, sensibel und verletzlich. Der Abschiedsgruß der Zulu:

**„Ubuntu“ - Es gibt mich, weil es Dich gibt!“**