

Focusing – vom vagen Gefühl zur klaren Empfindung

(von Rainer Eggebrecht)

Grundlagen der Humanistischen (personenzentrierten) Psychologie

In einem berühmt gewordenen Diskurs aus den fünfziger Jahren des letzten Jahrhunderts standen sich zwei Auffassungen vom Menschen unversöhnlich gegenüber: Skinner (der Begründer der Verhaltenstherapie) behauptete, dass der Mensch manipulierbar und damit „machbar“ sei. Rogers (der Begründer der klientenzentrierten Therapie) hingegen sagte, der Mensch sei frei und autonom. Der Spannungspol zwischen Freiheit und Notwendigkeit ist aus heutiger Sicht kein wirklicher Gegensatz mehr. Denn statt zu fragen, welcher Ansatz richtig oder falsch ist, können wir heute erkennen, dass jeder Ansatz wahr – aber nicht vollständig ist.

Wir können herausfinden, wie Teilwahrheiten zusammenpassen und wie man sie integrieren kann, statt sich für eine zu entscheiden und die andere zu verwerfen. Wir kritisieren also nicht ihre Wahrheiten, sondern nur ihre Unvollständigkeit.

Carl Rogers betont, dass seelische Gesundheit eng mit einem Zustand der Kongruenz (Echtheit) verbunden ist. Wenn das Selbstkonzept nicht mit der Erfahrung von Wirklichkeit übereinstimmt, führt dies zu Inkongruenz und Spannungen. Die personenzentrierte Therapie versucht daher, die Grundhaltungen der Echtheit (Kongruenz), Einfühlung (Empathie) und Wertschätzung (Akzeptanz) in möglichst hohem Maße zu verwirklichen.

In den sechziger Jahren des letzten Jahrhunderts erlebte die personenzentrierte Therapie (auch klientenzentrierte oder humanistische Therapie genannt) einen Boom in Europa. Zu Beginn wurde besonders die Nicht-Direktivität betont: dabei unterließ man sämtliche direktiven, kontrollierenden, lenkenden und manipulativen Aktivitäten.

In den achtziger Jahren entwickelte sich daraus die erfahrungsorientierte Focusing-Methode, welche besonders die Konzentration auf den Wahrnehmungsprozess anregt. Diese achtsame Haltung zu uns selbst ermöglicht es, problematische Themen einführend zu bearbeiten.

Mitgefühl und Empathie

Empathie ist die Fähigkeit, zu verstehen, was in uns und in anderen vor sich geht. Empathie verlangt eine gewisse Bereitschaft, sich in andere und uns selbst mitfühlend hineinzusetzen. Mitgefühl weist ein wichtiges Element auf: das Nicht-Werten. Das bedeutet, dass wir uns auf die eigenen Emotionen und auf die anderer Menschen einlassen, ohne gleich zu urteilen oder zu werten. Das heißt nicht, dass wir keine Präferenzen haben oder alles akzeptieren sollten. Wir sollten nur offen bleiben für korrigierende, heilsame neue Erfahrungen, und nicht unreflektiert verurteilen. Mitgefühl ist immer verbunden mit Akzeptanz – damit, was unser Gegenüber braucht, um seine „Schatten“ zu erkennen. Und was ihm hilft, den für ihn nächsten wichtigen Schritt in seinem Leben zu finden.

Achtsamkeit und Authentizität

Aufmerksam im gegenwärtigen Moment zu sein, ohne zu werten oder zu urteilen, führt zu einem wachen, authentischen Bewusstsein. Man ist dann einfach im Fluss des Moments. Wie Therapeuten und Meditationslehrer immer wieder betonen, existieren wir immer exakt nur in diesem einen Moment, im „Jetzt“. Freiraum-Schaffen ist dabei der erste Schritt. Er hilft uns, bewusster und vertrauter mit unserem Körper, unserem Geist und unserer Seele umzugehen. Wir treten innerlich zurück und beobachten, was jetzt gerade in uns vor sich geht.

Es ist aber nicht ganz leicht, in der Präsenz nur Beobachter zu sein – denn dies kann zum Einen faszinierend sein, bringt uns oftmals aber auch mit Themen in Kontakt, die wir bisher „gut“ weggeschoben haben. Authentizität erfordert Mut, hemmende Selbstwertprobleme zu erkennen und einführend zu fokussieren. Der Übergang von der Außenwahrnehmung zur Innenwahrnehmung kann manchmal auch etwas unangenehm sein. Denn der Weg nach innen ist nicht unbedingt von Anfang an wohltuend. Diese Schwelle hat immer auch etwas Ungewisses und wir können nicht voraussehen, welche Gefühle, Bedeutungen und Antworten entstehen werden.

Der Weg nach innen ist abenteuerlich. Märchen und Mythen haben dafür zahlreiche Bilder gefunden. An dieser Schwelle erwartet uns manchmal auch Ängstliches, Trauriges, Unzufriedenes, das uns dann eher ermutigt, wieder in die geschäftige äußere Welt und deren vertraute Gefühle und Gedanken zurückzukehren.

Focusing - Schulung der Achtsamkeit

Focusing ist die Kunst, unsere Aufmerksamkeit immer wieder von konkreten Gedanken, von der Imagination zum Erleben des Ganzen ins Hier und Jetzt zu führen und von dort neue Schritte zu erwarten. Wenn wir ein gerade anstehendes Thema unmittelbar erleben, können sich, wenn wir freundlich, wertfrei und einführend dabei verweilen, Bedeutungen sprachlich, bildhaft oder körperlich mitteilen, wodurch ein unmittelbar ganzheitliches Gefühl von „Stimmigkeit“ entsteht. Man tritt dabei als sein eigener innerer Beobachter aus einer kleinen inneren Distanz in Beziehung zu der noch nicht „entfalteten“ gefühlten Bedeutung und wartet geduldig, was in die Wahrnehmung kommt. Dies fördert eine offene Selbstwahrnehmung, deren Form und Richtung in hohem Maße vom Klienten selbst bestimmt wird.

Die Autonomie und Freiheit eines jeden Individuums wird hierbei aus einem tief humanistischen Verständnis heraus stark betont. In schöpferischem Selbsterkunden werden Sprache, bildhaftes Erleben, Denken, Fühlen und Handeln im unmittelbaren Erleben aufeinander bezogen. Dabei wird achtsam Bezug genommen auf ein tiefes, auch körperlich spürbares Bedeutungsempfinden.

Dann stellt man wahrnehmungsorientierte Fragen, die nicht mit Ja oder Nein beantwortet werden können - man muss erst nachdenken und nachspüren (fokussieren). **Focusing als Wahrnehmungsmethode** bringt Sie in Berührung mit dem, was Sie hinter all Ihren Konzepten in Ihrem Inneren wirklich fühlen.

Einige Beispiele für offene Wahrnehmungsfragen:

- Was ist das Wichtigste, die Mitte meines Themas? (**präzisieren**)
- Wie fühlt sich das Ganze jetzt für mich an? (**Gefühl, Bezug nehmen**)
- Gibt es vielleicht ein Wort – ein Eigenschaftswort oder zwei – das genau ausdrückt, wie es mir gerade geht? Oder einen Satz? (**Kognition**)
- Was bräuchte ich, um mich besser zu fühlen? (**next step**)
- Was könnte schlimmstenfalls / bestenfalls passieren? (**Folgen fokussieren**)
- Stell Dir vor, dein Problem wäre plötzlich auf wundersame Weise gelöst - wärest du dann glücklich und zufrieden? (**systemische „Wunderfrage“**)

Focusingschritte im Überblick

Die folgende Aufgliederung in vier Schritte stellt einen Versuch dar, intuitive Wahrnehmung kognitiv darzustellen. In jedem Schritt kann immer schon alles andere enthalten sein – die richtige Frage bewirkt manchmal bereits ein tieferes Erkennen und Wahrnehmen eines Problems.



Die Schritte der Focusing-Methode in Kurzform

Freiraum schaffen: Hierzu benötigt man etwas Zeit und eine entspannte Umgebung. Versuchen Sie, einen guten Abstand zum inneren Erleben zu finden und Raum zu schaffen für das Thema, auf das Sie fokussieren möchten. Sie können ein Thema bewusst auswählen – oder einfach abwarten, was auftaucht. Eugene Gendlin, der Begründer der Focusingmethode und Nachfolger von Carl Rogers, sagt hierzu: „Man kann ein Problem fühlen, ohne gleich hineinzugehen, aber auch ohne zu flüchten. Dadurch eröffnen sich Optionen, die es sonst so nicht gäbe. Man kann so die Schwierigkeit eines Problems abschätzen, gewinnt Souveränität und vermeidet es, sich zu überfordern“.

Gendlin definiert die Freiraum-Position – in seiner lockeren amerikanisch-wienerischen Ausdrucksweise wie folgt: „Ich bin hier an diesem Ort. Dort, an dem anderen Ort in meiner Nähe, ist das Problem. Ich weiß davon, aber ich möchte jetzt nicht in das Problemfeld hineingehen, weil mich das im Augenblick gefährden würde. Ich werde vielleicht mal darüber nachdenken, ob ich versuchen sollte, das Problem direkt anzutasten. Jetzt werde ich es auf keinen Fall tun... vielleicht schon in einer Minute oder in einer halben Stunde... oder in zwei Wochen... oder gar nicht. Das Problem ist dort, in der Distanz zu mir, gut aufgehoben, ich werde es nicht vergessen“ (mündlich, 1999)

Bezug nehmen: Spüren Sie in den Brust- und Bauchraum hinein und nehmen Sie die innere Stimmung wahr. Diese ist oft zuerst diffus und vage – verweilen Sie einfach dabei und warten Sie ab, was sich aus diesem vagen Spüren als nächstes deutlicher heraus differenziert.

Entfalten: Im Laufe dieses Wahrnehmungsprozesses werden sich Bilder, Gefühle, Gedanken oder Körperempfindungen aus dem diffusen Spüren (= Felt sense) deutlicher „entfalten“.

Bleiben Sie dabei und verfolgen Sie – ohne wertend und ungeduldig einzugreifen -, wohin und in welche Richtung sich Ihr Gefühl, Ihr Gedanke oder Ihr inneres Bild „entwickelt“.

Annehmen und schützen: Das eventuell gefundene Ergebnis und die entstandene Veränderung lassen Sie in Ihrem Befinden nun dankbar nachklingen. Stellen Sie alle Versuche Ihres (oft viel zu schnellen) Verstandes, alles sofort analysieren und begreifen zu wollen, zunächst zur Seite. Bildlich gesprochen: Schützen Sie das neue, vielleicht etwas zittrige, aber stimmige Empfinden vor den analytischen Fragebomben Ihres Über-Ich-Geschwaders! Ihre inneren Kritiker dürfen sich später wieder melden – aber nicht gleich jetzt! Lassen Sie das neu und tief körperlich Gespürte in Ruhe nachwirken (Vielleicht schlafen Sie erst mal darüber).

Zeitgemäßes Focusing: Aufgaben und Möglichkeiten

Focusing bekommt gerade in unserer Zeit eine immer wichtigere Bedeutung, denn sowohl Wissenschaft wie gesellschaftliche Traditionen wirken heute nur noch bedingt positiv sinnstiftend. In gewissem Sinne sind wir am Ende der Aufklärung angelangt. In unserem Jahrhundert wird es vermutlich so viele Veränderungen geben wie in den letzten 20 000 Jahren der Menschheitsentwicklung. Für diese sich immer rascher verändernde Zukunft kann uns eine neue Denkqualität und Wahrnehmungstiefe helfen, die uns befähigt, mit komplexer werdenden Problemen kompetent umzugehen. Focusing berücksichtigt genau diese Interaktionen, durch die neues Fühlen geschaffen wird. Durch „In-Berührung-Sein-mit...“ entsteht Neues auf unmittelbare und direkte Weise.

Der Theaterregisseur Stanislawski fordert von seinen Schauspiel-Schülern, dass sie zunächst ganz still sind und dass sie in sich ein „Fühlen“ entstehen lassen, das seine eigene Richtigkeit hat. Erst dann dürfen sie aufstehen und spielen, sodass ihr Spielen sich aus diesem neu gebildeten inneren Befinden (Felt-sense) heraus entwickeln kann. Die richtigen Haltungen und Bewegungen kämen dann von selbst.

Wir sind in einer Krise, die ein Umdenken erfordert und es ist wichtig, dass jeder in sich selbst wieder einen sinnhaften Bezugspunkt findet. Denn in jeder Situation entsteht etwas einzigartig Neues, das so in keiner Weise zuvor als fester Bestandteil schon da war. Eine Situation wird „vorangetragen“ (Gendlin: carrying forward) und Kontexte werden immer weiter „angereichert“.

Moderne Kommunikationsmedien bieten uns heute eine noch nie dagewesene Fülle an permanenter (Über-)Information. Frage: was ist gut? Eine Stunde Zeitung lesen pro Tag – oder fünf Stunden? Man kann das heute nicht mehr sagen. Jeder kann und muss an sich selbst überprüfen, was und wie viel von etwas ihm gut tut. Dazu brauchen wir nicht nur logisches Denken - wir brauchen Gefühle, Erfahrungswissen, Bilder, Körperempfindungen sowie Intuition in einem tieferen Sinne, um in einer komplexen und vernetzten Wirklichkeit eigene Sinnfragen befriedigend beantworten zu können.

Eines der Lieblingszitate des Quantenphysikers und alternativen Nobelpreisträgers Hans-Peter Dürr lautet: „Ein Baum, der fällt, macht mehr Krach als ein Wald, der wächst“ (tibetisches Sprichwort). Die meisten Medien nehmen fallende Bäume wahr – doch es ist der wachsende Wald, der das Leben fortführt.

Hans Peter Dürr bestätigte mir bei einer Podiumsdiskussion in Schloss Nymphenburg öffentlich, dass ein integral-offener Focusingansatz durchaus den Forschungsergebnissen der Quantenphysik entspricht. Denn physikalisch gesehen sind die wahren Bausteine des Universums nicht Materie, sondern Energie und Information. Und die wahren Bausteine der Wahrnehmung sind nicht unbewusste, irgendwie verdrängte feststehende Inhalte, sondern vorbewusste, oft diffuse Befindlichkeiten, welche durch achtsames Wahrnehmen in einem kreativen Akt als Gefühle, Bilder, Gedanken und Körperempfindungen neu im Bewusstsein entstehen. Und so wie elektronenmikroskopische Untersuchungen das zu untersuchende Objekt verändern, beeinflusst auch die Art und Weise der psychologischen Wahrnehmung immer schon das Ergebnis.

Kurze methodenkritische Anmerkungen zum Thema „Körper“.

Präzises Wahrnehmen des physischen und fühlenden Körpers ist als ‚Erdgeschoss‘ eines integralen Bewusstseins durchaus von großer Bedeutung - **wenn** man dabei offen bleibt für höhere Bewusstseinsstufen. Nur dann integriert sich Körperwahrnehmung in neue, erweiterte Sichtweisen.

Wenn ich Körperwahrnehmung als letztlich wahrheitsbegründend mystifiziere, müsste ich als Therapeut einem terroristischen Klienten die körperlich „stimmige“ Empfindung eines tiefen Felt-Shift (= gespürter körperlicher Erkenntnisschritt) akzeptierend zurückspiegeln: dass es sich für ihn stimmig anfühlt, die Welt von „Ungläubigen“ zu „reinigen“! Dieses Therapeutenverhalten wäre ethisch unmöglich! Das heißt: Nur wenn subjektive Körperwahrnehmungen in Zusammenhang mit geistigen und seelischen Fähigkeiten gesehen werden, können neue Impulse entstehen und psychologische, entwicklungs-dynamische und sozial beeinflusste Wahrnehmungsfärbungen genauer erkannt und verändert werden.