

Der Körper antwortet

*Schriftliche Zusammenfassung
eines „teaching dialogue“
aus dem Online-Kurspaket
„Focusing Basics“*

Andrea Scholz (AS): Hans, erzähl mir was über „Focusing“...

Hans Neidhardt (HN): Frag mich was Leichteres!! (beide lachen). Nein, im Ernst: Das Wort „Focusing“ muss man ja eigentlich nicht groß erklären. Focus – das ist im Lateinischen der Herd, also das Zentrum des Hauses. Oder der „Brenn-Punkt“. Fokussieren bedeutet dann: die Aufmerksamkeit sammeln, bündeln, konzentrieren, halten. „Focusing“ als psychologische Methode (und Theorie) bedeutet noch einiges mehr, und das ist nicht so leicht zu erklären.

AS: Warum nicht?

HN: Es ist ein bisschen so wie im Zen. Da gibt es den Spruch: „Beschreib mir den Geschmack einer Tasse Tee!“ Wer schon mal eine Tasse Tee getrunken hat, braucht die Beschreibung nicht. Aber wie soll man das jemandem mit Worten klar machen, der den Geschmack nicht schon aus eigener Erfahrung kennt?

AS: Und beim „Focusing“, wie du es unterrichtest und anwendest, ist das ähnlich?

HN: Ja. Mit diesem Vorbehalt im Hinterkopf möchte ich es dennoch versuchen. Etwa zwischen 1955 und 1965, in den Anfängen der Psychotherapieforschung, fand an der Universität von Chicago der Philosoph und Psychotherapeut Eugene T. Gendlin, Mitarbeiter und Kollege von Carl Rogers, dass Klient*innen von Therapie am besten profitierten, wenn sie sich auf eine ganz bestimmte Art Weise auf ihr inneres Erleben ausrichteten. „To focus on ongoing experiencing“ nannte man das damals. Oder kurz „focusing“.

AS: Die Verlaufsform („experiencing“) weist also darauf hin, dass es sich um etwas Fließendes handelt, den Fluss der inneren Erfahrung gewissermaßen?

HN: Ja, genau. Im Deutschen haben wir dieses „...-ing“ nicht. Wir haben zwar die Vorsilbe „er-...“ (erleben, erkennen, erkunden, erfahren, erwirtschaften...), neigen aber dazu, alles in Substantiven auszudrücken. Das Erleben z.B. ist aber kein „Ding“, das man an die Wand nageln könnte, sondern ein immerwährender („ongoing“) Fluss.

AS: Und wer damit direkt in Kontakt ist - und das wäre dann „Focusing“ - , der hat gute Chancen auf eine stimmige, konstruktive Entwicklung? Eine sehr kühne, optimistische Betrachtungsweise.

HN: Man sollte das nicht einfach glauben, sondern mal abwarten und Tee trinken (beide lachen). Was Gendlin damals gefunden hat, ist schon noch etwas differenzierter: Mit „experiencing“ (das Fließen der inneren Erfahrungen) ist nicht nur das gemeint, was wir ohnehin kennen, wenn wir die Aufmerksamkeit nach innen lenken: Gedanken, Gefühle, Bedürfnisse, Erinnerungen, Hoffnungen, Befürchtungen und und und. „Hinter“ oder „unter“ den klar erkennbaren Einzelaspekten der inneren Erfahrung – im Focusing sagen wir: hinter den expliziten Inhalten des Erlebens – kann man einen ganzheitlichen Hintergrund oder Untergrund ahnen, der „mehr“ ist als die expliziten Inhalte. Ein körperlich fassbares unklares Empfinden für das Ganze. Das Implizite. Die unmittelbare körperliche Resonanz, die sich formt, wenn ich mich mit einer Situation, einer Fragestellung, einem Problem usw. befasse.

AS: Das ist wirklich schwer zu begreifen.

HN: Ja, in so einer theoretischen, abstrakten Darstellung ist das ein bisschen schwierig. Aber vielleicht kennst du das: Du bist gut drauf, denkst an nichts Schlimmes, kommst in einen Raum - sagen wir: das Besprechungszimmer in deiner Firma - und bevor dein Denken einsetzt, hast du ein diffuses blödes „Gefühl“ im Körper. Du weißt überhaupt noch nicht, was es damit auf sich hat, aber du spürst es sehr deutlich. Das einzige, was dir in diesem Moment klar ist: Das muss etwas mit dieser Situation zu tun haben, denn vorher war es nicht da. Eine Ahnung vielleicht, dass hier grad „dicke Luft“ ist.

AS: Oh ja, so etwas kenne ich. Ich treffe jemanden, und mein Gesamtzustand ändert sich, und das hat mit dem Kontakt zu diesem Menschen zu tun, und ich weiß überhaupt (noch?) nicht, was da los ist.

HN: Ganz genau. Im Focusing haben wir dafür ein Kunstwort: „Felt Sense“ - also etwa „ge-spürte Bedeutung“. Und Focusing bedeutet, sich innerlich auszurichten auf diesen ganzheitlichen Erlebenshintergrund, das „Implizite“, den „Felt Sense“.

AS: Das ist doch eigentlich etwas ganz Natürliches. Oder nicht?

HN: Im Prinzip ja. „Alle wesentlichen Dinge sind einfach“ (eines meiner Lieblingszitate aus „Stein und Flöte“ von Hans Bemann). Das Dumme ist nur, dass wir alle recht kompliziert sind und so sehr beschäftigt mit x expliziten Sachen, dass wir diesen oft unscheinbaren und nicht vielversprechenden Erlebenshintergrund (Felt Sense) nicht bemerken. Das so genannte „Implizite“ wirkt zwar durchaus auch ohne unsere bewusste Ausrichtung der Aufmerksamkeit. Wir machen ja manchmal „aus dem Bauch heraus“ etwas Richtiges, ohne vorher zu reflektieren. Zu oft aber sind das innere Erleben und das äußere Handeln zu sehr festgelegt und eingeengt durch immer wieder gleiche, einengende explizite psychologische Muster, und dann ist „Felt Sense“ leider nicht mit im Spiel. Dann reproduzieren wir das schon Bekannte. Durch Focusing ermöglichen wir einen Prozess, in dessen Verlauf sich - durch den direkten Bezug zum Impliziten - neue Einsichten, kreative Ideen, neue Handlungsoptionen usw. ergeben. Und man spürt sofort genau, wenn „es stimmt“. Die Wahrheit der Situation jetzt.

AS: In der Konsequenz bedeutet das, dass man bestimmte Dinge lernen und beachten sollte, damit dieser natürliche Prozess entstehen und sich entfalten kann?

HN: Ja. Innehalten, still werden, absichtslos werden, Urteile beiseite lassen, wach bleiben, geschehen lassen... Das alles kann man einüben. Wir nennen das „Freiraum schaffen“ - das heißt: Ich achte darauf, dass ich in einem Gesamtzustand bin und bleibe, der es mir erlaubt, ohne einzugreifen, mit dem zu sein, was genau jetzt stattfindet, was auch immer es ist. Eine Grundhaltung mir selbst gegenüber (oder - bei der Focusing-Begleitung - meinem Mitmenschen gegenüber), die sich auch mit „Präsenz“ oder „Achtsamkeit“ charakterisieren lässt. Ich sage gern: Achtsamkeit ist nicht alles, aber ohne Achtsamkeit ist alles nix.

AS: Also - Freiraum für innere Achtsamkeit ist ganz wichtig. Und dann diese direkte innere Bezugnahme zum (impliziten) Hintergrund der aktuellen expliziten Erfahrung - also Focusing. Und dann?

HN: Was dann geschieht, geschieht. Wir haben neben der Grundhaltung (Freiraum) ein ziemlich gut entwickeltes Repertoire an „skills“, wie man solche Prozesse bei sich selbst oder anderen fördern und begleiten kann. Der Prozess selbst bleibt unverfügbar. Das ist ganz wichtig.

AS: Kannst du ein Beispiel geben?

HN: Gern. Nehmen wir dein Beispiel von vorhin. Nach der Begegnung mit deinem Bekannten bleibt dir irgendein „komisches Gefühl“ zurück (Felt Sense), du zerbrichst dir den Kopf, was da los sein könnte, und dieses „komische Gefühl“ reagiert nicht auf deine Überlegungen.



Wenn du's stattdessen mit Focusing versuchen möchtest, würdest du dir zuerst klar machen, dass du vielleicht an deinem „Problem“ zu nah dran bist, und dass es gut wäre, dem Körper erst einmal ein bisschen „frische Luft“ zu gönnen. Ein paar bewusste Atemzüge plus Strecken, Räkeln oder so etwas. Eine sehr einfache Version von „Freiraum schaffen“. Du suchst also eine Haltung, aus der heraus du dich wach, entspannt, absichtslos, ohne Urteil, freundlich-interessiert diesem „blöden Gefühl“ zuwenden kannst. Ein Kollege aus Österreich benutzt dafür ein schönes Bild: Wenn ich mich mit der geladenen Flinte vor den Fuchsbau setze – wird der Fuchs dann herauskommen? Wohl kaum. Nichts Bestimmtes vom Felt Sense zu wollen, das ist ziemlich ausschlaggebend.



Freiraum

Du leistest diesem unklaren körperlichen Erleben sozusagen Gesellschaft und interessierst dich. Du fragst dich z.B. wie groß, wie schwer, wie breit, an welcher Stelle im Körper am meisten...? Ob evtl. ein Bild auftaucht? Oder ein Handlungsimpuls nach dem Motto „am liebsten würde ich jetzt...“? Oder ein halber Satz...? Was entsteht, wenn du dich auf den Felt Sense beziehst? Du beobachtest (das ist jetzt hypothetisch) z.B., dass deine Schultern anfangen, sich zu bewegen. Du lässt die Bewegung zu, und es entsteht ein Bild – als hättest du einen braunen Sack voller Steine da oben auf den Schultern. Nein – keine Steine! Irgendwie „weißst“ du plötzlich: Keine Steine, sondern feuchte Erde ist in dem Sack drin. Okay. Und die Schultern wollen den Sack abwerfen? Nein!!! Die Schultern massieren sich selbst, um den Sack besser tragen zu können! Die Erde ist zwar schwer, aber auch weich und angenehm kühl.



Felt Sense

Bei diesem Gedanken rieselt dir eine Gänsehaut über den Körper. Du hast etwas für dich Wahres gefunden. Eine innere Richtung. Hier geht der Prozess weiter. Denn du hast zwar noch nicht verstanden, was dieser Sack voller Erde mit dem Kontakt mit deinem Bekannten zu tun hat. Aber vielleicht ist es nur noch ein kleiner nächster Schritt, bis dir auch das klar ist. Wieder hypothetisch: Du bemerkst, mit welcher würdevollen Haltung dein Bekannter einen Schicksalsschlag trägt, du bewunderst diese Haltung und fragst dich, wie das wohl bei dir aussehen würde. Wenn dir so etwas klar wird, dann löst sich dieses „blöde Gefühl“ (Felt Sense) auf. Das geht manchmal ganz plötzlich. Manchmal „dämmert“ einem irgendetwas, und es dauert, bis es wirklich klar wird.



Felt Shift

AS: Auf jeden Fall spürt man unmittelbar körperlich, wenn man richtig liegt.

HN: Im Focusing nennen wir das „Felt Shift“, eine innere Bewegung, ein „Schritt in die richtige Richtung“. Dieser Spur folgen wir, wenn wir Prozesse begleiten. Davon lassen wir uns leiten.

Gendlin hat dafür das Konzept „carrying forward“ (vorwärtstragen). Eines

von vielen kleinen Konzepten, mit denen die Bewegungen des gefühlten Lebensprozesses beschreibbar gemacht werden. Das ausführlich zu erörtern, würde den Rahmen unseres Gesprächs sprengen.

AS: Okay. Das ist sehr subtil. Da gibt es Möglichkeiten, diese Prozesse zu beschreiben und zu begleiten. Und das ist maximal subjektiv – je nach Person und Situation immer wieder einzigartig. Gibt es denn auch objektive Daten zu Focusing, d.h. wissenschaftliche Forschungsergebnisse?

HN: Es gibt viel empirische Forschung dazu. Das ist gut für diejenigen, die „Wissenschaft“ nur in dem seit der Aufklärung vorherrschenden Weltbild der klassischen Naturwissenschaft gelten lassen wollen. Gendlin nennt das „dritte-Person-Wissenschaft“, weil „er-sie-es“ als „Objekte“ von „außen“ betrachtet werden. Wenn wir eine „erste-Person-Wissenschaft“, die das Subjekt ausdrücklich mit auf der Rechnung hat (Phänomenologie, Hermeneutik...), als Wissenschaft gelten lassen, dann gehört Focusing ganz eindeutig in diesen Bereich. In Ken Wilbers Vier-Quadranten-Schema wären das die Quadranten „Ich – innen“ und „Wir – innen“. Aber das tut hier nicht viel zur Sache.



AS: Dieses Konzept „carrying forward“ finde ich besonders spannend.

HN: Ja. Vor allem auch hinsichtlich der Frage, wie man Konzepte machen kann, die das Fließen des Erlebens nicht verdinglichen und aufspießen. „Carrying forward“ ist so ein Konzept. Gemeint ist Folgendes: Wenn ein (Er-)Lebensprozess einen „Schritt“ gemacht hat – so wie in dem Beispiel, wo du „weißt“, dass die Schulterbewegung eine Selbstmassage ist, dass feuchte Erde in dem braunen Sack ist, und dass in diesem Felt-Sense-Bild relevante Information über dein „Problem“ impliziert ist – dann fühlt man in diesem Moment eine „Stimmigkeit“. Der Prozess hat sich selbst in genau diese Richtung vorangetragen. Wenn ich dann zurückschaue, ist völlig klar, dass es so und nicht anders kommen musste. Das wusste ich vorher aber nicht!! Im Nachhinein erkenne ich die Folge-Richtigkeit der Prozess-Schritte ganz klar. Das nennt Gendlin dann „order of carrying forward“ – ein zentrales Konzept im Focusing.

AS: Unser Gespräch hat ja auch so eine Folge-Richtigkeit...

HN: Ja genau. Das zeigt, dass Focusing ein viel breiteres Anwendungsspektrum hat als Psychotherapie, auch wenn es in diesem Feld ursprünglich gefunden und erforscht wurde. Man kann besser und vor allem frisch denken, wenn man den „Felt Sense“ mit dabei hat. Man findet eher kreative Lösungen – nicht nur für psychologische Probleme, auch für Gestaltungsaufgaben (z.B. Design, Komposition usw.) oder soziale Prozesse (z.B. Konsensbildung in Gruppen). Das Allerwichtigste ist und bleibt jedoch dabei die Haltung der Absichtslosigkeit. Ich nenne das auch gern das „Potential des Nicht-Wissens“. Damit der Lebensprozess genau jetzt genau das hervorbringen kann, was jetzt der passende nächste Schritt ist, und sei er noch so klein.

AS: Du sagst ja gern, dass Focusing vor allem erfordert, die Bereitschaft aufrecht zu erhalten, sich von sich selbst überraschen zu lassen.

HN: Oder besser noch: Sich von den Bewegungen überraschen zu lassen, die das Leben selbst macht. Man kann dann „innen“ und „außen“ eh nicht mehr so genau unterscheiden. „We are interaction.“, pflegte Gendlin immer zu sagen.

AS: Danke schön für diesen Geschmack einer großen Tasse Tee!