

# Achtsamkeit und Psychotherapie: Focusing: Psychotherapie in Innerer Achtsamkeit

**Klaus Renn**

Vortrag am 22. April im Rahmen der  
60. Lindauer Psychotherapiewochen 2010 (www.Lptw.de)

Sehr geehrte Damen und Herren,  
herzlich begrüße ich Sie hier im Stadttheater!

**Focusing ist achtsames Hinspüren auf den Körper, und Focusing ist erlebenszentriert.**

In meinen Ausführungen werde ich Sie mitnehmen in die Entstehungsgeschichte von Focusing. Ich möchte Sie einladen, einige kleine Achtsamkeitsexperimente auszuprobieren und Ihnen ein grundlegendes Konzept zur Arbeit mit der Inneren Achtsamkeit vorstellen.

Das Spannende an Focusing ist der einfache und natürliche Zugang zum vorbegrifflichen und präverbalen Erleben. Im Focusing gehen wir davon aus, dass die Bedeutung einer Situation sich zuerst im Körper repräsentiert und uns erst später Fragmente davon mental zugänglich werden. Zuerst der Körper und dann die Sprache. Der Körper bekommt zentrale Bedeutung. Im Focusing arbeiten wir natürlich auch mit Gefühlen, Imaginationen, Kognitionen, Auditionen. Die wesentliche Intervention ist für uns aber diejenige, die die Achtsamkeit hin zum körperlichen Erleben führt.

Um Ihnen einen Eindruck zu geben, wovon ich spreche, lade ich Sie gleich einmal zu einem kleinen Experiment ein: *Hier und jetzt könnten Sie sich fragen, wie diese gesamte Situation auf Sie wirkt, welche Atmosphäre hier im Raum ist.* Dazu ist es gut, sich einen Moment, vielleicht eine Minute lang, hier umzuschauen und umzuhören. Lassen Sie diese gesamte Situation auf sich wirken. Nehmen Sie wahr, wie Sie auf Ihrem Sessel sitzen und wer um Sie herum sitzt. Gehen Sie dabei mit Ihrer Aufmerksamkeit nach innen, in den Brust- und Bauchraum. Lassen Sie Ihre Aufmerksamkeit von den Ohren, von den Augen, vom Kopf aus langsam in den Körper ... warten Sie eine kleine Weile auf das, was Ihnen von innen entgegenkommt, was es auch immer sei. Und verweilen Sie noch etwas bei dem Gesamten dieser Situation – und Ihrem Körper, dem von innen gespürten Körper. Vielleicht spüren sie einen Gesamteindruck, ein Hintergrundgefühl zu ihrem Hier-Sein. Wenn Sie jetzt unser kleines Experiment in Sachen Focusing noch weiterführen möchten, können sie sich in Richtung Körper fragen: *Welche Überschrift passt zu diesem Gesamtgefühl?* Fragen Sie in den Körper, so, als ob Sie einen Mitmenschen fragen würden. Und verlangsamen Sie sich: Das Gesamtgefühl dieser Situation ist ungefähr so wie ... vielleicht taucht ein Bild oder Wort aus diesem körperlichen Gesamtgefühl auf ... lassen Sie es einfach absichtslos entstehen, ob es Ihnen gefällt oder auch nicht ... Was immer in Ihrem inneren Gewahrsein aufgetaucht ist - Sie könnten sich nun fragen: *Was ist daran bemerkenswert?* Auch diese Frage können Sie nach innen in Richtung Brust und Bauch stellen: *Bemerkenswert in dieser Situation ist ...* So, jetzt haben Sie schon ein klein wenig Focusing praktisch ausprobiert.

Also: Focusing hat mit dem Körper zu tun, mit körperlichem Erleben, mit einer spezifischen Situation, die außen oder auch innerpsychisch sein kann, und mit einer achtsamen Bezugnahme auf dieses Erleben, aus der dann ein Symbolisieren in Imaginationen, Sprache, Gefühlen, Gesten, ... geschieht.

Wenn wir diese Erfahrung in den neurobiologischen Kontext stellen, finden wir die eindrucksvollen Studien von Antonio Damasio die zeigen, dass das Denken nicht ohne Emotionen stattfinden kann ... und dass Emotionen das Ergebnis einer körperlichen Situationseinschätzung sind, die nicht den Umweg über das Bewusstsein nehmen. Derzeit wird mehr und mehr deutlich, dass an diesem Prozess Informationen, die über die Organe kommen, in höherem Maße beteiligt sind als bisher angenommen. Die Erkenntnis aus dem Focusing, dass Sprache, Bilder, ja das gesamte explizite Erleben mit dem Körper verbunden sind – und nicht ausschließlich mit dem Gehirn (cerebrale Prozesse) -, wird Stück für Stück neurobiologisch verifiziert.

Focusing wurde in den frühen 1960er Jahren von Prof. Eugene Gendlin an der Universität Chicago entwickelt. Gendlin war und ist Philosoph und Psychotherapeut. Seine damalige Kernfrage lautete: Was unterscheidet sogenannte erfolgreiche Klienten von den weniger oder nicht erfolgreichen Klienten? In seinem Forschungsprojekt wurden einige Hundert Mitschnitte von ganzen Therapieverläufen aufgenommen. Die Therapeuten und Klienten gaben an, ob nach ihrer Einschätzung die Therapie erfolgreich bzw. nicht erfolgreich war. Zusätzlich setzten die Forscher um Gendlin psychologische Tests zur Bestimmung positiver Veränderung ein. Nur wenn alle drei Ergebnisse übereinstimmten – die Beurteilung des Klienten, des Therapeuten und des unabhängigen Tests -, wurde der Therapieverlauf in die Studie aufgenommen. Anschließend verglichen die Forscher die Tonbänder, um herauszufinden, was den Unterschied zwischen Erfolg und Misserfolg ausmachte.

Die Vorannahme dabei lautete, dass die zentrale Ursache für Erfolg oder Misserfolg der Therapie beim Therapeuten liege: Je einfühlsamer, authentischer usw. der Therapeut, desto erfolgreicher die Therapie. Folgerichtig konzentrierten die Wissenschaftler sich beim Abhören der Aufnahme zunächst auf die Therapeuten. Allerdings konnten sie bei der Analyse keine signifikanten Unterschiede zwischen den Therapeuten feststellen.

Anschließend hörten die Forscher den Klienten zu und machten eine faszinierende Entdeckung: Diesmal fanden sie Unterschiede zwischen den erfolgreichen und erfolglosen Therapien, und zwar schon in der ersten oder zweiten Therapiesitzung. Vermutlich sind Sie, liebe Zuhörerinnen und Zuhörer, jetzt auch schon dabei, anhand Ihrer eigenen Erfahrungen Vermutungen darüber anzustellen, was wohl das Ergebnis dieser Untersuchung sein könnte. Was das Ganze noch spannender macht: Die Wissenschaftler konnten schon beim Anhören jedes beliebigen Erst- und Zweitgesprächs vorhersagen, wie die übereinstimmende Bewertung durch den Klienten selbst, durch den Therapeuten und durch den Test letztendlich ausfallen würde.

Was die Forscher bei den erfolgreichen Klienten fanden, war Folgendes:

Diese verlangsamten immer wieder ihr Sprechtempo, drückten sich weniger klar aus und begannen nach Worten zu suchen, um das zu beschreiben, was sie eben erlebten. Auf den Bändern hörte sich das etwa so an: „Hmm, ja, ... da ist Ärger ... hm, nein, ich bin wütend – ja das ist es, ich bin wütend!“ Das war ein gewisses Aha-Erlebnis. Die Klienten waren hörbar erleichtert, wenn sie etwa formulierten: Ja, ich bin wütend.

Die erfolgreichen Klienten drückten sich, sprachen sie von ihrem Erleben, immer wieder vage-suchend aus: „... Das ist so wie ... hm ...“; sie hatten mehr Sprechpausen, Zeiten der Stille, und konnten nach diesem Innehalten etwas Genaueres, Neues formulieren.

Sie lokalisierten Empfindungen im Körper: „Hier im Brustraum drückt es“, oder: „Dazu habe ich ein komisches Gefühl im Bauch“, oder: „Da bekomme ich einen Kloß im Hals“.

Die erfolgreichen Klienten nahmen zu ihrem gegenwärtigen Erleben Beziehung auf und versuchten dieses Erleben bildhaft, sprachlich und gestisch zu symbolisieren. Sie traten in eine empathische Beziehung zu sich selbst, und sie bezogen sich direkt auf ihr Erleben.

Dagegen drückten sich die erfolglosen Klienten die ganze Therapiestunde über klar aus. Sie sprachen nicht von Körperempfindungen und auch nicht von Gefühlen, die sich während der Sitzung wandelten. Sie konnten ihre Probleme analysieren oder auch weinen – im Endeffekt veränderte sich aber kaum etwas. Diese Klienten sprechen „über“ etwas, jedoch nicht „aus etwas heraus“, sie finden keine Stimme, die aus ihrem Herzen oder ihrem Bauch kommt und ein irrationales Echo in den Gefühlen auslöst. Was das Überflutet werden von Gefühlen angeht, tritt bei einer erfolglosen Therapie der gleiche Effekt ein andauerndes Weinen oder anderweitiges Ausagieren von Gefühlen verhindert die direkte Beziehung des Klienten zu seinen Gefühlen. Ein Veränderungsprozess wird dabei nicht in Gang gesetzt, auch wenn die damit verbundene Action möglicherweise für den Therapeuten spannend sein mag.

Die Ausgangsfrage des Forscherteams um Gendlin lässt sich also noch etwas präzisieren: Was macht der erfolgreiche Klient „innendrin“ anders als der weniger erfolgreiche? Überhaupt: *Wie* macht er innendrin *was*? Welche Ressourcen nutzt der erfolgreiche Klient anders als der weniger erfolgreiche?

Kurzgefaßt lautet eines der Ergebnisse dieser Studie wie folgt: Erfolgreiche Klienten können eine fühlende und empathische Beziehung zu ihrem Erleben herstellen.

Sie treten mit ihren inneren Vorgängen unmittelbar in Kontakt.

Als „Ich „ können sie ihrem Erleben gegenüberreten und Intensität, Nähe und Distanz zu ihrem Problem regulieren: „Ich spüre mich ...“, „Ich nehme bei mir wahr ...“. Erfolgreiche Klienten haben ein „Ich mit mir“, eine annehmende, interessierte Beziehung zu sich selbst. Sie können einen Abstand zu ihrem Problem finden, einen inneren Freiraum schaffen, von dem aus sie eine realistische Chance haben, das Problem erfolgreich zu bearbeiten. Sie geraten also weder in die Gefahr, kopfüber in ihr Problem hineinzustürzen, noch gehen sie erlebnismäßig so weit auf Distanz, dass nur noch ein analysierend-reflektierendes Sprechen darüber möglich ist.

Aus diesen Erkenntnissen ist das Konzept des „FreiRaumes“ im Focusing entstanden.

Um diesen ausgewogenen erlebnismäßigen Kontakt zu sich selbst und zu dem Problem aufrechtzuerhalten,

- nutzen und vertrauen die erfolgreichen Klienten ihren körperlichen Empfindungen,
- nehmen sie ihre Emotionen ernst,

- orientieren sie sich an spontan aufsteigenden inneren Wahrnehmungen, wie Bildern, Körperempfindungen, vagen Ahnungen und Körperimpulsen, nutzen sie die Symbolkraft ihrer Träume.

Das „Geheimnis“ des erfolgreichen Veränderungsprozesses besteht also in der Fähigkeit des Klienten, eine optimale Balance und Beziehung zu seinem inneren Erleben herzustellen und konstruktiv aufrechtzuerhalten, ... um *von dort aus* neue Informationen, kreative Einsichten, bedeutsame Einstellungsveränderungen usw. auftauchen zu lassen.

Nicht was ein Klient über sein Problem im Kopf hat und sprachlich bereits „weiß“, auch nicht, was der Therapeut „über“ dieses Erleben zu wissen glaubt, scheint entscheidend für den Veränderungsprozess zu sein. Sondern die erlebnishafte Kontaktaufnahme mit einem vorsprachlichen, körperlich spürbaren Fühlen/Wissen von „etwas“, das sich sodann, wenn es sich weiter ungestört entfalten kann, in einem tiefgreifenden Aha-Erlebnis selbst erklärt und versteht. *Geht der Kontakt zu diesen unmittelbaren körperlichen Erfahrungen verloren, stockt auch der therapeutische Prozess. .*

Was in den 60er Jahren erforscht und bis heute weiterentwickelt wurde, hört sich aus dem Munde eines forschenden Neurobiologen folgendermaßen an: Gerald Hüther sagt, damit Veränderung geschehen kann, müssen wir versuchen, die verlorengegangene Einheit von Denken, Fühlen und Handeln, von Rationalität und Emotionalität, von Geist, Seele und Körper wiederzufinden. *Wir brauchen „reale Erfahrungen, die die betreffende Person mit all ihren Sinnen macht, und nicht nur verbale Repräsentationen von Erfahrungen“.* Er sagt weiter: „Therapie muss unter die Haut und unter die Sprache gehen!“ Diese Bedingungen für Veränderung gelten für jeden Menschen, also auch für jede psychotherapeutische Sitzung. Focusing erfährt in der neurobiologischen Forschung ein Remake der besonderen Art. Ein in der Lehre und Forschung tätiger Psychiater und Psychotherapeut sagte mir nach einem Focusing-Seminar. „Noch vor 15 Jahren hätte ich Focusing als esoterisch abgetan - jetzt, mit den Erkenntnissen der Neurobiologie, finde ich diesen Ansatz phantastisch.“ Aspekte des Focusing haben die Traumatherapie über Peter Levine und Luise Reddemann wesentlich beeinflusst.

Jedoch zurück zu Eugene Gendlin. Er hat nach der vorhin beschriebenen Studie weiter experimentiert, gefragt und erforscht, *wie die weniger erfolgreichen Klienten die Fähigkeiten der erfolgreichen Klienten erlernen können ... und daraus entstand Focusing.*

Focusing bietet die Möglichkeit, schwierige Klienten das lernen zu lassen, was andere schon können, wenn sie zu uns zur Tür herein kommen. Das gilt insbesondere für traumatisierte Menschen, denen Focusing ganz besonders helfen kann.

Focusing wurde zuerst in sechs aufeinander folgenden Schritten als Übungs- und Trainingsritual für schwierige Klienten beschrieben und praktiziert. Heute wird Focusing als Selbsthilfe- bzw. als Selbstmanagement-Methode praktiziert und findet als lehr- und lernbare Methode der Intuition Anwendung. In der Psychotherapie wird es erfolgreich eingesetzt - von Psychoanalytikern ebenso wie von Verhaltens- und Familientherapeuten.

Focusing ist in der Psychotherapie entstanden und dort zu Hause. Diese organische Verbundenheit der Focusing-Konzepte und der therapeutischen Praxis macht es leicht, Focusing in die psychotherapeutische Arbeit zu integrieren.

Im Focusing kreuzen sich empirische Psychotherapieforschung und phänomenologische existentialistische Philosophie.

Focusing steht in Philosophie und Praxis östlichen und westlichen spirituellen Konzepten gleichermaßen nahe - auch wenn es aus psychologischer Forschung und westlicher Philosophie erwachsen ist. Über Focusing gelingt der Transfer der Achtsamkeits-Arbeit von Jon Kabat-Zinn in die psychotherapeutische Arbeit.

Focusing ist dem Weg der Meditation verwandt und verbunden. Jack Kornfield, der wohl bekannteste gegenwärtige Meditationslehrer in den USA, sagte mir, er könne sich seine spirituelle Begleitarbeit mit Menschen nicht mehr ohne Focusing vorstellen. Zenmeister Robert Aitken empfiehlt Focusing als Methode seiner Wahl, um psychologische Probleme zu bearbeiten, Zenmeister Richard Baker Roshi hat sich ausführlich und wertschätzend mit Focusing befasst, und das Buch „Meditation für Dummies“ nennt Focusing als „westliche Methode zur Auflösung von Blockaden“. Wie ich von meiner Vorrednerin Frau Silvia Wetzel gehört habe, nutzt sie ebenfalls Focusing in ihrer Arbeit. Pater Anselm Grün schreibt: „Focusing führt uns liebevoll in die Kunst ein, in den Körper hinein zu spüren und der eigenen Sehnsucht zu trauen.“

Vielleicht haben Sie, liebe Zuhörerin, lieber Zuhörer, sich mit spirituellen Wegen befasst und wesentliche heilende oder entspannende Erfahrungen mit Meditation, Yoga oder anderen Übungswegen gemacht? Vielleicht möchten Sie nun die Essenz dieser spirituellen Wege der Befreiung in Ihre psychotherapeutische Arbeit integrieren? Ich selbst habe in den 70er Jahren erste Erfahrungen in Meditation und Transpersonaler Psychologie gemacht. Danach begann ich nach Möglichkeiten zu suchen, diese Erfahrungen mit meiner psychotherapeutischen Arbeit zu

verbinden. Ich fing an, Verschiedenes auszuprobieren. So bot ich einer bestimmten Auswahl von Klienten zu Beginn der Stunde Entspannungsübungen, kürzere Meditationsübungen und Ähnliches an, mit anderen machte ich während oder zum Abschluss der Stunde Körper- und Entspannungsübungen.

Der damalige Zeitgeist begünstigte es, zu experimentieren und Ungewöhnliches auszuprobieren. Immer wieder machte ich die Erfahrung, dass die Klienten bei solchen achtsamen und erlebensaktivierenden Übungen gern mitmachten und tatsächlich auch etwas erlebten. Aber wenn die kleine Übungseinheit vorbei war, sprachen meine Klienten genau an dem Punkt weiter, an dem sie vorher aufgehört hatten. Offensichtlich hatte die Übung keine Verbindung zu ihrem tatsächlichen Erleben hergestellt. Bei meinen Experimenten „schraubte“ ich quasi die Achtsamkeitsarbeit an eine Therapiesitzung „an“ oder setzte die achtsame Körpererfahrung mitten in die Stunde hinein. Nur gut, dass die Klienten so geduldig mit mir waren.

Für die prozess- und beziehungsorientierte Psychotherapie ist es nicht einfach damit getan, dass der Therapeut meditiert, was natürlich seiner Präsenz und damit dem Klienten guttun wird. Auch passt es nicht in eine psychotherapeutische Stunde, wenn der Therapeut mit dem Klienten meditiert oder mit ihm betet. Das mag für sich genommen hilfreich und gut sein – für eine Psychotherapie jedoch braucht es eine tiefere wechselseitige Durchdringung der unterschiedlichen Veränderungswege. Die östlichen Traditionen haben andere Grundkonzepte von dem, was wir „Person“, „Persönlichkeit“, „Persönlichkeitsentwicklung“ oder auch „Beziehung“ nennen, und auch die Bedeutung und der Umgang mit Emotionen ist in aller Regel unterschiedlich zu unserer westlichen Psychotherapie. Nachdem ich selbst seit langem meditiere und viele meditierende Menschen psychotherapeutisch begleitet habe, glaube ich sagen zu können: Meditation kann auch das Risiko bergen, dass man die Beziehung zu sich selbst und zu anderen vermeidet, indem man abtaucht in Zustände der Ruhe, der Entspannung und Gelassenheit. Die jahrtausendealten östlichen Meditationsverfahren wollen jedoch mehr und anderes, und sie sind ihrem Wesen nach lebenslang angelegte Übungswege. Sie in den Prozess einer beziehungsorientierten Psychotherapie zu integrieren erfordert einen Quantensprung, den Sie in den Konzepten und Haltungen von Focusing finden können

Bei meiner ersten Begegnung mit Focusing machte ich die Erfahrung: Hier geschieht Psychotherapie mit spirituellen Obertönen, Körper-Imaginations- und Emotionsarbeit ... und der psychotherapeutische Prozess bleibt ein integrales Ganzes. Von meinen direktiven, am Klienten vorbeigehenden, ja manipulierenden Interventionen und Übungen verabschiedete ich mich liebend gerne. Mit Focusing war mir klar: Der Erlebensfluss des Klienten beinhaltet eine Fülle

von Erfahrungen, und es braucht keine Techniken, die gewissermaßen an den Klienten „angeschraubt“ werden. Der wesentliche Prozess der Veränderung geschieht, wenn der Klient angeregt wird, während er spricht, während er sieht, während er hört, während er denkt, immer wieder in das spezielle Bewusstsein der Inneren Achtsamkeit einzutauchen, sich dabei selbst wahrzunehmen und körperlich zu spüren. Dazu gehört ein Therapeut, der sich ebenfalls spürt, der präsent ist und seine gegenwärtige Resonanz in der Beziehung dem Klienten zur Verfügung stellt.

Wie beschreiben wir im Focusing die Innere Achtsamkeit?

Über Sylvia Wetzell haben wir von der buddhistischen Sicht der Achtsamkeit gehört. Im Focusing definieren wir Innere Achtsamkeit im Kontext der Psychotherapie in einer anderen Sprache vor allem als ein inneres Beziehungsphänomen. Zu Beginn dieses Vortrags habe ich Sie, liebe Zuhörerinnen und lieber Zuhörer, aufgefordert: „Nehmen Sie Ihre Aufmerksamkeit in Richtung Brust und Bauch und ... warten Sie eine kleine Weile auf das, was Ihnen von innen entgegenkommt, was es auch immer sei.“ Innere Achtsamkeit im Focusing meint: Sie setzen sich mit Ihrem (vielleicht noch gar nicht wahrnehmbaren) inneren Erleben in Verbindung, Sie geben Ihre Aufmerksamkeit in den Körper, spüren Ihren Körper von innen.

Achtsam zu sein bedeutet, alles, was im eigenen Erleben auftaucht, wahrzunehmen und willkommen zu heißen. Sie nehmen dabei eine innere Haltung ein, die allen auftauchenden Gefühlen, Bildern, Körperempfindungen, ob angenehm, ob schmerzhaft, ein kleines „welcome“ zuspricht: „Ah, du bist auch da.“ „Du gehörst auch zu mir.“ Sie lassen dem, was in Ihnen wahrnehmbar wird, einen freundlichen Empfang in Ihrer Welt zuteilwerden – so, als würden Sie als gute Mutter/guter Vater diesem „neugeborenen“ Erleben liebevoll seine Berechtigung geben. Natürlich lässt sich das leicht sagen, im Tun ist es nicht ganz so einfach. Achtsamsein bedeutet, einigen Gewohnheiten nicht nachzugeben: Wahrnehmen – aber ohne zu bewerten, ohne zu analysieren und deuten, ohne das Wahrgenommene abzutun, und auch ohne es in Sprache bringen zu müssen. Darüber hinaus braucht Achtsamsein auch noch ein Verweilen ohne Absichten, Ziele und Zwecke. Es braucht die Haltung der sogenannten Absichtslosigkeit. Sie sind einfach da mit ...

Sie merken wahrscheinlich: Innerlich achtsam sein bedeutet, in einer ganz bestimmten Weise mit sich, dem Inneren Erleben eine kleine Zeit zu verbringen. Es meint ein bestimmtes „Wie“ ich mit mir selbst bin, es meint eine spezielle Beziehung zu sich selbst. Obwohl es ganz einfach erscheint, impliziert es bei genauer Betrachtung viele Haltungen und Bedeutungen. In dieser einfachen, freundlich-neugierigen Zuwendung zu sich selbst sind ganze Psychologien eingefaltet.



## Wie funktioniert Focusing?

Schauen Sie einer/m FocusingtherapeutIn bei der Arbeit zu, würden Sie immer wieder mal die Intervention hören: „Achten Sie doch einen Moment lang auf das, was hier (Therapeut/in deutet auf den eigenen Brust- Bauchraum) gerade vor sich geht, während Sie von ... (beliebiges Thema) sprechen. Damit einher geht die Einladung an den Klienten, einen Moment zu verweilen und nach innen zu spüren. Verweilt der Klient mit der Aufmerksamkeit in dieser vagen Erfahrung, die hinter oder unter dem sprachlich explorierten Thema liegt, eröffnen sich Empfindungen, die wesentlichere Aspekte, klare Einsichten und frische Energien zugänglich machen.

Mit dem Anhalten und der Aufforderung zum Verweilen von einigen Sekunden bis zu einer Minute wird der innere Zugang ermöglicht, den erfolgreiche Klienten bereits mitbringen.

Dazu folgende Vignette:

Frau U., etwa 50 Jahre alt, lebt ganz frisch getrennt von ihrem Mann, der sie verlassen hat. Sie berichtet über die sie hilflos machenden Ereignisse der letzten Tage. Währenddessen bitte ich sie, kurz innezuhalten, ihre Aufmerksamkeit zum Körper, zum Brust- und Bauchraum zu geben und dort eine kleine Zeit zu verweilen. Meine nächste Frage lautet: Welche Atmosphäre, welche Empfindungen finden sie hier? Ihr Tonfall wird weicher und sie berichtet, ihr Brustraum sei fest und kalt und tiefer im Körper fühle sie eine Kraft. Ich schlage vor, die Aufmerksamkeit der Kraft zuzuwenden und die spezielle Qualität dieser Kraft zu erforschen. Frau U. bemerkt sodann, wie sich eine wohltuende Helligkeit in ihr ausbreitet und Wut entsteht. Diese Wut erlebt sie auf sich selbst gerichtet. Sie bedeutet: „Wie konnte ich das alles nur mitmachen?“ Im Aussprechen dieses Satzes richtet sie ihren Rücken etwas auf. Diese kleine Veränderung ihrer Haltung melde ich ihr zurück und schlage vor, sie möge diese Haltungsänderung von innen erspüren. Sie fühlt sich aufrechter und spürt eine, wie sie es nennt, „Verteidigungskraft“ hin zu ihrem Mann. Diese neue Kraft fühlt sich im Brustraum warm an. Sie deutet diese Erfahrung so, dass sie wieder bei sich angekommen sei.

Frau U. bleibt mit diesem neuen Empfinden verbunden und findet für sich stimmige nächste Schritte. Ihr wird klar, dass sie als Erstes aus dem ehemaligen gemeinsamen Haus ausziehen will. Sie verlässt meine Praxis mit einer neuen Haltung, die neues Verhalten ermöglicht.

So ähnlich könnte eine Focusing-Sequenz während einer Therapiestunde aussehen. Die Dauer der geschilderten Sequenz betrug ca. 25 Minuten. Vor und nach dieser Sequenz hat das übliche Therapiegeläch stattgefunden.

Die Klientin findet Wachstumsschritte aus sich heraus, Lösungen bilden sich aus dem konkreten körperlichen Erleben, meist begleitet von einem tieferen Atemzug, einem kleinen Aha-Erlebnis. Diese Veränderungsschritte, diese „Magic Moments“ fühlen sich für Klienten und Therapeuten gleichzeitig erfrischend an. Meine Aufgabe als Therapeut besteht darin, präsent zu sein und die Achtsamkeit des Klienten immer wieder hin zu seinem gegenwärtigen körperlichen Erleben, hinter die Sprache und auch hinter die Gefühle zu führen und ihn einzuladen, dort zu verweilen. Störe ich den Klienten dabei nicht, so geschieht der Heilungsprozess. Auch mit viel Nachdenken und hoher Kompetenz ist es uns Therapeuten nicht vergönnt, diese einmaligen, intelligenten Wachstumsschritte zu antizipieren.

### **Das Herzstück des Focusing**

Im Focusing gehen wir davon aus, dass die Bedeutung einer psychischen Situation vor allem im Körper und weniger mental repräsentiert wird. Körpergefühle enthalten eine Fülle von präverbalen Erfahrungen, Empfindungen, Wissen, Zeiten, ..., die das psychische Leben einer Person grundlegend beeinflussen.

Vielleicht haben Sie schon einmal ein Gedicht geschrieben? Dann wissen Sie: Inmitten des Schreibens gibt es ein Steckenbleiben. Sie können den bisherigen Text immer wieder lesen und die nächste Zeile zu schreiben versuchen, aber es passt nichts. Sie ist noch nicht da und doch können Sie genau spüren, was passen würde. Diese noch leere Zeile weiß genau, was stimmt und wird alle möglichen nächsten Zeilen ablehnen, die Sie versuchen. Manche nächste Zeile mag schön sein, doch passt sie nicht hierher. Sie haben ein unbestimmtes, aber genaues körperliches Gefühl für das, was hier zu stehen hat, ohne dieses Gefühl rational begründen zu können.

Focusing beschreibt diese bisher wenig beachtete Erlebniskategorie des „Schon-Gespürten, aber noch nicht Gewussten. Gendlin, der Gründer des Focusing, nennt diese Erfahrung „Felt-Sense“.

Focusing bezieht sich auf das noch nicht Entfaltete, noch nicht Gewusste, noch nicht Gefühlte, auf die verschwommene und vage körperliche Resonanz auf ein äußeres oder inneres Ereignis. In der Neurobiologie dürfte der Begriff der „Hintergrundemotion“ dem des Felt-Sense nahekommen. Ich zitiere Antonio Damasio: „Hintergrundemotionen sind der zusammengesetzte Ausdruck regulativer Reaktionen, die sich in jedem Augenblick unseres Lebens bilden und überschneiden.“ Die phänomenale Welt der komplex vernetzten chemischen, hormonellen und neuronalen körperlicher Reaktionen können wir uns als Erfahren des Felt-Sense vorstellen. Daraus resultiert,

dass zu allem, was man tut, was man sich vorstellt und zu jedem inneren und äußeren Ereignis diese körperliche Resonanz, diese Hintergrundemotion angefragt und ahnend wahrgenommen werden kann. Und dieser Felt-Sense impliziert bereits den konkreten nächsten Erlebnisschritt.

Vielleicht befindet sich hier im Raum ein Gemälde? Wir können uns vorstellen, verschiedene Perspektiven zu diesem Gemälde einzunehmen. Eine besteht darin, sich über das Bild zu unterhalten, eine andere darin, beim Maler im Atelier zu sein und zu beobachten, wie er malt, dabei vielleicht mit ihm zu sprechen. Die dritte, kaum bekannte Kategorie des Erlebens und kaum eingenommene Perspektive besteht darin, beim Maler und der noch leeren Leinwand zu sein. Das Bild ist noch nicht symbolisiert, es existiert noch nicht, ist noch implizit in der inneren Welt des Malers. Es ist schon vorhanden - Künstler und Wissenschaftler berichten davon, wie dieses „Schon-aber-noch-nicht“ innerlich drücken kann, innerlich unruhig machen kann. Diesen Zustand des Körperempfindens nennen wir Felt-Sense. Alles von dem Bild, um was es auch immer geht, ist schon in diesem körperlichen Gefühl enthalten. Focusing bedeutet, diesen Felt-Sense anzuregen und dann in einer gewissen – nennen wir es „Hebammen-Haltung“ - zur Welt zu bringen.

Diese besondere Erlebniskategorie, „Felt-Sense“, ist das Herzstück des Focusing. Gene Gendlin hat diese Erfahrung mit einem englischen Kunstwort bezeichnet. Ins Deutsche lässt sich der Begriff nicht wirklich übersetzen - Felt“ meint „gefühl“, und „sense“ hat die Doppelbedeutung von „Sinn“ und „Verstand“ sowie zugleich von „Spüren“ und „Fühlen“. Also könnten wir sagen: gefühlter Sinn und zugleich körperlich gespürte Bedeutung. Gene Gendlin selbst, der aus Wien stammt, möchte diesen Begriff nicht ins Deutsche übersetzt haben. Das unklare Kunstwort „Felt-Sense“ soll das benennen, was mehr als Worte ist.

Ein alltägliches Beispiel für den Felt-Sense:

Auf dem Weg zur Praxis fällt mir plötzlich ein: „Ich habe etwas vergessen.“ Sofort ist mir deutlich, dass dieser Einfall nicht ein Gedanke neben anderen Kopf-Gedanken ist – die Erkenntnis schießt vielmehr spontan in den Bauch, ich bemerke, wie mein Körper die Luft anhält und ein gewisses Erschrecken sich in mir breitmacht. Mein Gehirn läuft auf Hochtouren und fragt sogleich nach dem „WAS?“, meine Nebenniere mischt offensichtlich etwas Adrenalin dazu und lässt mich hellwach und aufgeregt werden: „Was ist es, das ich vergessen habe?“ Ich weiß, vielmehr spüre ich deutlich: „Ich habe etwas vergessen“, nur ist mir noch nicht bekannt, um was es sich handelt.

Diese kleine Begebenheit ist eine typische Körper-Äußerung, mit der sich unser Körper konkret melden kann. Das „Ich“ wird durch ein diffuses, unbehagliches Körpergefühl zunächst darauf aufmerksam gemacht, dass etwas nicht stimmt – damit weiß „ich“ im ersten Schritt mehr als vorher, auch wenn die inhaltliche Antwort noch nicht klar ist.

In dieser alltäglichen Situation übermittelt mir mein Körper eine wichtige, in Vergessenheit geratene Botschaft. Er kommuniziert mit Hilfe seiner vorsprachlichen Möglichkeiten, ähnlich wie noch nicht sprechende Kleinkinder und Tiere. Ein Hund bellt, winselt und zwickt sein Herrchen, um es auf etwas Wichtiges aufmerksam zu machen. Ein Kleinkind weint und schreit, bis Eltern die richtige Antwort finden und eines der überschaubaren Grundbedürfnisse wie Hunger, Nähe, trockene Windeln, Lageveränderung, Abwechslung, ... befriedigt haben. Auch eine Hauskatze kann ihrer Bezugsperson ziemlich genau mitteilen, was als Nächstes zu geschehen hat.

Ein Mensch, der an Begriffen und rationalen Konzepten orientiert ist, wird dem, was noch nicht konzeptualisiert ist, was (noch) keine Sprache hat, also undefiniert ist, nur schwer vertrauen können. Dieses bestimmte Gefühl von „Ich weiß schon – kann es aber noch nicht sagen“ ist etwas Offenes, noch nicht begrifflich Geformtes, das noch ganz mit dem Erleben verbunden ist. Dieses „noch nicht wissen“ ist vom Erleben her geformt, und daher genauer und tiefer, als Worte sein können. Der Körper kennt bereits das Gedicht in seiner gefühlten Ganzheit, in seiner Stimmung, Sehnsucht und Ergriffenheit, die gerade ihren Ausdruck findet, und kann somit präzise signalisieren, welche Worte in welchem Stil genau stimmen.

Auch auf meiner Fahrt zur Praxis stellten sich dieses „Aha, genau, das passt“ und ein Aufatmen ein, nachdem ich meinem Körpergefühl alle möglichen Vorschläge gemacht hatte. Ich fragte mich: Geldbeutel? Schlüssel? Etwas mitbringen? Doch die Anspannung veränderte sich nicht. Bis irgendwann auftauchte: „Auto zur Inspektion“. Sofort fühlte ich eine körperliche Entspannung, ich fühlte mich besser. „Ja, das ist es.“ Obwohl es unangenehm und peinlich war, der Werkstatt mitzuteilen, dass ich den Termin vergessen hatte, fühlte sich das Leben sogleich wieder fließend und gut an.

Einen Felt-Sense können Sie willkürlich zu einer inneren oder äußeren Situation entstehen lassen. So könnten Sie etwa das Ganze Ihres letzten Urlaubes nach innen, körperlich anfragen.

Wenn Sie es ausprobieren wollen, dann nehmen Sie einen etwas tieferen Atemzug, und lassen Sie das Ganze Ihres letzten Urlaubes entstehen. Alle Erfahrungen, die Sie gemacht haben, alle einzelnen Situationen, ... die vielen kleinen Erinnerungen, die wie Videoclips in einem Bruchteil

von Sekunden ablaufen: Ihre Fahrt oder der Flug, Ihre Begegnungen, die Beziehung, Wohnen und Essen, und und und ... lassen Sie alles ein Ganzes werden, geben Sie Ihre Achtsamkeit in den Brust- und Bauchraum und verweilen Sie dort eine kleine Zeit. Vielleicht bemerken Sie im Körperraum ein vages Empfinden, das mit dem Ganzen des Urlaubs zu tun hat.

Auch wenn Sie nichts spüren, können Sie sich z. B. nach innen fragen: „Was ist das Besondere an diesem Urlaub?“ Während Sie neugierig nach innen, körperlich spürend, fragend, hörend, schauend verweilen, entsteht möglicherweise eine erste Antwort. Egal, ob als Wort, als Bild oder als Körperempfindung - denken Sie noch nicht darüber nach, sondern lassen Sie die Antwort sich noch etwas entfalten ... jetzt könnten Sie das Wort, das Bild, ..., das aufgetaucht ist, nochmals wie nach innen sprechen und von innen hören ... Was geschieht dabei? Nehmen Sie alles - soweit erträglich - freundlich und neugierig entgegen. – Okay – bevor wir mit dem Experiment zu Ende kommen, fragen Sie nochmals nach innen: „Was ist jetzt für mich an diesem kleinen Experiment bemerkenswert?“

Was ist über den Felt-Sense und die Achtsamkeit an Bedeutung zu Ihrem Urlaub dazu gekommen, was Sie vorher so nicht gewusst haben?

### **Was verändert sich, wenn Sie focusingorientiert, mehr mit der Inneren Achtsamkeit arbeiten?**

Die Prozesse der Klienten werden wesentlicher und tiefer.

Klienten finden den Zugang zu einem „Ich“ als Beobachungsposition, von dem aus sie ihre Emotionen und Phänomene mehr und mehr annehmend wahrnehmen und beobachten.

Klienten werden kompetent, mehr und mehr eine freundlich-anehmende Haltung, also eine innere therapeutische Beziehung zu sich selbst aufzunehmen.

Die Rolle des Therapeuten ist in den Focusing-Phasen einer Therapiestunde die eines Prozessbegleiters: Sie selbst werden entspannter arbeiten, denn die Klienten arbeiten an ihren Themen. Sie halten Ihre eigene Präsenz und gehen bei dem mit, was beim Klienten auftaucht, was es auch immer sei.

Die Haltung des Therapeuten ist die der Absichtslosigkeit, also ergebnisoffen. Diese Art und Weise des Da-Seins wirkt paradox und lässt genau die Veränderungsschritte entstehen, die innerhalb der Wachstumszone des Klienten liegen.

Die „bifokale Wahrnehmung“ der Therapeuten wird verfeinert, Sie werden immer mehr gleichzeitig Ihr eigenes Erleben und das des Klienten wohlwollend beobachten können.

Über die körperliche Resonanz des Therapeuten wird ein fließendes, einführendes Verstehen hin zum Klienten möglich und führt zu einem tieferen Verständnis dessen, wie andere Menschen ihre Welt kreieren. Das Mitgefühl des Therapeuten für sich selbst wie für den Klienten wird gefördert.

Das Phänomen der Gegenübertragung wird für den Therapeuten über dessen Felt-Sense eine selbstverständliche Symbolisierung in der gemeinsamen Situation. Die Antworten aus dem körperlichen Empfinden heraus, haben eine hohe Evidenz.

Ihr persönliches Burnout-Risiko verringert sich enorm, weil Sie mehr und mehr auf Ihren eigenen FreiRaum achten und für Ihr Wohlergehen auch während der Therapiestunde sorgen.

**Am Ende einer Therapiesitzung** lade ich den Klienten häufig ein, nochmals innezuhalten und die Stunde auf sich wirken zu lassen, einfach mit dem Ganzen dieser Stunde zu verweilen. Ich bitte ihn, die Achtsamkeit im Körper zu halten und sich zu fragen: War für mich etwas wichtig, etwas bedeutsam? Es geht nicht darum, dass der Klient mir das mitteilt, sondern darum, dass er es für sich nochmals hält, würdigt und wirken lässt.

Dies schlage ich Ihnen jetzt ebenfalls vor: Kurz innezuhalten, Ihre Aufmerksamkeit in den Brust- und Bauchraum zu geben und sich zu fragen, was für Sie in den letzten 45 Minuten dabei war – was vielleicht gar nicht von mir ausgesprochen, sondern in Ihnen angestoßen wurde oder einfach so entstand. Lassen Sie dazu Gedanken, Worte entstehen, oder ein Bild ... Das Ganze hier ist so - wie? Bleiben sie noch einen Moment bei dem, was gerade entsteht ... .

Ich bedanke mich für Ihre Aufmerksamkeit.

#### **Literaturverzeichnis:**

Bodian, S. (2005): Meditation für Dummies, Weinheim, Wiley-VCH-Verlag

Damasio, A. (2003): Der Spinoza-Effekt“, München, List Verlag

Damasio, A. (2001): Ich fühle, also bin ich. Die Entschlüsselung des Bewusstseins, München, List Verlag.

Hüther, G.( 2008): Mein Körper - das bin doch ich ..., in: P.Geißler,,: Der Körper in Interaktion, Wetzlar, Psychosozial Verlag.

#### **Hinführung und Vertiefung zu Focusing:**

Renn, K. (2006): Dein Körper sagt dir, wer du werden kannst. Focusing – Weg der inneren Achtsamkeit, Freiburg, Verlag Herder.

Wiltchko, J. (2010): Hilflosigkeit in Stärke verwandeln - Focusing als Basis einer Metapsychologie, Münster, Octobus.

Goetzelmann, L., Ruettner, B. (2007): Zur Focusing-Wahrnehmung des Körpers in der Gegenübertragung, in: PSYCHE 2, 61 Jahrgang, Februar 2007, Stuttgart, Klett-Cotta Verlag.

Gendlin, E. T., Wiltchko, J. (2007): Focusing in der Praxis. Eine schulenübergreifende Methode für Psychotherapie und Alltag. Stuttgart, Klett-Cotta Verlag.

Kersig, S., Entspannt und Klar – Freiraum finden bei Stress und Belastung, Goldmann 2009

Gendlin, E. T.(2009): Dein Körper – Dein Traumdeuter, Stuttgart, Klett-Cotta Verlag.

---

**Kontakt:**

Klaus Renn  
Dt. Ausbildungsinst. f. Focusing u.  
Focusing-Therapie (DAF)  
Ludwigstr. 8 A  
97070 Würzburg