

**Mit dem Erleben in Kontakt kommen -
Das Konzept des Focusing als Bereicherung für mein personzentriertes
Verständnis von Persönlichkeitsentwicklungsprozessen**

Schriftliche Arbeit im Rahmen der Ausbildung für Personzentrierte
Psychotherapie beim FORUM Personzentrierte Psychotherapie, Ausbildung und
Praxis, Zweigverein der Arbeitsgemeinschaft Personzentrierte Psychotherapie,
Gesprächsführung und Supervision (APG)

Karola Reifetshamer

August 2020

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	3
Einleitung	4
1. PERSONZENTRIERTE PSYCHOTHERAPIE	6
1.1 Aktualisierungstendenz	6
1.2. Theorie des Selbst	7
1.3. Bedingungen für den therapeutischen Prozess	8
1.3.1. Kongruenz	8
1.3.2. Unconditional positive regard	9
1.3.3. Empathie	10
1.4. Personenzentrierter Selbstdialog bzw. Reflexion dazu	11
2. FOCUSING-ORIENTIERTE PSYCHOTHERAPIE	13
2.1. Körper	13
2.2. Carrying Forward	14
2.3. Felt Sense	14
2.4. Die sechs Schritte des Focusing-Prozesses	15
2.4.1. Freiraum schaffen	15
2.4.2. Einen Felt Sense kommen lassen	16
2.4.3. Den Felt Sense beschreiben: einen „Griff“ finden	16
2.4.4. Vergleichen	16
2.4.5. Fragen	17
2.4.6. Annehmen und schützen	18
2.5. Selbstfocusing bzw. Reflexion dazu	19
3. SCHLUSSFOLGERUNGEN	22
3.1. Vom Körper zur Sprache	24
3.2. Erlebensemöglichkeiten ausschöpfen	25
3.3. Organismus, Körper, Prozess	26
Schlussbemerkung	27
Literatur-/ Quellenverzeichnis	28

Vorwort

Das Verfassen dieser Arbeit wäre so nicht möglich gewesen ohne die herzliche Unterstützung von Harald Doppelhofer und Klaus Renn. Sie haben mich bei diesem Prozess auf ihre je einzigartige Weise begleitet. Ich habe von ihnen immer wieder die nötige Ermutigung erfahren, von meinem Eigenen auszugehen und dranzubleiben – es durch die Beschäftigung mit Literatur und Konzepten wachsen und reifen zu lassen, es auszudifferenzieren, aber nicht zu beschneiden.

Ich habe das Gefühl, dass mir diese Arbeit dadurch einen großen Schritt in meinem therapeutischen Selbstverständnis ermöglicht hat. Obwohl man als Therapeutin und Mensch wohl niemals ausgelernt hat, markiert der Abschluss doch einen wichtigen Punkt. Das Schreiben dieser Arbeit hat mir die Chance geboten, meinen ganzen Weg noch einmal sehr bewusst anzuschauen und zu verorten, wo ich jetzt stehe. Es macht mich froh, hierhergekommen zu sein und immer selbstständiger weiter gehen zu können.

Ich möchte dieser Arbeit ein riesengroßes, herzliches Dankeschön an alle meine Ausbilder*innen, die mich auf meinem Weg begleitet haben und weiter begleiten, voranstellen. Durch ihr Sein konnte und kann ich am eigenen Leib spüren, was hilfreicher Beistand ist.

Einleitung

Ausschlaggebend für das Verfassen dieser Arbeit ist meine Affinität zum Körper. Ich bin fasziniert davon, ein körperliches Wesen zu sein, Körper zu sein. Mein Ausbildungsweg (Sport, Massage, Feldenkrais, Tanz, Atem...) hat mich viele Aspekte dieses Körpers anschauen lassen. Alles dort erlebte, hat meinen Selbsterfahrungsprozess mindestens so befeuert, wie die Lehrtherapie. Ich habe mich immer gefragt, wie man Körperlichkeit, die sinnliche Wahrnehmung und die körperliche Ausdrucksfähigkeit, mehr nutzen bzw. einbeziehen kann in den Psychotherapieprozess.

In der ‚klassischen‘ personenzentrierten Psychotherapie fehlt mir oft etwas. Oft sitzt man im Kreis oder man sitzt sich gegenüber und man denkt und fühlt und viele andere Empfindungen finden wenig Aufmerksamkeit. Als ob es im Erleben nichts anderes gäbe als Kognitionen und Emotionen? Die drückt man dann aus (oder auch nicht) und verwendet dafür Sprache. Die Worte bilden oft den einzigen Kanal des Ausdruckes, bzw. bekommen jedenfalls die meiste Zuwendung. Das hat niemand so festgeschrieben, aber ohne konkrete Einladungen passiert es oft so. Das macht es für mich manchmal eng, ein bisschen leblos oder auch trotz hoher Intensität nicht greifbar bzw. unvollständig. Öfters habe ich das Gefühl, an Worten zu scheitern, mich damit zu beschneiden, damit festgelegt zu sein und etwas wegzunehmen vom ganzen Erfahrungsreichtum.

Parallel zu den Selbsterfahrungsveranstaltungen im Fachspezifikum habe ich viele Seminare gemacht, in denen der Körper als Erlebens- und Ausdrucksmedium Inhalt war. Ich habe den Life/Art Process kennengelernt, Authentic Movement, verschiedene tanztherapeutische und körperpsychotherapeutische Zugänge, Atem- und Achtsamkeitstherapie. Meine Erfahrung ist, dass sich dort eine andere Atmosphäre kreiert. Eine, die offener ist, neugieriger, verspielter, wo mehr Nicht-Wissen Platz hat, wo mehr Ausprobieren möglich ist und mehr Regulationsmöglichkeit besteht. Ich fühle mich dort zuhause, weil das Unsagbare Platz hat.

Trotzdem hat mir dort auch etwas gefehlt. Es gibt dieses Bewusstsein von Freiheit und eigener Autorität, das glaube ich nur durch personenzentrierte Selbsterfahrung so klar in mir wachsen konnte. Bei vorgegebenen Rahmen scheint mir das nicht in der Form deutlich zu werden, wie es ganz ‚führungsloses‘ Miteinander sein ermöglicht. Der Aspekt der Begegnung scheint sich mit konkreten Einladungen grundlegend zu verändern.

Von all diesen Erfahrungen ausgehend, war und bin ich auf der Suche nach ‚meiner‘ personenzentrierten und körper- bzw. erlebensorientierten Psychotherapie. Auf Empfehlung meines Supervisors habe ich begonnen, mich mit Focusing zu beschäftigen und kurz darauf

habe ich die Ausbildung beim Deutschen Focusing Institut (DFI) gestartet. Beim ersten Seminar in Würzburg hatte ich das Gefühl, endlich angekommen zu sein. Angelangt an dem Pfad, nach dem ich immer gesucht habe, der Lebendigkeit auf der Spur. Ich habe dort eine besondere Atmosphäre des Wohlwollens erlebt, eine ungeahnte Anstrengungslosigkeit auch wenn es tief geht, Erleben mit allen Sinnen und den Gebrauch von Sprache auf eine besondere Weise. Doch nach anfänglicher Begeisterung habe ich bemerkt, dass ich auch darin etwas nicht gleich so ganz zusammen bekomme, dass etwas unstimmig ist, dass ich Focusing nicht einfach in meine personenzentrierte Praxis ‚integrieren‘ kann, ohne mich noch einmal mit grundlegenden Fragen zu beschäftigen, Fragen nach der therapeutischen Grundhaltung, Fragen nach der/meiner Überzeugung, wie ich Persönlichkeitsentwicklung unterstützen kann.

Dem Schreiben dieser Arbeit sind viele Monate der Verwirrung, des Lesens, des Zweifelns und des Ausuferns vorausgegangen. Der wichtigste Lern- und Entwicklungsschritt war für mich dabei, durch die Unterstützung meines Betreuers, eben immer wieder (ganz personenzentriert, ganz experienziell) zu meinem Erleben zurückzufinden. So konnte ich mich meinem Gefühl von Unstimmigkeit zuwenden und es nützen, um meine Haltung und mein (Beziehungs-) Angebot als Therapeutin bzw. mein (personenzentriertes) Theorieverständnis zu reflektieren.

Ausgangspunkt für diese Arbeit war die Gegenüberstellung von Personenzentrierter Psychotherapie und Focusing-orientierter Psychotherapie. Mein Ziel war es, Schnittmengen und Unterschiede der Ansätze zu erkennen und mich selbst in diesem Spektrum zu verorten. Neben der überblicksmäßigen theoretischen Darstellung habe ich zusätzlich einen personenzentrierten Selbstdialog geführt und ein Selbstfocusing gemacht. Dieser vielleicht ungewöhnliche Zugang hat mir Vieles in meinem eigenen (Un-)Verständnis aufgezeigt. Im Prozess des Schreibens und Überarbeitens dieser Schriftlichen Arbeit hat sich mein Anliegen und meine Fragestellung verdeutlicht. Was macht es möglich, auf konstruktive Weise mit dem Erleben im Hier und Jetzt in Kontakt zu kommen/ zu sein? Wie kann innerhalb eines personenzentrierten Beziehungsangebotes der Erlebensprozess unterstützt und eingeladen werden?

Um Aussagen von Rogers und Gendlin in Bezug auf Erleben und den Umgang mit Erleben hervorzuheben, habe ich mir wichtig erscheinende Zitate im gesamten folgenden Text fettgedruckt hervorgehoben. Inhaltliches, das mir bedeutsam erscheint und meinen roten Faden durch die Arbeit stützt, aber kein direktes Zitat ist, habe ich unterstrichen dargestellt.

1. PERSONENZENTRIERTE PSYCHOTHERAPIE

Rogers schreibt in Die Entwicklung der Persönlichkeit: „Ich kann die Grundhypothese in einem Satz wie folgt zusammenfassen: Wenn ich eine gewisse Art von Beziehung herstellen kann, dann wird der andere die Fähigkeit in sich selbst entdecken, diese Beziehung zu seiner Entfaltung zu nutzen, und Veränderung und persönliche Entwicklung finden statt.“ (Rogers, 1961/2014, S.47) Die Personzentrierte Psychotherapie lasse sich am besten charakterisieren als „eine Einstellung, eine Haltung, eine Seinsweise, nicht als eine Technik – mag sie nun >>nicht-direktiv<<, >>reflektierend<< oder wie auch immer heißen. Die wichtigste Voraussetzung für therapeutische Betätigung ist nicht eine Theorie oder ein Dogma, sondern eine Weise, mit anderen Menschen zu sein, die für diese förderlich ist.“ (Rogers, 1974/2019, S.135) Rogers wehrt sich dagegen, Personzentrierte Psychotherapie als Technik zu (miss)verstehen, bzw. sie auf Interventionsmethoden herunterzubrechen. Der Personzentrierte Ansatz stellt eine Lebensauffassung dar, und ist im Kontext der humanistischen Bewegung zu verstehen, die als Dritte Kraft der Psychoanalyse und dem Behaviorismus gegenübergetreten ist. Rogers hatte nie einen bestimmten Mentor, eine bestimmte Mentorin, er wurde von vielen bedeutsamen Persönlichkeiten verschiedener Denkrichtungen geprägt. Rogers war fest entschlossen, alle theoretischen Formulierungen rein auf dem Boden der Erfahrung zu bauen. Er hat sich in seinen Beschreibungen mehr dem ‚Wie‘ als dem ‚Warum‘ zugewendet.

Er kommt zu dem Schluss, dass man darauf vertrauen kann, „dass das Verhalten einer Person in Richtung auf Selbsterhaltung, Selbststeigerung und Selbstreproduktion hinzielt – hin zu Autonomie und fort von einer Kontrolle durch äußere Einflüsse“ (Rogers, 1974/2019, S.136)

2.1 Aktualisierungstendenz

Die Aktualisierungstendenz ist das einzige und grundlegende Axiom der Personzentrierten Psychotherapie. Sie besagt, dass „dem Menschen eine Tendenz zur Entwicklung aller seiner Fähigkeiten innewohnt, die der Erhaltung und Förderung des Organismus – seiner Geist und Körper umfassenden Gesamtperson dienen.“ (Rogers, 1974/2019, S.136)

Die Aktualisierungstendenz bilde einen zuverlässigen Bezugspunkt für das Verhalten.

„Ich glaube, dass der Mensch klüger ist als sein Verstand allein und dass voll zur Entfaltung kommende Personen es lernen, ihrem Erleben als dem befriedigendsten und klügsten Maßstab für geeignetes Verhalten zu vertrauen. (..) Als Therapeut richte ich mein

Verhalten nach diesem Glauben an die natürlichen Prozesse aus, indem ich das Recht und die Fähigkeit meines Klienten, sich selbst zu lenken und zu wachsen, respektiere.“ (Rogers, 1974/2019, S.138)

2.2. Theorie des Selbst

Im Rahmen von Rogers Forschung ist bei der Analyse der Tonbandaufnahmen der aufgezeichneten Therapieprozesse aufgefallen, dass Klient*innen ihre Probleme und ihren Fortschritt häufig in Form der Beziehung zu ihrem Selbst zum Ausdruck bringen. So begann sich eine Theorie herauszubilden, die sich auf das Verhältnis zwischen Selbstkonzept und Aktualisierungstendenz bei einer Person bezieht.

In der Entwicklung des Menschen werden Wahrnehmungen des „Ich“ mit introjizierten Wertvorstellungen verbunden (internalisierte Bewertungsbedingungen). So formt sich ein Selbstkonzept, das im Widerspruch mit dem organismischen Gesamterleben stehen kann. Das Individuum neigt dazu, seinen eigenen (organismischen) Erfahrungsprozess zu ignorieren, sobald er mit diesen Konstrukten (rigide, statische Teile des Selbstkonzeptes) in Konflikt gerät. Die Person kann sich selbst als wertvoll und angemessen funktionierend wahrnehmen, solange die Selbstgestalt fest organisiert ist und kein zu ihr im Widerspruch stehendes Erleben wahrgenommen wird. So kann es dazu kommen, dass die Aktualisierungstendenz einen wirren oder zwiespältigen Charakter annimmt. „Auf der einen Seite unterstützt diese Tendenz das Selbstkonzept der Person und deren Bemühen um eine Steigerung ihres Selbstbildes. Andererseits strebt der Organismus nach einer Befriedigung seiner Bedürfnisse, die den bewussten Wünschen der Person ganz entgegengesetzt sein können.“ (Rogers, 1974/2019, S.142) Diesen Zustand des Widerspruches, diese Spannung innerhalb der Person nennt Rogers Inkongruenz. Mit steigender Inkongruenz bzw. der Wahrnehmung davon, wächst das Gefühl, des Kontrollverlustes über das eigene Verhalten und die damit verbundene Unsicherheit und Verletzlichkeit.

„Unter geeigneten Bedingungen, beispielsweise im sicheren therapeutischen Klima, kann eine Person diese Inkongruenz verringern, indem sie lernt, stärker auf ihr erlebendes Selbst zu vertrauen“ (ebd. S.142). Durch die annehmende, wohlwollende, offene, Verstehensuchende Haltung in der Personzentrierten Therapie ist die Bedrohung reduziert und das Selbstkonzept, muss nicht unbedingt verteidigt werden. So kann die Person „die rigiden Konstrukte, aus denen sich ihre Selbststruktur zusammensetzt, lockern. Indem sie derart >>ihre

Gefühle in Besitz nimmt<< (..), bildet sich eine neue Gestalt, ein revidiertes Selbst heraus“ (ebd. S.143).

Die neue Selbstgestalt wird im Lauf des Entwicklungsprozesses eine fließende, veränderliche Struktur, wobei das eigene Erleben immer mehr zur Grundlage der Selbstbewertung wird. „Das reife Individuum vertraut wie das Kind auf die Weisheit seines Gesamtorganismus, aber auf wissende, auf bewusste Weise. Es gebraucht alle seine Fähigkeiten“ (ebd. S.143).

2.3. Bedingungen für den therapeutischen Prozess

„Je mehr der Klient den Therapeuten als real oder echt, als empathisch und ihn bedingungsfrei akzeptierend wahrnimmt, desto mehr wird sich der Klient von einem statischen, gefühlsarmen, fixierten, unpersönlichem Zustand psychischer Funktionen auf einen Zustand zu bewegen, der durch fließendes, veränderliches, akzeptierendes Erleben differenzierter persönlicher Gefühle gekennzeichnet ist.“ (Rogers zitiert aus Rogers, 1974/2019, S.150)

Wie eingangs formuliert, braucht es ein bestimmtes (therapeutisches) Klima, eine besondere Einstellung des Therapeuten/ der Therapeutin, ein Bemühen, eine Seinsweise, die die grundlegenden Bedingungen für konstruktive Persönlichkeitsentwicklung schafft. Innerhalb der von Rogers formulierten notwendigen und hinreichenden Bedingungen, sind das die Punkte 3-5, die sog. Therapeut*innenvariablen.

2.3.1. Kongruenz

„Die zweite Person, die wir den Therapeuten nennen, ist *kongruent* in der *Beziehung*.“ (Rogers, 1959/2009, S.46)

Rogers verwendet zur Beschreibung auch die Worte „Echtheit“ bzw. „reales Zugesein“. Es geht darum, sich nicht hinter einer professionellen Fassade zu verstecken. „Was ich zu meinem Klienten sage, steht nicht im Widerspruch zu dem, was ich ihm gegenüber fühle.“ (Rogers, 1974/2019, S.151)

Das Empfinden des Therapeuten/ der Therapeutin, das echte Zugesein dient als Richtlinie für die Interventionen in der therapeutischen Beziehung. Das Handeln ist eine Reaktion auf die Person gegenüber im unmittelbaren Moment des Kontaktes, es erwächst aus dem ganz da sein,

mit dem Klienten/ der Klientin sein. Auf die Person kongruent zu reagieren kann Verschiedenes bedeuten. **„Mir geht es vor allem darum, meinem Klienten seinen eigenen Erlebensfluss näher zu bringen.“** (Rogers, 1974/2019, S.152) Es geht also darum dabei zu sein, Anteil zu nehmen am Kampf des Klienten, seinem Erleben näher zu kommen. **„Sein Kampf auf der Suche nach immer neuen gefühlten Bedeutungsgehalten soll durch meine Reaktionen gefördert werden.** Ich empfinde es als natürlich und nützlich, wenn ich in diesem Prozess meine Gefühle zum Ausdruck bringe, Fragen beantworte, falls ich ein Bedürfnis danach habe, und unvernünftige Gedanken oder Phantasien in Bezug auf unsere Beziehung mitteile, falls solche bei mir anhaltend bestehen“ (ebd. S.152). Kongruent sein bedeutet, Klient*in nicht im Weg zu stehen, sondern dazu beizutragen, dass der Erlebensfluss mindestens in dieser Begegnung frei(er) fließen kann. Einzig relevanter Bezugspunkt für die Nützlichkeit der Reaktion ist dabei das Erleben von Klient*in. Transparenz an sich ist von keinem Wert, wenn es für Klient*in nicht hilfreich ist. Therapeut*in bleibt orientiert am Bezugsrahmen von Klient*in. „Wenn meine Reaktionen keine Veränderung und keinen Anstoß bewirken – wenn sie für den Kampf meines Klienten keine Bedeutung haben -, beziehe ich mich sofort wieder zurück auf seinen Erlebensfluss“ (ebd. S.152).

Ein personenzentrierter Psychotherapeut, eine personenzentrierte Psychotherapeutin lernt, „in einer Beziehung real – er selbst – zu sein und darauf zu vertrauen, dass diese Haltung der Veränderung, die er und sein Klient anstreben, förderlich ist“ (ebd. S.154).

2.3.2. Unconditional positive regard

„Der Therapeut empfindet *bedingungslose Wertschätzung* gegenüber dem Klienten.“
(Rogers, 1959/2009, S.46)

Diether Höger bietet als direkte Übersetzung aus dem Englischen „der ausdrücklichen Beachtung bzw. der aufmerksamen Zuwendung wert“ an und schreibt weiter: worum es geht, ist, „dass der Therapeut seine aufmerksame Zuwendung von keinerlei Bedingungen abhängig macht, dass er bereit ist, sich **allen** Facetten des Patienten mit der gleichen hohen Aufmerksamkeit zuzuwenden.“ (Höger, 2012, S.110) Es geht um eine aufmerksame Zuwendung in einer Kategorie frei von Wertung (weder positiv noch negativ), mehr ein freundliches, neugieriges Interesse.

Rogers selbst schreibt dazu: „Ich ermutige und akzeptiere den freien Ausdruck aller Gefühle. Meine Haltung ist weder patriarchalisch noch gefühlvoll noch oberflächlich noch

freundschaftlich oder liebenswürdig – ich schlüpfe nicht in eine Rolle. Meine Haltung ist entgegenkommend. Positiv, warm, aber nicht besitzergreifend, nicht einschränkend und nicht wertend. **Ich akzeptiere das, was ist.**“ (Rogers, 1974/2019, S. 154) „Diese nichtbesitzergreifende Zuwendung – bei der ich es nicht nötig habe, meinen Klienten zu sagen, was für ihn das Beste ist, oder ihn zu kontrollieren, bei der ich all seine gemischten Gefühle akzeptieren kann, ihn so akzeptieren kann, wie er gerade ist, diese Art von Zuwendung schafft ein sicheres Klima, in dem er die >>schrecklichen<< Gefühle, die er erlebt, die verborgensten Elemente von sich explorieren, ja überhaupt erst zulassen kann“ (ebd. S.158). „**Ich wage die Begegnung mit dem Unbekannten in meinem Klienten und mir selbst ohne die Gewissheit, aber doch im Vertrauen darauf, dass es zu einem guten Ende kommen wird**“ (ebd. S.157).

2.3.3. Empathie

„Der Therapeut *erfährt empathisch den inneren Bezugsrahmen* des Klienten.“
(Rogers, 1959/2009, S.46)

Empathie meint „präzises einfühlendes Verstehen“. (Rogers, 1974/2019) Dafür braucht es ein unvoreingenommenes offen sein für die phänomenale Welt der Person, die Fähigkeit einzutauchen in die komplexen Sinngehalte, die Klient*in zum Ausdruck bringt (nicht nur durch Worte, sondern durch das gesamte Sein (Tonfall, Gesten etc.).

Rogers beschreibt diese besondere Qualität des Zuhörens als „**tiefes Hören**“ und schreibt: „**Ich meine damit das Aufnehmen seiner Worte, seiner Gedanken, seiner Gefühlsnuancen und deren persönlicher Bedeutung, ja sogar der Bedeutung, die unterhalb der bewussten Intention des Sprechers liegt.**“ (Rogers, 1980/2015, S.19) „Indem ich in das Universum meines Klienten eintauche und mein eigenes Erleben sensibel wahrnehme und mitteile, kann ich ihm zuweilen den **gefühlten Sinngehalt** vermitteln, dessen mein Klient sich nur vage bewusst ist.“ (Rogers, 1974/2019, S.159)

Dieser Versuch des Therapeuten-Menschen dem ganzen Erleben, der (vage) gefühlten Bedeutung, näher zu kommen, ermöglicht es dem Klienten-Menschen sich dem auch selbst freier zuzuwenden, ein „**Abtasten des Randes der Gewährerdung**“ wird möglich. Klient*in ist in wachsendem Maß in der Lage, „**mehr von seinem aktuellen organischen Erleben, das in ihm leibhaft abläuft, ins Bewusstsein zuzulassen**“ (ebd. S. 159).

2.4. Personenzentrierter Selbstdialog bzw. Reflexion dazu

Im Sinne des Selbstversuches dieser Arbeit habe ich einen personenzentrierten Selbstdialog geführt. Ich habe geschrieben, mit dem Papier als bedingungsfrei positiv beachtende Unterstützung, also das Papier als Medium, das meinen Ausdruck aufnimmt, meine Aussagen stehen lässt und mir die Möglichkeit gibt, sie wieder in mich hineinzunehmen und sich weiter auffalten zu lassen. Ich habe mich also hingesezt und versucht, mich mit der Unstimmigkeit bzw. meiner Verunsicherung in Bezug auf die eigene (therapeutische) Identität besser zu verstehen. Um hier nicht zu viel Platz damit einzunehmen, führe ich nur an, was mir aus dem ganzen Geschehen aufgefallen ist, das ich als bedeutsam in Bezug auf meine Fragestellung erachte. Um den Prozess nachzuvollziehen, habe ich mir dann im Anschluss das Geschriebene genau durchgelesen. Ich habe mich erinnert an kommentierte Gesprächsprotokolle aus Lehrbüchern. Ich habe Wörter unterstrichen, die jeweils zum Nächsten geführt haben. Ich habe Qualitäten wie „müssen“ und „wollen“ eingekreist. Ich habe konkrete Gefühle in einer anderen Farbe unterstrichen. Wo ich Bezug nehme auf Beziehungserfahrungen (Personen) habe ich Markierungen gesetzt und verfolgt, wo das hinführt. Ich habe Metaphern, die etwas Vages ausdrücken gesucht (und nur eine einzige gefunden). Alles folgt anscheinend schlüssigen Verläufen. Die Atmosphäre, die so übriggeblieben ist, ist eine analytische, trockene und abgeklärte. Da gibt es ‚Verstehen‘ und ‚Mitgefühl‘, aber keine Tür für Erstaunliches, nichts, dass einen körperlich empfundenen Unterschied macht.

Ich bemerke (wieder), dass ich mich durch die Worte sehr auf einer Ebene gehalten habe, die ich als statisch und unvollständig empfinde. Ich bin an den Worten/ Inhalten hängen geblieben und konnte mich nicht in die Tiefe des Erlebens einlassen. Ich bin mit mir umgegangen, wie eine Therapeutin, die Verstehen sehr an Geschichten/ Inhalten festmacht und versucht, die Inkongruenz bzw. das Geworden sein der Klientin zu erkennen und es als Hilfe zum Selbstverständnis anzubieten. Ich habe mich also hauptsächlich auf mein Selbstkonzept und meinen Lebenskontext bezogen.

Ich hänge anscheinend irgendwie bei dem Begriff ‚Verstehen‘. Wie kann das Erfassen des Sinns, der individuellen Bedeutung nicht abgleiten in Wahrheitssuche und Deutung? Wie kann Verstehen ein ‚Ein-Verständnis‘ werden, jenseits von rationalen, monokausalen Interpretationen? Wie kann Verständnis nicht zum bloßen ‚Behirnen‘ werden, sondern gesamt menschlich/körperlich bleiben? Wie kann Verständnis ein Miteinander sein, etwas, das Kontakt und Verbindung herstellt und nicht auf den genauen Inhalt fixiert ist? Wie kann Verständnis

eine bestimmte Qualität des Antwortens sein (auf einen speziellen Inhalt, diesen Prozessaspekt, der sich fortsetzen möchte)?

Verständnis (Empathie?), wie ich es suche, als Basis der personzentrierten Psychotherapie, bezieht sich also auf Erleben - auf das Kontakt herstellen können mit dem Erleben. Die Qualität, die ich meine, ist zugewandt, einladend, offen - unbedingt positiv beachtend eben.

In der Reflexion wird mir klar, dass Papier alles Bedeutsame, das eine personzentrierte Psychotherapeutin als Gegenüber macht, nicht kann. Es ist kein kongruentes Gegenüber, das mir begegnet, das von mir berührt werden kann, das mich berühren kann. Es kann nichts für mich erraten, es kann keinen Kontakt zu meinem organismischen Erleben herstellen.

Ich müsste mich selbst dazu anhalten, immer wieder zu verweilen und zu bemerken, worin Bedeutung und neuer Sinngehalt liegen, mich selbst an den unklaren Rand führen. Aber ich, so wie Klient*innen, husche halt öfters drüber, über verborgene Tiefen, bräuchte Unterstützung, Erinnerung, Ermutigung, um mit Unbekanntem, Vagen in Kontakt bleiben zu können. Das Papier spart die unmittelbare Beziehungsebene aus, kann keine andere Qualität dazu geben, als schon in mir verfügbar ist. Wenn ich nicht selbst bei meinem Erleben bleiben kann, gibt es auch sonst niemanden, der dabeibleibt.

Das Papier macht mir durch das, was fehlt nochmal die Betonung der Beziehung im Personzentrierten sehr klar. Erleben wird dadurch möglich, dass jemand da ist, der sich dafür interessiert, der es einlädt - und der dazu etwas von sich (eine Haltung, die sich unterschiedlich ausdrücken kann) anbietet. Innerhalb des personzentrierten Dialoges geht es um ein ganz besonderes Sich-Gegenüber-Sein, ein Miteinander-Sein, in dem sich der Kontakt bzw. die Begegnung über das Erleben herstellt.

Dieses Reflektieren meines Selbstversuches hat mir außer dem Begegnungsaspekt aber auch nochmal sehr die Bedeutung der Verlangsamung gezeigt, um wirklich ins Spüren und Erleben bzw. mit dem Erleben sein, kommen zu können. Tiefes Erleben hat eine andere Geschwindigkeit, als Gedanken... Es braucht Pausen und das wieder hineinnehmen, was da schon war, um es sich weiterführen zu lassen. Es braucht eine Form von innerer Achtsamkeit, unvoreingenommener Offenheit, Verständnis für das Neu-Entstehende - eine Haltung des Suchens, Neugier, Weite und Lauschen mit allen Sinnen.

Das führt mich weiter zu Eugene Gendlin und Focusing.

1. FOCUSING-ORIENTIERTE PSYCHOTHERAPIE

Gene Gendlin definiert Focusing als „die Zeit, in der man mit etwas ist, das man körperlich spürt, ohne schon zu wissen, was es ist.“ (Gendlin & Wiltschko, 2016, S.13) Es ist eine besondere „**Form nach innen gerichteter körperlicher Aufmerksamkeit**“ (Gendlin, 1996/2018, S.11.), die sich von der Aufmerksamkeit, die wir unseren Gefühlen normalerweise schenken unterscheidet. Focusing geschieht, beginnend mit körperlichen Erfahrungen, in der Zone zwischen dem Bewussten und dem Unbewussten (vgl. Gendlin, 1996/2018).

Gendlin sieht Focusing als einen grundsätzlich natürlichen Prozess an, mit dem es gilt in Kontakt zu kommen bzw. ihn wiederzuentdecken und sich zu eigen zu machen. Focusing stellt den Kernprozess persönlicher Veränderung dar, es beschreibt die Art und Weise, wie eine Person mit ihrem eigenen Erleben in Beziehung tritt, wie sie innerlich mit sich umgeht (vgl. Wiltschko, 2010).

„Focusing ist eine Art und Weise, regelmäßig und absichtlich *dort* einzutauchen, wo therapeutische Bewegung entsteht.“ (Gendlin, 1996/2018, S.12)

1.1.Körper

Focusing ist ein körperlicher Prozess, aber Gendlin meint damit nicht den naturwissenschaftlichen Körper, der von außen beobachtet werden kann, sondern er geht vom „**von innen gefühlten Körper**“ aus (Gendlin & Wiltschko, 2016, S.30). Es geht um das Sichfühlen im ursprünglichen Sinn. Gendlin betont, dass der Körper ständige Wechselwirkung mit seiner Umwelt ist, sich fühlen ist zugleich ein Fühlen der Umwelt. Außerdem zeigt sich am Körper die Prozesshaftigkeit des Lebens: „In jeder Hinsicht ist andauernd Fortgang, ist Prozess. Es atmet ein und es atmet aus. Es nimmt ein und es gibt aus. *Dieses >> Es << das ein- und ausgibt, lässt sich von diesen Wechselprozessen nicht separieren.* (...) Wenn man den **Körper als Wechselwirkung in einer Situation** begreift – und nicht meint, er stehe bloß in der Wechselwirkung -, kann man beginnen zu verstehen, wieso mein Körper mehr über meine Situation weiß als ich und wieso er sogar noch etwas finden kann, das über das, was ist, hinausgeht und neu ist. Denn der **Körper ist die ungeteilte Vielheit der Situation**“ (ebd. S.32).

1.2. Carrying Forward

Gendlin spricht davon, dass sich das Leben vorwärts trägt. Alles was da ist, ist in diesem interaktionalen Körperprozess wirksam und impliziert den nächsten Schritt. Dieser Schritt verändert das Ganze, aus dem neuen Ganzen folgt wieder ein nächster Schritt und so weiter... Diesem Geschehen wohnt eine Ordnung inne, die sog. Fortsetzungsordnung, eine „Zielhaftigkeit von innen“ (Gendlin & Wiltschko, 2016, S.37). Er geht dabei nicht von einer teleologischen Vorstellung aus, sondern er meint: „Das Programm darf man nicht so verstehen, als wäre es ein *Inhalt*. Das was es will ist etwas Richtiges. Und was richtig bedeutet, wird dann immer ein neues... Das Ziel ändert sich, aber dass man leben will, ändert sich nicht“ (ebd, S.37). Es gibt also eine „**Art und Weise, wie Neues kommt, die kontinuierlich und organisch ist, die alles mitnimmt, was schon da ist, aber eben nicht als inhaltlich fertig geformte Stücke**“ (ebd, S.36). Wenn sich etwas weiterträgt verändert sich immer das Ganze mit allen Inhalten.

1.3. Felt Sense

Felt Sense ist ein Kunstwort, das ein Empfinden meint, das mehr beinhaltet, als über Etwas gesagt werden kann, es meint eine ganz eigene, präkonzeptuelle Erlebniskategorie. Der Felt Sense beinhaltet das Ganze einer Situation, das implizit in ihr enthalten ist. Zeit wird dabei nicht als lineare Größe, sondern als gefühlte Zeit angenommen, in der Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft im gegenwärtigen Prozess relevant sind. Er ist präkonzeptuell, d.h. er kreiert sich aus dem Prozess, der uns strukturiert, bevor wir überhaupt anfangen begrifflich zu denken. Die Erfahrung von Felt Sense geht über die Sprache hinaus, sie enthält mehr Details mehr subtile Empfindungen und Impulse, als sprachlich ausdrückbar sind (vgl. Renn, 2016). Der Felt Sense ist Bezugspunkt (Direct Referent) zum Impliziten, dem ständig fließenden, sich vorwärtstragenden Strom des Erlebens. In ihm ist Bedeutung eingefaltet, die sich symbolisieren/ explizieren kann. Diese Symbolisierung, kann sich in verschiedenen Erlebensmodalitäten ausdrücken. Das Feltsensing (mit dem Felt Sense sein) ermöglicht also implizierter Bedeutung, sich zu entfalten. Dieses Da-Sein, Damit-Sein, verändert sofort das Ganze und bringt den nächsten Schritt.

1.2. Die sechs Schritte des Focusing-Prozesses

Focusing kann sich in der Therapie ereignen, ohne, dass es ausdrücklich gelehrt wird. Instruktionen können aber von Zeit zu Zeit hilfreich sein. Dazu hat Gendlin einen Leitfaden von sechs Schritten entwickelt. Er soll den Prozess verdeutlichen, ihn lehr- und lernbar machen und eigene Erfahrungen ermöglichen.

Gendlin sagt aber auch, dass Focusing auf eine besondere Weise vermittelt werden muss und zwar mit „split level instructions“. (Gendlin, 1996/2018, S.115) Das bedeutet, dass, wenn Klient*innen darum gebeten werden, Schritte auf eine bestimmte Weise auszuführen, gleichzeitig darauf hingewiesen wird, dass sie damit aufhören sollen, wenn sie sich nicht richtig anfühlen. Dann ist es möglich, einen Schritt zurück zu machen und zu spüren, was sich nicht richtig anfühlt. So können Menschen Focusing entweder durch die Instruktionen hin entdecken, oder sie finden es selbst, weil sie spüren, weshalb die Instruktion nicht funktioniert. Es soll kein innerer Gewaltakt sein, sondern die Befähigung, mit dem inneren Erleben in eine lebensfördernde Beziehung treten zu können (vgl. Gendlin, 1996/2018).

1.2.1. Freiraum schaffen

In diesem Schritt geht es darum, sich dem ‚von innen gefühlten Körper‘ zuzuwenden, mit der entsprechenden Aufmerksamkeit da zu sein. Es braucht eine Haltung von absichtsloser Achtsamkeit, um mit den inneren Empfindungen freundlich in Kontakt treten zu können. Es gilt zuerst einmal nur zu bemerken was da ist, ohne sofort hineinzugehen. Vielmehr geht es darum einen Schritt zurücktreten zu können, einen kleinen Raum entstehen zu lassen, zwischen dem ‚beobachtenden Ich‘ und dem ‚Etwas, das ich empfinde‘.

In den The Classical Six Steps heißt es dazu schlicht: „**Let there be a little space between you and that**“ (Gendlin, 1996) Das können mehrere Themen/ Empfindungen sein. Dabei kann z.B. die Technik des Herausstellens helfen. Man kann in der Vorstellung, oder auch mit Hilfe von Steinen/ Gegenständen (besonders belastende) Inhalte aus dem unmittelbaren Erleben herauslösen und vor/ neben/ hinter sich abstellen. Es geht darum, den richtigen Abstand zum Erleben zu finden und auch eine Erfahrung von Regulationsmöglichkeit zu machen.

1.2.2. Einen Felt Sense kommen lassen

Ein Felt Sense ist vage, er liegt wie Gendlin es beschreibt, am „unklaren Rand“ des Problems. (Gendlin, 1984) Er beinhaltet mehr als das, was wir schon wissen und mehr als völlig begreifbar ist. Er bildet die ungeteilte Vielheit der Situation ab. Es braucht einige Zeit des Innehaltens (circa eine Minute), um ihn entstehen zu lassen, bzw. unter dem bekannten zu finden.

Klaus Renn schlägt in seinem Buch dazu die Formel vor: „Nimm alles zusammen, was du zu dem ganzen Thema weißt, alles, was damit jemals war, alle Erfahrungen, alle Gefühle, alle Situationen, die du damit erlebt hast, alles Vergangene und auch alles, was du darüber nicht weißt und auch nie erfahren wirst, und alles was daraus werden kann. – Lass das alles ein Ganzes werden (..) Und verweile mit diesem Gefühl – mit der körperlichen Resonanz des Themas!“ (Renn, 2016, S.75).

Spürbar wird der Felt Sense meist im Brust- und Bauchraum als unbestimmtes Empfinden. Felt Sense kann sich in verschiedenen Modalitäten des Erlebens symbolisieren (siehe unten, Abb.1).

1.2.3. Den Felt Sense beschreiben: einen „Griff“ finden

In diesem Schritt geht es darum, die Qualität des Felt Sense genau zu erfassen.

Welcher Art ist dieser unklare Felt Sense? Was entsteht da in dir? Wie ist das?

Während des ersten Annäherns an den gegenwärtigen Felt Sense entsteht vielleicht ein Eigenschaftswort, oder es bilden sich kleine Sinneinheiten, die wie Überschriften klingen, oder es kommt ein Bild... Wenn eine entsprechende erste Symbolisierung, eine Qualität gefunden wurde, dann gilt es dabei zu bleiben. Wenn der Griff passt, dann wird ein wenig Erleichterung eintreten, ein kleines Durchatmen, ein ja, das ist es.

1.2.4. Vergleichen

Es geht um ein Verfeinern der Symbolisierung, sie noch entsprechender werden zu lassen. Dazu überprüft man in innerer Achtsamkeit alles, was an Symbolen/Ausdruck auftaucht, ob es genauso stimmt, oder ob es doch eher so oder so ist. Dabei unterstützen kann das wörtliche Saying Back eines Begleitenden. In diesem Prozess werden Felt Sense und das Wort, Bild, etc...solange miteinander abgestimmt, bis es genau der Qualität entspricht.

Im Feltsensing sind noch alle myriadenhaften und subtilen Bedeutungen des Themas und der Situation vorhanden. Jede Modalität ermöglicht einen besonderen Ausdruck, es können sich nicht alle Aspekte und Energien des ‚vollen‘ Felt Sense zeigen, wenn sie in einer bestimmten Modalität des Erlebens zum Ausdruck kommen. So ermöglicht ein z.B. ein Vortrag etwas anderes als ein Tanz, etwas anderes als eine Skulptur, etwas anderes als ein Bild etc. Die unterschiedlichen Erscheinungsweisen werden aber aus der gleichen Quelle des Erlebens gespeist (vgl. Renn, 2016). So können sich verschiedene Aspekte verdeutlichen.

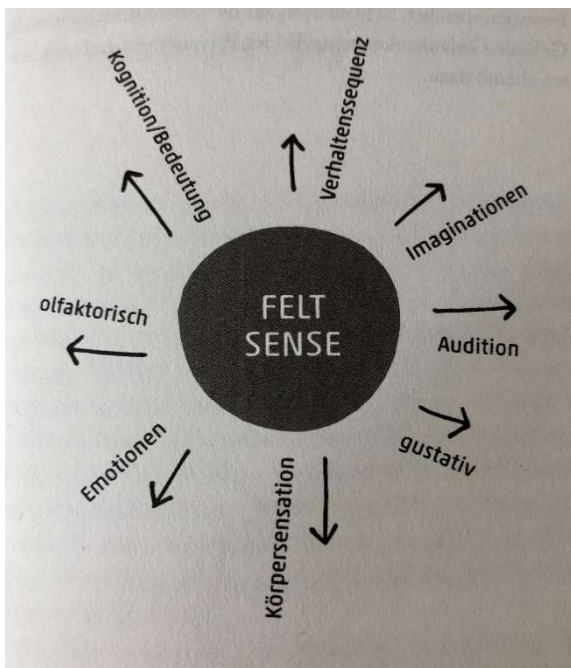


Abbildung 1: Erlebensmodalitäten zum Symbolisieren von Feltsensing
(aus Renn, 2016, S.81)

1.2.5. Fragen

Wenn das alles geschehen ist, dann kann man den Felt Sense befragen, als ob es eine Person wäre, der man versucht zuzuhören. Was an dieser ganzen Angelegenheit ist es, dass es so ... macht? Bevor sich eine Wirkung zeigt, braucht es einige Zeit, vielleicht eine Minute. Rasche Antworten kommen aus dem, was bereits bekannt ist oder vermutet werden kann. Diese Gedanken gilt es einfach vorbeiziehen zu lassen, wenn der Felt Sense sich nicht in Reaktion darauf regt. Es geht darum den Felt Sense lebendig da sein zu lassen, ihn sich öffnen zu lassen,

ihn aus dem Sein-Wissen antworten zu lassen. „**Tap it, touch it, be with it...** What is it in *this* sense?“ (Gendlin, 1996) Was steckt da drinnen? Wenn aus dem Kontakt mit dem Felt Sense eine Antwort kommt, dann geht das einher mit einer körperlichen Erleichterung und Entspannung, dem sogenannten Felt Shift.

1.2.6. Annehmen und schützen

Gendlin betont in diesem Schritt, wie wichtig es ist, allem was da kommt, mit einer freundlichen Haltung entgegenzutreten, neugierig und willkommen-heißend. Es geht nicht um endgültige Lösungen, es geht nicht darum, ob es richtig ist, oder falsch oder eigenartig. Es geht darum, es als nächsten Schritt, den der Körper zeigen möchte, da sein zu lassen. Das, was auftaucht, soll nicht durch eine kritische Haltung, zurückgewiesen, verändert oder beschnitten werden. Kriterium ist einzig und allein, wie es sich im Körper anfühlt, ob es Erleichterung und Atem bringt, eine Körperempfindung, dass etwas daran richtig ist, den Körper in diese Richtung leben zu lassen.

Diese Schritte beschreiben eine Runde Focusing, jedes umfassende Problem erfordert viele solcher Runden. Sie können ein Anhaltspunkt, eine Orientierungshilfe sein, um zu wissen, was bedeutsam ist, in Symbolisierungs- bzw. Bedeutungsbildungsprozessen. „**Aber (...) man soll nicht glauben, dass irgendetwas Menschliches auf sechs Schritte zu reduzieren sei.** Denn in der Wirklichkeit ist es immer wieder anders.“ (Gendlin & Wiltschko, 2016, S. 21)

„Hie und da macht man wirklich sechs Schritte, aber das ist Zufall. Der Focusing Prozess kommt von unten herauf und von innen heraus. Jemanden in seinem Focusing Prozess zu begleiten ist so, wie wenn man mit einem Kind Ball spielt. Man muss immer warten, bis der Ball hergeworfen wird, sonst hat man keinen Ball und niemanden zum Spielen“ (ebd., S.79).

1.3. Selbstfocusing bzw. Reflexion dazu

Im Sinne des Selbstversuches dieser Arbeit habe ich ein Selbstfocusing gemacht und mich darin der Unstimmigkeit bzw. meiner Verunsicherung in Bezug auf die eigene (therapeutische) Identität zugewendet. Ich habe mich dazu gemütlich hingesezt, die Augen geschlossen und meine Aufmerksamkeit in den Körper hinein gelenkt. Danach habe ich ein Protokoll über den Prozess geschrieben. Um hier nicht zu viel Platz damit einzunehmen, führe ich wieder nur an bzw. reflektiere, was ich als bedeutsam in Bezug auf meine Fragestellung (wie Focusing mein personzentriertes Verständnis von Persönlichkeitsentwicklungsprozessen bereichert) erachte. Mir ist aufgefallen, wieviel Zeit ich mir dafür nehme, erstmal ganz da zu sein, wirklich anzukommen in diesem Moment, ganz physisch. Und dann auch innerlich, indem ich Freiraum schaffe, mir also bewusstwerde, was mich gerade alles mehr oder weniger intensiv beschäftigt und mich dann gezielt dem zuwenden kann, was mir jetzt wichtig ist. Überhaupt so konkret ein ‚Thema‘ bearbeiten zu können, hilft mir extrem, mich nicht so verloren zu fühlen in all der Komplexität meines Seins. Da bin immer ich, die mit einem Aspekt von mir/ meines Lebensprozesses in Kontakt treten kann. Die Beziehung ich („I“ bzw. wahrnehmendes Ich) mit mir („ME“ bzw. Erlebensinhalt) liegt die ganze Zeit offensichtlich auf dem Tisch. Dieses Grundverständnis, dass durch das Kennen/Können von Focusing so deutlich wird, unterstützt die **„Entdeckung des Selbst in der Erfahrung“** (Rogers, 1961/2014, S.120).

Focusing hat mich gelehrt, wie es gehen kann, auf eine bestimmte Weise, mit meinem umfassenden, organismischen Erleben in Kontakt zu kommen. In meinem Selbstfocusingprozess konnte ich mich sehr gut aufs Gespürte, aber Noch-Nicht-Gewusste beziehen und dann das, was sich entfaltet hat, wieder verbinden mit der Ausgangsfrage. Das ist für mich ein ganz essentieller Schritt, dass ich immer wieder bewusst zurückkommen kann zum ‚Thema‘. Ich kann das Frische, Neue dazu nehmen und spüren, wie es dann ist, was sich daraus ergibt. Mich selbst, mein Erleben, meinen Felt Sense fragen zu können und Antworten zu bekommen, lässt mich Selbstwirksamkeit erfahren, ist eine Ermächtigung, vorwärts zu kommen. Dieses Entfalten und dann bewusste wieder Dazu nehmen zum Ganzen, ist mir auch erst durch Focusing so deutlich geworden und lässt das Gefühl für (Selbst)Wirksamkeit und Entwicklungsrichtung wachsen, schafft Vertrauen in den Organismus bzw. den Prozess.

Focusing zu tun, beschreibt für mich die Fähigkeit, in Kontakt zu kommen und den Kontakt zu halten mit einer besonderen Form von Erleben (Experiencing). Es ist eine Beziehungsqualität, eine Art und Weise wie ich mit mir umgehe. Es ist die Offenheit aus einer tieferen Quelle (The Implicit) zu schöpfen, was immer das heißen kann, ohne zu esoterisch zu klingen. Es ermöglicht

in Verbindung mit dem Ganzen zu kommen, mit etwas, das weiter ist als ‚Ich‘ bzw. mein Selbstkonzept. Das ‚Ich‘ wird erlebbar als Selbstprozess, als die Wahrnehmung der Verbindung/ der Wechselwirkung zwischen Implizitem und Explizitem.

Focusing ist für mich eine ganz besondere Form des Zuhörens, des Hinwendens zu dem, was da ist/ sich ständig ereignet. Focusing bedeutet für mich, dem Fluss des Seins-Stromes zu lauschen, neugierig und offen zu sein und freundlich mit dem, was auftaucht. Es ist, wie mit allen Sinnen durch den Wald zu gehen... Es ist diese staunende, unvoreingenommen Qualität, die ich sonst nur aus (nonverbaler) Achtsamkeitspraxis kenne, die mich so fasziniert. Sie macht dieses offene Fragen und Probieren möglich, sie lässt es für mich so lebendig sein.

Ein wichtiger Aspekt dabei, der für mich diese besondere Atmosphäre, diese Weite schafft, ist, dass Gendlin auch das mit einbezieht, was wir (noch) gar nicht ‚wissen‘, vielleicht auch gar nie ganz ‚erfassen‘ können bzw. es vielleicht nie vollständig ausdrückbar ist. Der Begriff der Erfahrung greift weit, ist sehr umfassend eingeladen. **„Experience is a myriad richness. We think more than we can say. We feel more than we can think. We live more than we can feel. And there is much more still.“** (Gendlin, 1978, zitiert nach <https://www.eugenegendlin.com/quotations>) Gendlin sucht und bezieht sich auf das Erleben hinter/ vor den Konzepten bzw. erkennt an und streicht sogar heraus, dass Leben mehr ist, als unsere Konzepte darüber. Er ist Philosoph, er hat einen recht abgeklärten Blick auf unsere Brillen, wie wir die Welt sehen und dass Erkenntnis ohne Konzepte ja auch nicht geht, aber dafür jedes Konzept das Erkennen einschränkt, dass immer alles in Wechselwirkung miteinander steht. Es ist eine ewige Annäherung. Es ist wie ein Kämpfen, ein Eintreten für den Lebensprozess. Was ist der nächste Schritt? Was kommt aus der Situation heraus? Sich dem Noch-Nicht-Gewussten mit so einer Neugierde zuzuwenden, kreierte in mir eine riesengroße Erleichterung und Lebenslust und ein Grundvertrauen, dass es schon gut weitergehen wird. Es will leben.

Ich erlebe Focusing weiter und umfassender, auf eine mir angenehme Weise beinahe ‚unpersönlich‘, fern von allzu Biographischem bzw. der persönlichen Geschichte, sehr im Moment. Die eigene Biographie sind erlebte Erfahrungen, die vielleicht in gebundenen Strukturen weiterwirken – die sich aber auch innerhalb des ständigen Wechselwirkungsprozesses verändern können, wenn sie Aufmerksamkeit und eine entsprechende, den Prozess vorwärtstragende Antwort bekommen.

Wenn man Gendlin liest und ihn in Videos beobachtet, hört man ihn sagen bzw. erlebt als seine Haltung: „What is down there?“ Was ist unter dem, das sich sofort aufdrängt, das bekannt ist? Und - Was bedeutet es jetzt und hier (in dieser Situation) für dich? Focusing verdeutlicht mir

den Aspekt der Gegenwärtigkeit. Es ist eine ständige Ermutigung zum Nicht-Wissen, zum laufenden Überprüfen, Verfeinern und Verändern. Ich bleibe dabei nicht so leicht hängen an Gedanken und Assoziationen. Gedanken sind nur ein Teil des Ganzen, so leicht wie sie kommen, kann ich sie auch wieder loslassen und sie als ins weitere Erleben eingebettet erleben. Interessant ist das, was ich noch nicht ‚weiß‘, das Neue, das kommen will.

Focusing hat mich gelehrt, Inhalte einfach sein zu lassen, (egal wie unklar, verwirrt, komisch, unfertig... sie sein mögen) ihnen Zeit zu geben, zu atmen. **“If there is in you something bad or sick or unsound, let it inwardly be and breathe. That’s the only way it can evolve and change into the form it needs.”** (Gendlin, zitiert nach <https://www.daf-focusing-akademie.com/ausbildungen/focusing-begleiter-in/>) Die Einladungen, die Begleitende in Focusingprozessen mir immer wieder zugesprochen haben: „Bleib doch mal dabei!“, konnte ich mir im Selbstfocusing selbst sagen. Focusing macht mir mit dem Konzept des Freiraumes, mit der Regulationsfähigkeit des Abstandes zum Erleben, etwas Wichtiges so klar - diese Stütze, diese Ermutigung, dieses Containment, das personzentrierte Therapeut*innen als Gegenüber idealerweise anbieten. Und es wird lernbar, man kann damit spielen und Erfahrungen machen, es für sich selbst finden. Mit jedem Mal, aus dem sich dann daraus etwas vorwärts tragen kann, wächst das Vertrauen in den Prozess weiter – und die Unabhängigkeit von Antworten bzw. Verständnis von außen. Man beginnt, sich die nötigen Antworten selbst geben zu können.

So wird ‚Verstehen‘ ein sich in Beziehung setzen können zum Erleben. Verstehen, ist dann eben nicht so an Inhalte gebunden, sondern ein sich beziehen auf die innere Ordnung und die Entwicklungsfähigkeit. Focusing macht mir diese Haltung leichter, macht sie greifbarer, lebendiger für mich. Ich habe dadurch eine ungeahnte Unvoreingenommenheit meinem Erleben und dem Erleben meiner Klient*innen gegenüber finden können. Verstehen wird zu etwas, das gar nichts tun muss und nichts anderes anstrebt, als zu ermöglichen, mit dem, was ist, in Kontakt sein zu können - damit es sich weitertragen kann. Dazu braucht es keine Ideen und Analysen. Vertrauen in Lebensprozesse ermöglicht Verstehen, das nichts ‚weiß‘ (bewertet, festmacht) und auch nichts zu ‚wissen‘ sucht. Das Focusingkonzept eröffnet mir Verständnis, durch das Kennen und Nachempfinden können des ständigen Wechselwirkungsprozesses und dass sich jetzt gerade darin etwas bewegt (oder stockt).

3.SCHLUSSFOLGERUNGEN

In der Beschäftigung mit der Primärliteratur ist mir aufgefallen, wie sehr sich Rogers und Gendlin gegenseitig beeinflusst haben und man den einen aus dem jeweils anderen herauslesen kann. Rogers bezieht sich in seinen Texten an einigen Stellen explizit auf Gendlin und dieser sagt in einem Video (Gendlin, 2006), wo er gefragt wird, was er von Rogers gelernt hat: „Oh Everything!“ (0:20) Gendlin betont im zitierten Video, dass er Listening von Rogers gelernt hat und er streicht Rogers Haltung und die Atmosphäre an dessen Institut heraus, die es ihm überhaupt erst ermöglicht haben, sich so mit seinen Ideen einzubringen und sie weiterzuentwickeln, die Freiheit zu bekommen, es in sich selbst zu suchen bzw. zu finden. „Thats Rogers: Opening everything up for everybody“ (4:35) Gendlin war willkommen mit seinem philosophischen Hintergrund und höchstpersönlichen Interesse. „So I came with an interest in what kind of - it came from Experiencing and the Creation of Meaning - I came from knowing this thing, this basic thing that ... **that not formulated yet is more than whatever you can formulate. It already knows what you've formulated and then it's still more.** And I wanted to see how that functions in therapy. And they didn't know anything about it. They thought they were, they claim to reflect feelings. So I brought something to it.“ (1:06)

Gendlin sieht Focusing als eine Fortführung, Weiterführung (continuation) von Listening. „Listening of course leads straight into Focusing.“ (5:36) und er betont, dass es im Focusing nicht um die Instruktionen geht. „Focusing itself is not the instructions. **Focusing is that thing that happens from Listening.** People come deeper. And they make a pause. And you say it back. And they say, let's see... And that is Focusing. Listening teaches Focusing to some people.“ (6:20)

Gendlins Forschung ist wohl nur in der Rogerianischen Haltung das, was sie ist. Und doch hat er sich weniger dafür interessiert, was Therapeuten verwirklichen sollen, sondern für den Prozess der Veränderung an sich. Auch ist alles vermutlich nicht so sehr nebeneinander, sondern besser aufeinander aufbauend reflektierbar.

Mir scheint es jedenfalls besonders wichtig und bereichernd, was Gendlin aus seinem Philosoph sein heraus mitgebracht hat. Seine Philosophie des Impliziten und sein Prozessmodell können eine Metatheorie für Lebendiges bilden.

„Gendlin believes that our current ways of thinking don't really allow for the existence of human beings in the world. Our current ways of thinking separate 'the world' from what the world means to us; once that is done we are outside the world. Gendlin wants to bring us back into the world. But there is no place for us if we think of human beings with the current concepts about physical (physiological) systems. So to make room for us in the world, the world has to be re-thought. Gendlin's concepts constitute a framework for this re-thinking.“ (Purton, 2000)

Gendlin stellt ganz grundsätzliche Fragen nach der Beschaffenheit von Konzepten, dem Übergang von präkonzeptuellem Erleben und Sprache und dem Kreieren von Bedeutung. Er beschreibt mit Focusing eine Tür zu mehr als mit Bekanntem sag- oder ausdrückbar ist, mehr als in mechanischen, linear, kausalen Konzepten erfassbar ist.

„The central concepts which he develops are drawn from the process of explicating the implicit intricacy of experiencing. It might seem strange to base a whole way of looking at the world on this, but it is not really so. Experiential explication and focusing are activities where there is the creation of meaning, so that in them we have the crucial thing which is left out of the current way of thinking. If we can develop a new way of thinking which allows for focusing and explication, then we have a way of thinking which allows there to be *us*.“ (Purton, 2000)

Das ins Spiel bringen des von innen gefühlten Körpers, die Bezugnahme auf das präkonzeptuelle Erleben, befreit mich vom gefangen sein in Geschichten, von der Idee von scheinbar getrennten, statischen Einheiten und Inhalten. Auf seine Weise löst es auch die lineare Zeit auf. In der unmittelbaren Situation ist alles da, was war, jetzt ist und noch sein wird/kommen will. Und das was geschieht, verändert sofort das, was da war – im Erleben. Es kreierte Freiheit und ein ganz konkretes Verständnis für die Macht des Jetzt, für das ständige Potential zur Fortsetzung. Der Trick ist, sich die ständige Bewegung zu verdeutlichen. Focusing schenkt damit Leichtigkeit bzw. das Empfinden des „Lebendig seins“ und es ermöglicht, das auch auf einer Metaebene zu erfassen.

Das Eintauchen in dieses prozesshafte Denken lässt mich Kontakt und Wechselwirkungen anders und bewusster mitkriegen. Das Erleben in mir, das Antworten auf mich selbst, wird fließender und das Erleben des sich gegenüber seins wird begreifbarer. Ich ‚bin‘ Interaktion, Therapie ist Interaktionsraum.

Focusing verändert das, was ich bin, so wie mich alles verändert, was auf mich wirkt... Die Frage, wie ich Focusing in meine psychotherapeutische Praxis integrieren soll, ist nach dem bisher geschriebenen eine nicht mehr stimmige. Mein Sein ist durch die Erfahrungen, die Beschäftigung damit anders geworden. Somit wird es natürlich auch auf meine Klient*innen wirken, die in Interaktion mit mir sind - und das heute anders, als in 10 Jahren...

Die Frage ist, wie zeigt sich, wie hilft mir mein in Berührung gekommen sein mit Focusing in meiner personzentrierten Praxis? Was von dem Ganzen, das mit mir und Focusing zu tun hat, bereichert mein Therapeuten sein?

3.1. Über den Körper zur Sprache - „How focusing transforms talking“ (Gendlin, 1984)

Die Beschäftigung mit Gendlin und Focusing und das daraus gewachsene bewusste (im) Prozess sein, lässt mich mein Empfinden besser verstehen, meinen Ausgangspunkt seit jeher, mich manchmal so beengt, so unvollständig und so festgenagelt zu fühlen durch die Sprache bzw. in ihren Begriffen. Das Problem ist aber nicht die Sprache, sondern die statischen Konzepte, die in ihr mitschwingen, die sich darin ausdrücken, wie wir sie verwenden. Das Problem ist, dass sie manchmal ‚leer‘ ist bzw. Sprechende nicht verbunden sind mit dem tieferen Erleben, aus dem sie sich auch speisen könnte. Ich bemerke, dass sich Focusing auf die Art und Weise auswirkt, wie *es* aus mir spricht. Erst durch meine Beschäftigung mit Gendlin wurde mir so richtig der Unterschied deutlich von Sprechen über etwas versus Sprechen aus etwas heraus. Durch diese erweiterte Erfahrung tue ich anders mit dem Ganzen, wie selbstverständlich entstehen prozesshaftere Formulierungen und Pausen im Redefluss. Das Ringen um Worte wird ein Ringen um das in Beziehung sein mit dem Erleben, neugierig sein auf immer neue persönliche Bedeutungen, es gewinnt an Leichtigkeit, verdeutlicht das lebendig sein und kann zu einer spannenden Suche werden.

Auf diesem Verständnis gründen sich bestimmte therapeutische Interventionen.

Wie Gendlin auch im zitierten Video angedeutet hat, versteht er unter einer hilfreichen (therapeutischen) Antwort kein ‚Reflection of Feelings‘ sondern eine Antwort, die sich auf das Experiencing bezieht, auf den Felt Sense, der das Ganze der Situation beinhaltet.

„A good response points and makes contact with *that*, from which the client spoke.“
(Gendlin, 1984) Die Antwort soll dort hinzeigen, wo Bewegung stattfinden kann.

Die Aufmerksamkeit im Antworten auf Klient*innen liegt darauf, dass ermöglicht werden soll, einen Einstieg zu finden/ in Kontakt zu kommen, mit dem Felt Sense und allen impliziten Bedeutungen, die sich dann entfalten und ihn weitertragen können.

Klaus Renn beschreibt dazu „Partialisieren“ als Basis. (Renn, 2016) Erlebensteile werden zum *Etwas* gemacht, um eine direkte Bezugnahme zu ermöglichen. Wenn Klient*in zum Beispiel sagt: „Ich bin verzweifelt“ wäre eine partialisierende Bezugnahme darauf so etwas wie „Ah, da ist etwas *Verzweifelt*.“ Partialisieren verdeutlicht den Unterschied zwischen dem wahrnehmenden Ich und dem momentan erlebten Erlebenseinhalt. „Almost anything can be reflected with an implicit invitation to sense 'it' as *that*, right there.“ (Gendlin 1984) Das wahrnehmende Ich bleibt dem Erlebenseinhalt gegenüber als eigenständige Instanz gewahrt, es kann die Beziehung zu dem Inhalt selbst kreieren.

3.2. Erlebensmöglichkeiten ausschöpfen

Durch meine Ausbildung in Focusing wird meine Aufmerksamkeit für den Prozess, unabhängig von den Inhalten, größer. Meine Wahrnehmung wird weiter, weg von der Geschichte hin zu universellen Bewegungen des Lebendigen. Während ich mit Menschen bin, nehme ich mehr und mehr von dem auf, was alles an Erleben drinsteckt und sich auf verschiedenen Kanälen zeigen kann. Ich denke, das könnte vielleicht ungefähr das sein, was Rogers mit dem „Tiefen Hören“ andeutet. Ich würde eher sagen, meine Sensoren für Erlebensmöglichkeiten werden feiner, mein Bewusstsein und meine Offenheit für den unendlichen inneren Reichtum wächst.

Aufmerksamkeit für die eigenen Empfindungen ist notwendig für den Prozess der Persönlichkeitsentwicklung. Ich sehe es als meine Aufgabe, Klient*innen einzuladen/ zu ermutigen, wach und mit allen Sinnen da zu sein.

Konkret bedeutet das, dass ich mittlerweile viel leichter und selbstverständlicher Formulierungen oder nonverbalen Ausdruck von Klient*innen aufgreifen kann und mich traue, Experimente anzubieten. Wenn eine Klientin zum Beispiel sagt, ‚das bedrückt mich‘, habe ich viele Möglichkeiten, da mitzugehen, nicht nur auf der Ebene der Emotionen...

‚Wo spürst du das im Körper? Wie merkst du das? Wie ist das dort? Woher/ aus welcher Richtung kommt der Druck? Welche Qualität hat der? So werden Übergänge in die innere

Achtsamkeit möglich, tiefere eingefaltete Bedeutungen können sich zeigen. Manchmal geht es so sogar raus aus den Sesseln hin zu Bewegung, Berührung etc.

Die Kunst ist aber natürlich, immer am Erleben des Klienten-Menschen orientiert zu bleiben und nicht in Aktionismus zu verfallen. Wie Gendlin gesagt hat, „Focusing is what comes from Listening“ – und in dem Fall halt Listening auf allen Kanälen. Für mich ist das irgendwie auch eine besondere Form des am inneren Bezugsrahmen der Klient*innen orientiert zu sein, indem ich auf deren dominante Kanäle/ Modalitäten des Erlebens eingehen kann.

3.3. Organismus, Körper, Prozess

Im Prozesskontinuum formuliert Rogers, dass sich das Individuum im Lauf der Therapie von „**Struktur hin zu Fluss, von Bewegungslosigkeit hin zum Prozess**“ entwickelt (Rogers, 1961/2014, S.135). Er erwähnt in seiner Beschreibung von Stufe 6 explizit Gendlin, der ihn auf eine „**bedeutsame Eigenart des Erfahrens als einer Bezugsinstanz**“ aufmerksam gemacht hat (ebd. S.153). Passend dazu schreibt er auch: „Der Mensch, der vollkommen offen für seine Erfahrung ist, hätte Zugang zu allen verfügbaren Daten zur konkreten Situation, nach denen er sein Verhalten richten könnte.“ (ebd. S.189) Das klingt für mich sehr nach ‚Direct Referent‘ bzw. ‚Felt Sense‘. Im Lauf der Therapie geht es darum, immer kongruenter zu werden, also Zugang zum ‚Organismischen Erleben‘ zu haben. Im ‚Prozess des vollständigeren Sich-Entfaltens‘ wird der Mensch ein ‚funktionsfähigerer Organismus; weil das Selbst-Bewusstsein ungehindert in und durch seine Erfahrung fließt‘ (ebd. S.191).

Vieles von dem, was Rogers über den Organismus sagt, war für mich aber nie sehr greifbar, wenig konkret. Er selbst hat den Terminus nicht genau beschrieben. Gendlin hat sich wesentlich ausführlicher als Rogers mit dem Körper als einem situativen, sich in ständiger Wechselwirkung mit der Umwelt befindlichen Körper auseinandergesetzt und dieses Interaktion-Sein an die Basis seines Modells gesetzt.

“I think living bodies are interactions with the air and the ground and food and other species members... If you’re looking at me, you can see that I’m interaction... And not just on the physical level. I’m interaction with other people... **If I think of a person as being interaction, then, of course it makes sense that in interacting with a new person, they’re going to be different.** So, my job then as a therapist is to be the kind of interaction that will make the person better. Even if the person says all the same words that they’ve said to themselves alone in their

room, it's different to say them to you. It's a different living process. And that's where the possibility of change exists" (Gendlin, 2005 zitiert nach Preston, 2014).

Beziehung, aktives Zuhören, empathische Resonanz und Veränderung werden für mich so mehr und mehr als zutiefst körperliche Prozesse erfassbar.

Schlussbemerkung

Durch die Beschäftigung mit Gendlin und Focusing wuchs und wächst mein Verständnis für das Körper sein und mein Verständnis für Therapie als Interaktionsraum. Personzentrierte Psychotherapie ist für mich damit mehr und mehr auch körper- bzw. erlebensorientierte Psychotherapie. Begegnung lässt sich als etwas zutiefst Körperliches verstehen. Der von innen gefühlte Körper ist Bezugsinstanz, um sich zu erfahren, persönliche Bedeutungen zu erfüllen. Als Therapeutin kann ich dieses in Kontakt kommen mit dem Erleben unterstützen, darin finden sich die Antworten, die den Lebensprozess vorwärts tragen können.

Ich bemerke in meinem Tun, dass mich meine Focusing Erfahrungen und Kenntnisse meine Rolle als Therapeutin klarer sehen und bewusster ausfüllen lassen. Ich werde mutiger, mich aus der Qualität des personzentrierten Dialoges heraus aktiv einzubringen. Die entsprechende Haltung während, kann ich Klient*innen immer wieder in ihre innere Achtsamkeit einladen.

Die Reise zu den Ursprüngen, das Lesen von (vor allem dem späten) Rogers und Gendlin im Original und die darüber hinausgehende Suche nach deren Einflüssen hat mich sehr versöhnt mit scheinbaren Widersprüchen. Ich beginne Konzepte in einem größeren Kontext zu begreifen, prozesshafter zu denken. Vieles hat mich neu inspiriert und hat auch neue Fragen aufgeworfen, die im Rahmen dieser Arbeit gar keine Erwähnung finden konnten. Sie werden mich und sich weitertragen.

“The good life is a process, not a state of being. It is a direction not a destination.”

— Carl R. Rogers (On Becoming a Person)

Literatur-/ Quellenverzeichnis:

Gendlin, Eugene T. (1984). The client's client: The edge of awareness. In R.L. Levant & J.M. Shlien (Eds.), *Client-centered therapy and the person-centered approach. New directions in theory, research and practice*, pp. 76-107. New York: Praeger. Verfügbar unter:

http://previous.focusing.org/gendlin/docs/gol_2149.html (07.07.2020)

Gendlin, Eugene T. (1996). *An introduction to focusing: Six steps*. New York: The Focusing Institute. Verfügbar unter: http://previous.focusing.org/gendlin/docs/gol_2234.html

(05.06.2020)

Gendlin, Eugene T. (2018). *Focusing-orientierte Psychotherapie. Ein Handbuch der erlebensbezogenen Methode* (4.Aufl.). Stuttgart: Klett-Cotta. (Orig. erschienen 1996: *Focusing-oriented Psychotherapie*. New York: Guilford).

Gendlin, Eugene T., & Wiltschko, Johannes. (2016). *Focusing in der Praxis. Eine schulenübergreifende Methode für Psychotherapie und Alltag* (6. Aufl.). Stuttgart: Klett-Cotta.

Höger, Diether. (2012). Klientenzentrierte Therapietheorie. In: Jochen Eckert, Eva-Maria Biermann-Ratjen, & Diether Höger (Eds.), *Gesprächspsychotherapie. Lehrbuch* (2.Aufl.) (pp. 105–126). Heidelberg: Springer.

<https://www.daf-focusing-akademie.com/ausbildungen/focusing-begleiter-in/>

Preston, Lynn. (2014). The Relational Heart of Focusing Oriented Psychotherapy. Published in Greg Madison (Ed.), *Theory and Practice of Focusing-Oriented Psychotherapy: Beyond the Talking Cure*. (pp. 98-113) London: Jessica Kingsley. Verfügbar unter:

<https://www.londonfocusing.com/wp-content/uploads/2017/03/VOL1CH7preston.pdf>

(14.08.2020)

Purton, Campbell. (2000) A Brief Guide to *A Process Model*. Published in *The Folio: A Journal for Focusing and Experiential Therapy*, 19 (1) 2000-2004, pp. 112-120. Verfügbar unter: [https://www.lsp-](https://www.lsp-scotland.com/resources/A%20Brief%20guide%20to%20%27A%20Process%20Model%27%20CPurton.pdf)

[scotland.com/resources/A%20Brief%20guide%20to%20%27A%20Process%20Model%27%20CPurton.pdf](https://www.lsp-scotland.com/resources/A%20Brief%20guide%20to%20%27A%20Process%20Model%27%20CPurton.pdf) (09.07.2020)

Renn, Klaus. (2016). *Magische Momente der Veränderung. Was Focusing bewirken kann.* München: Kösel-Verlag

Rogers, Carl R. (2009). *Eine Theorie der Psychotherapie, der Persönlichkeit und der zwischenmenschlichen Beziehungen.* München: Reinhardt. (Orig. erschienen 1959: A Theory of Therapy, Personality and Interpersonal Relationships, as Developed in the Client-centered Framework. In S. Koch (Ed.), *Psychology A study of a science.* Vol. III: Formulations of the person and the social context (pp.184-256). New York: Mc Graw Hill).

Rogers, Carl R. (2014). *Entwicklung der Persönlichkeit. Psychotherapie aus der Sicht eines Therapeuten* (19. Aufl.). Stuttgart: Klett-Cotta. (Orig. erschienen 1961: *On becoming a person. A therapist's view of psychotherapy.* Boston: Houghton Mifflin).

Rogers, Carl R. und Wood, John K. (2019). Klientenzentrierte Theorie. In Carl R. Rogers, *Therapeut und Klient. Grundlagen der Gesprächspsychotherapie* (24.Aufl.). (pp. 131- 165). Frankfurt/M.: Fischer. (Orig. erschienen 1974: In *Operational Theories of Personality.* Ed.: A.Burton. New York: Brunner/Mazel).

Rogers, Carl R. (2015). *Der neue Mensch* (10.Aufl.). Stuttgart: Klett-Cotta. (Orig. erschienen 1980: *A Way of Being.* Boston: Houghton Mifflin).

Wiltshko, Johannes. (2010). *Hilflosigkeit in Stärke verwandeln. Focusing als Basis einer Metapsychotherapie (Bd. 1).* (2.Aufl.). Münster: Edition Octopus.

Videoquellen:

Gendlin, Eugene T. (2006). *What I learned from Rogers* [Youtube]. Hochgeladen von Nada Lou. (2019, April 07). Abgerufen von <https://www.youtube.com/watch?v=xPcmBD4ZO-c> (07.07.2020)