

Einführung in Focusing

von Eugene T. Gendlin

Vor 25 Jahren erschien Gendlins Buch „Focusing“ zum ersten Mal. Es verhalf dem Focusing zum internationalen Durchbruch. In acht Sprachen ist das Buch mittlerweile übersetzt. Jetzt gibt der britische Verlag Random House eine 25-Anniversary-Edition heraus. Gene hat dazu soeben das folgende Vorwort geschrieben, das wir hier in deutscher Übersetzung als Erstabdruck veröffentlichen. Der kurze Text gibt eine komprimierte Einführung in die Vielfalt der Focusing-Welt.

Vor 25 Jahren, als Focusing noch neu war, habe ich einen Universitätskollegen schockiert, indem ich sagte: „Das Unbewusste ist der Körper.“ Inzwischen ist es nichts Neues mehr, den Körper als Quelle von Information und Innovation zu betrachten. Aber *wie* man aus dieser Quelle schöpfen kann, ist weniger bekannt. Nur von den Focusing-Leuten bekommt man gut ausgearbeitete und erprobte Anweisungen, wie das Körperwissen und die neuen Schritte, die aus ihm entstehen, zugänglich werden können.

Heutzutage leben die Menschen unterschiedlich weit weg von dieser körperlichen Quelle. Therapeuten empfehle ich folgendes: Wenn Ihre Klienten etwas Wichtiges mitteilen, legen Sie Ihre Hand zwischen Ihren eigenen Bauch und Brustkorb und fragen Sie: „Wenn Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit hierhin gehen, was taucht in Ihrem Körper zu dem Gesagten auf?“ Bei denjenigen Klienten, die bereits nah an dieser Quelle sind, wird die Therapie sich unmittelbar vertiefen. Die andere Hälfte wird fragen: „Wie meinen Sie das?“

Beobachten Sie sich. Achten Sie darauf, wo in meinen nächsten paar Sätzen Sie nicht mehr wissen, worüber ich spreche. Von da aus können wir Sie mitnehmen und weiterbringen.

Sie haben einen körperlichen Orientierungssinn. Sie wissen, wer Sie sind und wie es gekommen ist, dass Sie in diesem Raum sind und diesen Text lesen. Um das zu wissen, brauchen Sie nicht nachzudenken. Dieses Wissen ist in Ihrem Körper vorhanden und leicht aufzuspüren. Aber dieses körperliche Wissen kann viel tiefer gehen. Sie können lernen, wie Sie in Bezug auf jede beliebige Situation ein tieferes körperlich gespürtes Gefühl auftauchen lassen können. Ihr Körper „kennt“ das Ganze jeder Ihrer Situationen – viel mehr Aspekte davon, als Sie sich denkend vorstellen können. Sie entdecken hier ein weit verzweigtes körperliches Wissen und neue Schritte, die sich entfalten möchten und sich entfalten werden, wenn Sie darauf warten können.

Nachdem Sie diese tiefere Ebene gefunden haben, braucht es Übung, um da zu verweilen. In schwierigen Momenten sind die meisten Menschen nicht in der Lage, so lange bei dem körperlichen Gefühl zu dieser Situation zu bleiben, bis neue Schritte kommen. Aber wir können es Sie lehren. Die meisten Menschen wissen nicht, was sie dafür tun können, dass dieses unklare Körpergefühl sich in ein ganzes Feld subtiler Details hinein „öffnet“, aus dem neue Gedanken und Handlungen entstehen.

Focusing ist inzwischen ein weltweites Netzwerk. Menschen, die Focusing kennen, fragen nach innen, in den Körper hinein: „Was könnte jetzt ein richtiger nächster Schritt sein?“ Das erscheint dem Rest unserer Gesellschaft vielleicht verrückt. Wie können neue realistische Ideen und Handlungsschritte aus dem Körper kommen? Ist der Körper nicht lediglich eine Maschine? Wie kann mehr aus dem Körper herauskommen, als Evolution, Sprache und Kultur in ihn hineingepflanzt haben?

Die „Objektivisten“ unter den Philosophen halten menschliche Erfahrung für eine Illusion, die aus Hirnstrukturen und Chemie entsteht. Ihre Gegner, die „Relativisten“, gehen von der Annahme aus, dass menschliche Erfahrung lediglich ein Produkt einer der vielen Kulturen, Sprachen und der Geschichte ist. Unterhalb dieser Vielfalt gebe es nichts.

Meine Philosophie führt zu neuen Konzepten in der Physik und der Biologie und zu einem anderen Verständnis des menschlichen Körpers. Ihr Körper ist keine Maschine, sondern eine wunderbar subtile und komplexe Interaktion mit allem, was um Sie herum ist – deshalb „weiß“ er so viel, einfach indem er da ist. Tiere leben ja auch auf eine komplexe Weise miteinander, obwohl sie weder Kultur noch Sprache haben. Die Kultur erschafft uns nicht. Sie fügt nur Verfeinerung hinzu. Der lebendige Körper über-

schreitet immer das, was Evolution, Kultur und Sprache geschaffen haben. Der Körper entwirft und probiert immer weitere Schritte. Ihr gerade vorsichtigender Lebensprozess lässt Evolution und Geschichte geschehen – jetzt.

Sie können Ihren lebendigen Körper unmittelbar unterhalb Ihrer Gedanken, Erinnerungen und vertrauten Gefühle spüren. Focusing ereignet sich auf einer Ebene, die tiefer liegt als Ihre Gefühle. Unterhalb der Gefühle können Sie ein körperlich gespürtes „dunkles Gebiet“ entdecken, das Sie öffnen und betreten können. Dies ist die Quelle, aus der neue Schritte stammen. Ist sie einmal gefunden, ist sie als etwas bewusst Spürbares unterhalb des Gewohnten präsent.

Die Sozialpolitik nimmt immer noch an, dass Menschen und Tiere nur das sind, als was die Naturwissenschaft sie darstellt. Die Gentechnologie, beispielsweise, ist dabei, ein Kuhschwein zu erschaffen. Es wird ganz und gar aus magerem Fleisch bestehen. Wenn es auf den Markt kommt, wird es reißenden Absatz finden, ungeachtet der permanenten Schmerzen, die dieses Tier erleidet. Die Art, wie wir miteinander umgehen, ist oft ähnlich. Der Mensch kommt in der gegenwärtigen Naturwissenschaft nicht vor. Diese ist noch nicht einmal in der Lage, die Naturwissenschaftler selbst und die Art, wie sie Konzepte erstellen, zu einem Studienobjekt zu machen.

Naturwissenschaft ist keine Spielerei. Ihre Erkenntnisse basieren auf empirischen Untersuchungen. Niemand würde ein ungeprüftes Flugzeug besteigen wollen. Wir sind darauf angewiesen, dass unsere wunderbaren Maschinen funktionieren. Das Problem ist jedoch, dass die grundlegende Methode dieser Wissenschaft alles, was sie untersucht, zu Maschinen macht.

Diese Naturwissenschaft ist nicht die einzig denkbare. Die holistische Wissenschaft der Ökologie beweist, dass es andere naturwissenschaftliche Zugänge gibt. Meine Philosophie stellt eine weitere Art dar: eine Erste-Person-Wissenschaft, die sich selbst untersuchen kann! Sie zentriert sich auf den von innen gefühlten Körper, aus dem neue Dinge auftauchen. Unter Anwendung von Focusing haben wir „Thinking At the Edge“ (TAE) entwickelt: lehrbare Schritte, um etwas Neues in dem Feld, in dem Sie arbeiten, auszudrücken.

Unsere Focusing-Forschung ist ein kleines Beispiel für diese potentiell große neue Naturwissenschaft. Eine lange Untersuchungsreihe zeigt anhand von Tonbandaufzeichnungen und Tests, dass Psychotherapie zu besseren Ergebnissen führt, wenn die Klienten fokussieren. Viele weitere Effekte von Focusing sind untersucht worden, z.B. Verbesserung des Immunsystems. Focusing wird in vielen Bereichen angewandt, etwa in Schulen, Unternehmen, spirituellen Gruppen, kreativem Schreiben, um nur einige Beispiele zu nennen.

Wenn jemand die Kraft von Focusing entdeckt, denkt er vielleicht, es unmittelbar anzuwenden, sei alles, was er braucht und alles, was es kann. Darüber hinaus ermöglicht Focusing jedoch, andere Methoden - sowohl der Therapie als auch anderer Arbeitsfelder - mit einer tieferen körperlichen Ebene zu versehen und sie dadurch zu verbessern. Focusing kreuzt sich mit diesen anderen Methoden und kann mit allem verbunden werden, was unsere Entwicklung als Personen vorantreibt.

Mehr als 600 Focusing-Ausbilder auf der ganzen Welt stehen Ihnen für eine oder mehrere Focusing-Stunden, auch telefonisch, zur Verfügung. Außerdem können Sie über Internet einen „Focusing-Partner“ finden, mit dem Sie eine gegenseitige Begleitung beim Fokussieren vereinbaren können, welches ebenfalls am Telefon stattfinden kann. Focusing-Partnerschaften sind nicht Freundschaft, nicht Therapie, nicht Familie. Sie sind eine neue soziale Institution. Lassen Sie mich ihren Bedarf erklären.

Die traditionellen Gewohnheiten und Rollen, die uns früher miteinander verbunden haben, sind unzureichend geworden. Wir müssen ständig neu entwerfen, neu herausfinden, was es heißt, eine Frau, ein Mann, verheiratet, Mutter, Vater, Lehrer, Chef, alt, jung zu sein. Unsere nahen Beziehungen brechen viel leichter auseinander als früher. Es gibt viele Leute, die das Gefühl haben, es gebe niemanden, der zu ihnen passt. Jeder ist im Innern komplex und einsam. Die moderne urbane Gesellschaft ist atomisiert. Eine Zeitlang schien es, als würde es unseren nahen Beziehungen helfen, wenn wir nur unsere Gefühle ausdrücken. Einfach alles rauslassen. Aber was die andere Person hört, kann so anders sein als das, was Sie sagen wollten, und manchmal verletzend. Und wir reagieren oft auf eine Weise, die den anderen verstummen lässt.

Es ist für Therapeuten vielfach leichter, ihren Klienten gelassen zuzuhören als den Personen, die ihnen am nächsten stehen. In nahen Beziehungen scheint manchmal unser ganzes Leben an jedem bisschen dranzuhängen, was wir vom Anderen hören. Aber Klienten kann man friedlich Gesellschaft leisten, wenn sie sich auf tiefere Ebenen begeben, dahin, wo Veränderung und Heilung geschieht. Und diese Erfahrung ermöglicht den Klienten dann, sich auch ihren nahestehenden Personen auf freiere und tiefere

Weise mitzuteilen. Partnerschaftliches Focusing macht diesen Vorteil, der bisher dem therapeutischen Rahmen vorbehalten war, allen zugänglich. Eine Focusing-Partnerschaft kostet nichts. Man begleitet sich dabei gegenseitig, zahlt also in „Naturalien“. Diese neue Institution verändert die gesellschaftliche Vereinzelung der Menschen.

Während meiner Focusing-Zeit bin ich manchmal still und manchmal spreche ich. Ich sage nichts, was ich nicht sagen will. Wenn ich von tief innen spreche, kann ich mir selbst zuhören und mich in einer freundlich aufnehmenden Interaktion verbunden und aufgehoben fühlen.

Ein Focusing-Partner gibt keine Ratschläge, bewertet und kommentiert nicht. Er wiederholt manchmal das Gehörte, nur um sich zu vergewissern, ob er es richtig verstanden hat. Wichtig ist, dass er sich dann meldet, wenn er nicht folgen kann, damit ich es noch einmal anders sagen kann. Aber er hört aufmerksam zu, um jede kleine Facette, die ich ausdrücken will, mitzubekommen.

Regelmäßiges Partnerschaftliches Focusing kann das Leben sehr verbessern. Ich möchte nicht darauf verzichten. Tatsächlich habe ich zwei Partnerschaften. Ich verwende meine Focusing-Zeit auf alles, was ich will. Wenn meine Zeit beginnt, spüre ich, wie einladend das ist – es ist nur für mich. Manchmal weiß ich schon, was ich will, manchmal verbringe ich ein paar Minuten mit innerer Umschau. Ich denke: „Ich könnte über dies sprechen ... oder vielleicht über das ..., naja, vielleicht erstmals still fokussieren ...“ Jedes wäre möglich.

Wir bieten ein telefonisches Training an, das ein paar Stunden umfasst: Sie lernen, zu fokussieren und zuzuhören und erleben, wie es ist, wenn jemand Ihnen auf Focusing-Art zuhört. Dann können Sie sich aus dem Partnerschafts-Pool im Internet einen Partner aussuchen.

Wer Focusing praktiziert, weiß, dass der Mensch vor ihm mehr ist als jede Methode, jedes Glaubenssystem, jeder Zweck und jedes Projekt. Wir begrenzen, was immer wir tun, um dessentwillen, was jederzeit wichtiger ist: dem anderen unaufdringliche Gesellschaft zu leisten bei allem, womit er sich gerade beschäftigt. Jemandem unsere schlichte Präsenz zur Verfügung stellen, lässt ihn da sein und atmen. Wir lauschen auf das, was er sagen will und fügen nichts hinzu. Das ermöglicht größtmögliche Nähe bei kleinstmöglicher Freiheitsbeschränkung.

(Übersetzung: Jutta Ossenbach)