

Was schlicht „Focusing“ genannt wird, zeigt Ihnen, wie es geht, Kopf und Körper – man kann auch sagen: Kopf und Herz, Kopf und Bauch – in ein Zwiegespräch und damit in Einklang zu bringen.

Dieses Buch ermutigt Sie, gegen den Strom des Üblichen, des gesellschaftlich Geforderten, von anderen Erwarteten zurück zur Quelle zu finden, aus der Eigenes, Neues, Lebenswichtiges entspringt.

Neues, noch nicht Vorhandenes wird allerorten gebraucht: politisch, organisatorisch, in Beziehungen, im eigenen Leben.

Johannes Wiltschko
Katrín Tom-Wiltschko

FOCUSING

Wie wir in unserer ungesicherten Welt zu Hause sein können

Berlin: epubli bei Holtzbrinck 2022

Inhalt

Eine Flussreise: gegen den Strom, hin zur Quelle (JW)

Wie focusingorientiertes Schreiben Heimat und Reise 13zugleich sein kann (KT-W)

Focusing

Heckenrose (KT-W)

Kann man sagen, was Focusing ist? (JW)

Focusing – es generiert und transzendiert Sprache

Focusing – von außen betrachtet

Focusing – von innen erlebt

Focusing – was Gene Gendlin darunter versteht

Was man noch über Focusing sagen kann (JW)

Focusing ist ein Werkzeug

Focusing: eine Nabelschau?

Focusing: Ich-zentriert

Das Ich, die Inhalte und das Ego

Was sein darf, kann sich verändern

Ist Focusing „evidenz-basiert“?

Gendlins „komische Konzepte“ (JW)

Denken mit dem Körper (JW)

Die Sprache – ein Gefängnis?

Wenn die Worte fehlen

Einfälle fallen nicht vom Himmel

Focusing – aber bitte ideologiefrei! (KT-W)

Politisches

Focusing – unpolitisch? (JW)

Ein Zugang zur Welt

Intricacy

Gleichgewicht der Ungerechtigkeit (JW)

Blutströme (JW)

Nullpunkt

Anhalten – und warten, was kommt

Rossauer Kaserne und Rossauer Lände

Fakten ohne Subjekte sind leer

Selbstverständlichkeiten sind oft ideologische Elemente herrschender Machtverhältnisse

Über eine neue Gesellschaftsordnung (Gendlin/JW)

*Die Politik muss dazugehören
Das feudale Zeitalter
Das industrielle Zeitalter
Heute bestimmt das alte System noch immer unser Leben
Was ist das Produkt von heute?
Die Übergänge haben eine lange Zeit gedauert
Die mittelalterlichen Städte
Wir leisten dem alten System wichtige Dienste
Wie würden die „Freistädte“ heute aussehen?
Die neue Bewegung muss selbst so sein, wie die Gesellschaft, die sie hervorbringen will
Stalin hatte die mailing list!
Mein Politikverständnis kommt von meiner Wiener Kinderfrau
Um selbständig denken zu können, brauchen wir mehr als eine Anschauung*

Plädoyer für einen achtsamen Sprachgebrauch (JW)

Corona (JW)

Focusing-Therapie

Konzepte allein sind nicht genug! (JW)

*Klassische Debatten
Bitte: eine Lücke lassen
Begriffe und Konzepte sind Werkzeuge
Eine Herausforderung für die Wissenschaft
Hinabsteigen zum ursprünglichen Fluss des Empfindungslebens*

Was bedeutet Focusing für die postmoderne Psychotherapie? (JW)

*„After-Postmodernism“
Verstehen ist ein Fortsetzen und ein Weiterleben
Die Basis unserer Art und Weise, mit Klienten zu sein: Gesellschaft leisten
im Nichtweiterwissen
Die Theorie dazu: Ein Prozessmodell
Der Körper von außen – der Körper von innen
Der Körper ist Interaktion
Die Praxis dazu: Focusing
Haltungen und Verhalten in der Focusing-Therapie
Die Bedingungen für einen therapeutischen Prozess*

Wofür sind wir eigentlich Experten? (JW)

*Das tägliche Dilemma
Ein irrelevanter Widerspruch: paternalistische Fürsorge
vs. Patientenautonomie
Ein lebenslanges Bemühen
Focusing-Prozesse stiften Sinn
Über das „Mehr“ als wir schon wissen
Verstehen und Antworten
Absichtsloses Expertentum
Focusing ermöglicht, alle Konzepte und Methoden zu benutzen
Zwei Leitfragen zum Schluss*

Ein paar Richtigstellungen verbreiteter Missverständnisse (JW)

*Focusingorientierte Psychotherapie ist das Produkt eines Kreuzens
Nicht anleiten – Listening!
Focusingorientierte Psychotherapie ist immer ein Beziehungsgeschehen
Das Machbare kommt als letztes
Nicht den Klienten wohin bringen, sondern sich von ihm mitnehmen lassen
Nicht Anweisungen geben, sondern Spielregeln transparent machen*

*Focusing kommt auch ohne Körper aus
Strukturgebundenes: Das ist ein anderes Kapitel*

Absichten in Wunschräume verwandeln (JW)

*Von der Absicht zum Wünschen
Der Wir-Raum, das Herzstück von Focusing*

Warum das mit dem absichtsfreien Dasein nicht so leicht ist (KT-W)

*Eine oft gestellte Frage
Sich eigenen Absichten stellen
Versuch einer Antwort
(Therapeutische) Absichten als Teilpersonen kreieren
Absichtsloses Guiding*

Geben Sie Ihrem Problem eine Chance! (KT-W)

*Wofür Probleme gut sein könnten
Der focusingspezifische Wandlungsprozess von „Inhalten“*

Schreibblockaden bewirken mitunter etwas Wunderbares (KT-W)

Therapie – auf den Kopf gestellt! (KT-W)

Was lernt man in einer Focusing-Therapieausbildung? (JW)

*Freiraum-Schaffen: Erlauben, sich selbst wohlzufühlen
Bemerken: Absichtsloses Sein ist zugleich ein Werden
Felt Sense: Wortloses Spüren dessen, was über die Sprache hinausgeht
Werkzeuge: Innere Handlungen, keine Techniken!
Beziehung: Sie ist immer schon da!
Die therapeutische Situation: Sie muss komisch sein!
Focusing: Ein universaler Prozess mit unterschiedlichen kulturellen Inhalten und Formen
Das Ziel: Nicht Professionalität, sondern Anfänger-Geist*

Glossar

Übungsanleitung: Der focusingspezifische Wandlungsprozess von „Inhalten“

Quellenangaben

Erwähnte Literatur

Die AKADEMIE für Focusing, Focusing-Therapie und Prozessphilosophie

Focusing-Bücher

Eine Flussreise: gegen den Strom, hin zur Quelle

Dieses Buch ist ein merkwürdiges „Fachbuch“ über Focusing und Psychotherapie – oder vielleicht eher eine Erzählung darüber, wie man in unserer ungesicherten Welt zu Hause sein kann.

Mit diesem Buch laden wir Sie auf eine Flussfahrt ein: gegen den Strom, zurück zur Quelle. *Gegen den Strom* des Üblichen, des gesellschaftlich Geforderten, von anderen Erwarteten. *Hin zur Quelle*, aus der Eigenes, Neues, Lebenswichtiges entspringt. Neues, noch nicht Vorhandenes wird allerorten gebraucht: politisch, organisatorisch, in Beziehungen, im eigenen Leben. Und Psychotherapie¹ ist eine *Parabel über das Leben* – denn mit nichts weniger hat sie zu tun.

Das Fahrzeug, mit dem wir uns zurück zur Quelle begeben, heißt Focusing. In diesem Buch erfahren Sie, wie dieses Fahrzeug funktioniert: im täglichen Leben ebenso wie in der Psychotherapie. Es zu bedienen, wäre eigentlich nicht so schwierig. Seine Funktionsweise zu verstehen, ist allerdings schon wesentlich anspruchsvoller, weil ungewohnt: Sie verträgt sich nicht mit den vertrauten Denk- und Handlungsweisen. Deshalb wird das, was in und hinter dem Wort „Focusing“ steckt, oft missverstanden. Und dann können die vielfältigen und weitreichenden Möglichkeiten der „Bedienung“ dieses Fahrzeugs natürlich nicht ausgeschöpft werden. Mit diesem Buch wollen wir zu einem tieferen und umfassenderen Verstehen von Focusing beitragen.

Verstehen ist mehr als Erklären, mehr als Begründen. Es ist umfassender, tiefer, denn es schließt Ihr jeweils augenblickliches, konkretes Erleben mit ein. Verstehen ist ein Sinn-Machen. Der liegt nicht in den gedruckten Sätzen selbst und ihrem sauberen, logisch aufeinander bezogenen „sachlichen“ Zusammenhang. Sinn kann dann in *Ihrem Erleben* entstehen, wenn Sie die Sätze auf sich wirken lassen und sie so ihre *für Sie stimmige Bedeutung* entfalten können. Dieses Entfalten geschieht, wenn sich Bedeutsames ganz von selbst und mit einem Schlag mit Ihren unzähligen weiteren Erfahrungen und Bedeutungen verbindet, und dadurch *relevant* wird – und nachhaltig als etwas Bleibendes, Eigenes.

Deshalb schreiben wir nicht „trocken“, jedenfalls meistens, sondern in Metaphern.² Metaphern können Erleben – im wörtlichen Sinn – vorantragen. Ob die Richtung dieses Vorantragens für Sie stimmt, bemerken Sie daran, ob ... und jetzt fehlt das richtige Wort ... ob es Sie offener, lebendiger, freier fühlen lässt oder ob es Sie verschließt, verhärtet, unfroh macht.

Wenn sich Sätze nicht unmittelbar verbinden mit gefühlten, gespürten persönlichen Bedeutungen, bleiben sie leer. Was schlicht „Focusing“ genannt wird, zeigt Ihnen, wie es geht, Kopf und Körper – man kann auch sagen: Kopf und Herz, Kopf und Bauch – in ein Zwiegespräch und damit in einen Einklang zu bringen. Erst dann beginnen Worte zu leuchten und Sätze zu klingen.

Wenn Ihnen das beim Lesen ab und zu widerführe und Sie die Spur herausfänden, auf oder in der dies geschieht, freuen wir uns sehr. Dann hat dieses Buch zu etwas Nachhaltigem beigetragen.

Johannes Wiltschko

¹ Das Wort „Psychotherapie“ ist für uns eine Überschrift für all jene Beziehungsprozesse, die eine nicht aufgezwungene, selbstbestimmte Veränderung bewirken. Derartige Prozesse können auch im Coaching, in einem geistlich orientierten Gespräch, in einer guten Beziehung und auch allein mit sich selbst geschehen.

² Wir verzichten auch weitgehend auf wissenschaftsübliches Zitieren, da die zitierten Sätze hier metaphorische Funktion haben. Und wir praktizieren auch kein *konsequentes* Gendern, so sehr wir uns Geschlechtergerechtigkeit auch in der Sprache wünschen. Es müssten dann aber nicht nur Substantive, sondern auch Artikel und Pronomina dekliniert und folglich mit Schrägstrichen getrennt werden. Welch unpoetisches Satzbild, optisch wie akustisch! Laut- oder Vorlesen? Kann man vergessen. Die Verwendung des Partizip Präsens erscheint uns ebenfalls bedenklich („Auch Therapierende sind häufig Teilnehmende an unseren Weiterbildungen.“ Siehe S. 88f).

Wie focusingorientiertes Schreiben Heimat und Reise zugleich sein kann

Warum schreibe ich? Ich schreibe, um klarzukriegen, wie ich Dinge verstehen kann, und ich schreibe frech und frei von der Leber. Ich schreibe, weil Schreiben ein Medium ist, bei dem ich in einem geschützten Rahmen innerlich auf Entdeckungsreise gehe. Später kann ich mir überlegen, wo und wie ich es öffentlich machen möchte.

Im Alltag ist das Schreiben meist mit einer Notwendigkeit verknüpft. Bei der Arbeit: „Ich muss noch einen Bericht schreiben.“ In der Schule: „Ich muss einen Aufsatz schreiben.“ In einer Ausbildung: „Ich muss noch eine Abschlussarbeit schreiben.“ Das Schreiben ist daher oft mit Widerstand verbunden und fühlt sich alles andere als leicht oder gar wie ein Spiel an.

Wenn wir das ganze Müssen eben mal weglassen und das Schreiben so praktizieren, dass es uns persönlich etwas bringt, dann könnte das Schreiben zu einem Spiel werden. Ein Spiel, bei dem alles kommen darf, was kommen will. Im Sinne von: „Ich schreibe aus mir heraus.“ Vielleicht ist es das, was mich zuweilen zur Vielschreiberin macht. Auf diese Weise komme ich mir selbst nahe und lerne mich besser kennen und verstehen. Inzwischen kann ich es auch immer mehr schätzen, was da aus mir herauspurzeln, stolpern, fließen, kleckern, jammern, spotten, schreien, weinen ..., kurzum dem, was sich ausdrücken will. Es fasziniert mich manchmal, was sich da alles einen Weg bahnt: noch nicht Gedachtes, bestenfalls Geahntes und oft nicht einmal das.

Die Voraussetzung für ein solches Schreiben ist, dass ich mir etwas Zeit nehme und in mich hineinspüre; dass ich das suchen gehe, was noch keine Worte hat, aber nach ihnen verlangt. Voraussetzung ist auch, dass ich es mir wert bin, mir selbst zuzuhören, und all das, was kommen mag, willkommen zu heißen. Es für wert erachte und ihm in mir einen Raum einrichte. Dort, wo ich mich (wieder) spüre und interessiert an mir bin, kann jetzt die Reise ins Unbekannte, noch nicht Gesagte beginnen ...

Diese offene Form des Schreibens ist der größte Freiraum, den ich mir vorstellen kann. Es ist eine Form von zensurlosem Schreiben. Ich komme meinen Wünschen, Sehnsüchten, Fantasien, Träumen, Ängsten, Begrenzungen, Widerständen, Strukturen, kurzum so ziemlich allem auf die Spur. Alles findet über das Geschriebene eine Form und bleibt nicht bloß Gedanke oder Gespür. Alles, was ich dann geschrieben sehe, ist so, als würde es zu mir zurücksprechen, und das macht wiederum etwas mit mir. Es wirkt zurück, und etwas Neues kriecht sich fließend im Schreiben, unmerklich fast. Ein neuer Schritt, der mich belebt und es in mir leichter macht, selbst wenn es schwere Worte sind. Dann sind sie nicht mehr in mir vergraben oder als drückende Nebeldecke zu spüren. Sie haben eine Form gefunden, haben sich ausgedrückt, und so sind sie endlich draußen. Haben die Macht des Unklaren verloren und werden zu festem Boden unter meinen Füßen. Und nun kann sich auf ihm wiederum Neues schreibend formen.

Manchmal braucht es ein längeres Innehalten, Nachspüren, Annehmen ... Schon der erste neue Gedanke ist es wert, geschrieben zu werden. Denn er denkt sich ohnehin unzählige Male von selbst. Und nun wird er ernst genommen. In Sprache geformt aufs Papier gebracht. Von dort kann er weiterwirken, andere Stimmen in mir auf den Plan rufen, und schon geht es los, das Spiel des Schreibens.

Sich schreibend auf den Weg zu machen, bedeutet für mich Heimat und Reise zugleich. Denn ich beginne bei mir und mache mich schreibend auf den Weg.

Katrin Tom-Wiltschko