

Eugene Gendlin  
Johannes Wiltschko  
**Focusing in der Praxis**

Eine schulenübergreifende Methode  
für Psychotherapie und Alltag

Stuttgart: Klett-Cotta 2014 (5. Auflage)

## Inhalt

Über dieses Buch

- 1. Eine Einführung in die Praxis des Focusing**
- 2. Philosophische Anstöße: Über den Körper*
- 3. Einführung in die focusing-orientierte Psychotherapie**
- 4. Philosophische Anstöße: Das Denken am Rand der Begrifflichkeit*
- 5. Focusing-Traumarbeit**
- 6. Philosophische Anstöße: Über Therapie und Philosophie*
- 7. Aspekte der focusing-orientierten Psychotherapie**
- 8. Philosophische Anstöße: Über die Fortsetzungsordnung*
- 9. Focusing Partnerships**
- 10. Philosophische Anstöße: Über Phänomenologie*

Focusing und Focusing-Therapie: eine Begriffsklärung

Weiterführende Literatur - eine Auswahl

# Eine Einführung in die Praxis des Focusing

## *Focusing ist eine kleine Zeit*

Was ist Focusing? Meine einfachste und kürzeste Antwort lautet: Focusing nenne ich die Zeit, in der man mit etwas ist, das man körperlich spürt, ohne schon zu wissen, was es ist.

Was man aber weiß ist, dass dieses körperliche Gefühl mit irgendetwas im Leben zu tun hat. Es kommt nicht nur daher, dass der Gürtel zu eng ist oder dass man zu viel gegessen hat. Vielleicht kann es sich sogar so anfühlen, aber man weiß *von innen*, dass es sich auf eine Situation oder einen Lebensaspekt bezieht. Oft weiß man nicht genau auf welchen, aber selbst wenn man das weiß, trägt dieses körperliche Gefühl immer auch noch viele Bedeutungen in sich, die man noch nicht kennt.

Auf dieses Gefühl, das ich im Körper spüre ohne zu wissen, was es genau ist, lenke ich meine Aufmerksamkeit und bleibe eine Minute oder eine Sekunde oder zehn Minuten dabei. Diese Zeit nenne ich Focusing.

So ein körperliches Gefühl kann man *zu jeder* Sache bekommen: zu einer kleinen oder großen, zu einer unangenehmen oder angenehmen, zu einer aus der Vergangenheit, aus der Gegenwart oder der Zukunft. Bei dieser „Sache“ kann es sich um eine Idee handeln oder um eine Situation oder um einen anderen Menschen oder um ein Problem. Die „Sache“ kann alles sein. Über so eine Sache kann man alles Mögliche denken, immer aber hat man gleichzeitig auch noch ein körperliches Gefühl zu dieser ganzen Sache. Dieses körperliche Gefühl ist ein guter Führer. Ich nenne es *Felt Sense*<sup>1</sup>.

Diese kleine Zeit, die man darauf gibt, mit etwas zu verweilen, *das nicht klar ist, aber konkret im Körper zu spüren ist und sicher mit etwas zu tun hat*, die nenne ich Focusing. Und das Focusing *öffnet* dann eine ganze Menge verschiedener Dinge. Es kommen kleine *Schritte der Änderung*, und man findet eine Menge heraus, aber das nenne ich nicht mehr Focusing. Das ist schon das, *was durch Focusing kommt*.

Es ist etwas Neues, die Aufmerksamkeit auf dieses unklare körperliche Gefühl zu richten. Focusing ist ein Weg, den die meisten Menschen nicht kennen. Es ist daher nicht etwas, das man in zwei Stunden lernen kann. Aber man kann es lernen - sagen wir vielleicht an drei oder vier Wochenenden. Hier werde ich Ihnen aber wenigstens einen kleinen Geschmack davon geben können. Zuerst will ich versuchen, die Essenz von Focusing kurz darzustellen, und dann wollen wir innen, in uns selber drinnen, mit Focusing arbeiten.

## Die Essenz von Focusing

### *Der Körper „weiß“ mehr als wir wissen*

Die Essenz von Focusing ist, dass der *Körper* unsere Situationen und unser Leben lebt. Und so weiß unser Körper über das, was vorgeht, immer mehr als wir wissen. Wir können nur ein oder zwei oder drei Faktoren auf einmal denken, gewöhnlich nur einen, aber es sind immer fünftausend Faktoren an jeder Sache beteiligt. Alle diese fünftausend Faktoren zusammen kann man nicht gleichzeitig mit Worten denken. Dass das mit Worten und Gedanken nicht geht, ist nichts Neues, nicht?

Aber jetzt kommt etwas Neues - vielleicht: Es geht auch mit den Gefühlen nicht. Wir alle haben in den letzten zwanzig Jahren die Erfahrung gemacht, dass das Denken alleine nicht genug ist. Wir leben jetzt in einer Zeit, in der sich alle mit den Gefühlen beschäftigen. Mit Gefühlen meine ich: Man ärgert sich oder hat Angst, man schämt sich oder hat Schuldgefühle, man freut sich usw. Aber diese Gefühle allein sind auch nicht genug.

Ich will Sie von den Gefühlen nicht abbringen, gar nicht. Nur, mit Focusing gehen wir zu einer tieferen Schicht in uns, einer Schicht, die tiefer ist als die Gefühle. Diese Schicht findet man zwar in derselben Richtung, in der man auch die Gefühle findet, aber man muss noch weiter und tiefer hinein. Dann

---

<sup>1</sup> *Felt Sense*: wörtlich „gefühlter Sinn“ oder „gespürte Bedeutung“; auch im Englischen ein Kunstwort, das wir deshalb unübersetzt ins Deutsche übernommen haben.

findet man unter den Gefühlen noch etwas, und das ist *körperlich*, körperlicher als die Gefühle. Die Gefühle haben natürlich auch etwas Körperliches: Es klopft einem vor Freude das Herz und wenn man Angst hat, schrumpft der Körper zusammen. Aber das ist noch nicht die Art von „körperlich“, die ich meine.

### *Die Eingangstür ist das körperliche Behagen oder Unbehagen*

Ich muss nun genau erklären, *wo* man da hineingehen muss, um diese körperliche Schicht zu finden. Der Eingang ist nämlich eine ganz schlichte Tür. Sie schaut ganz gewöhnlich und nicht sehr besonders aus. Diese Tür ist das *körperliche Behagen* oder *Unbehagen*.

Focusing beginnt also ganz gewöhnlich. Wir sind nur alle trainiert, auf diese Tür nicht zu achten. Wir müssen nämlich den ganzen Tag funktionieren, und an dem, was uns Unbehagen macht, gehen wir schnell vorbei. Wir wollen alles, was wir Tag für Tag tun müssen, ordentlich erledigen und wir sind daran gewöhnt, dass wir uns oft unbehaglich fühlen. Wenn dieses Unbehagen nicht zu schrecklich ist, gehen wir daran vorbei. Und das ist ja auch gut so, denn würden wir in jedem Unbehagen steckenbleiben, könnten wir nicht arbeiten.

Wenn man aber fokussieren will, sucht man genau dieses kleine Unbehagen, das im Körper wohnt.

### *Das körperliche Unbehagen beinhaltet mehr als Gefühle*

Dieses kleine, körperliche Unbehagen ist etwas anderes als die großen Gefühle. Wenn ich schreckliche Angst habe oder mich furchtbar ärgere, gibt es darunter *noch etwas, das breiter ist*. Die Angst oder der Ärger sind da, und darunter ist etwas Breiteres. Das ist das *Unbehagen an der ganzen Sache*, die mich ängstigt oder ärgert. Mein Körper ist also so eine Art Unterlage - unterhalb der Angst, unterhalb des Ärgers - und diese körperliche Unterlage *beinhaltet mehr* als nur die Angst oder nur den Ärger.

Wenn man von den Gefühlen allein ausgeht, ist man dümmer als gewöhnlich. Wenn man im Sprechen und Handeln z.B. nur vom Ärger ausgeht, kommt gewöhnlich etwas Dummes heraus, denn man lässt vieles aus, was auch da ist. Wenn man aber die *Aufmerksamkeit erweitert* und spürt, was körperlich konkret da ist, während man ein Gefühl hat, ist man gescheiter. Denn dann berücksichtigt man alles Mögliche, das man vom Fühlen des Ärgers allein ausgehend nicht bemerken würde. Die körperliche Unterlage des Ärgers ist viel breiter.

### *Der Körper hat immer „das Ganze“*

Der Körper „verganztlicht“ eine ganze Sache, er kann eine ganze Sache *als Ganzes* haben. Der Körper bringt das Ganze. Ich möchte betonen: Ein Problem, *körperlich genommen*, ist ein Ganzes, egal ob es klein oder groß ist. Es ist ein Ganzes. Das heißt: Der Körper weiß, was alles dazugehört und was nicht. Und wir wissen das nicht.

Wenn man auf das Behagen oder Unbehagen im Körper aufmerksam wird, bekommt man das, was wir einen *Felt Sense* nennen: eine körperliche Bedeutsamkeit, etwas Konkretes, das man im Körper unmittelbar spürt.

Übrigens, wenn ich „Körper“ sage, meine ich auch wirklich den Körper. In der deutschen Philosophie sagt man gewöhnlich „Leib“. Natürlich würde „Leib“ schöner klingen. Ich aber sage „Körper“, denn ich meine den *gewöhnlichen, konkreten Körper*, der da im Sessel sitzt.

Das ist - kurz gesagt - die Essenz des Focusing, und die fehlt bei so ziemlich allen anderen Psychotherapeuten. Man arbeitet jetzt zwar viel mit dem Körper, aber man kommt mit der Körperarbeit selten zu *dem* Körper, der alles über das Leben und über die einzelnen Situationen weiß.

Kennen Sie ein körperliches Gefühl, das von der Situation mehr weiß, als Sie im Kopf haben? Kennen Sie diesen Platz im Körper?

## *Focusing ist nicht alles*

Ich will all die anderen Dinge, die wir kennen, keineswegs abwerten. Ich konzentriere mich hier nur auf dasjenige, was den meisten anderen fehlt. Ich will nicht, dass es so aussieht, als müsse man alles andere vergessen, um das, was ich hier vortrage, zu lernen. Na, Sie sind ja nicht so dumm, dass Sie das glauben würden, aber man könnte vielleicht glauben, dass ich so dumm wäre. Das möchte ich nicht. Ich weiß genau, dass man nicht nur in sich hineingehen soll. Man muss ebenso auch herauswollen, aktiv sein, vorwärts kommen, spontan sein; wir müssen mit anderen Menschen zu tun haben und nicht nur in uns drinnen mit uns selbst allein sein; wir brauchen Verhalten und nicht nur Fühlen, wir müssen mit dem Körper und mit den Muskeln arbeiten usw. Ich bin für alle diese Dinge. Ich möchte, dass Sie verstehen, dass ich mich hier auf das konzentriere, was *ich* Ihnen bringen will. Andere mögen vielleicht sagen „meine Sache ist die einzige“, aber ich will das nicht. Wir wollen alles, was wir lernen können, zusammensetzen.

## **Eine erste Focusing-Erfahrung**

Jetzt möchte ich, dass Sie sich im Lauf der nächsten Minute etwas auswählen, das Ihnen nicht ganz angenehm ist. Es soll aber etwas Kleines sein, etwas, das Sie vielleicht am Montag oder Dienstag tun müssen. Irgendetwas, das Sie schon arrangiert haben und das auf Sie zukommen wird; irgendetwas kleines, an dem Sie gewöhnlich nicht sehr viel arbeiten würden. Jeder von uns hat so etwas am Montag oder Dienstag. - Ich muss mir jetzt auch so etwas aussuchen.

... (10 Sekunden Stille) ...

Mhm, ich hab's schon. – Haben Sie auch schon etwas? Es dauert nicht lange, so etwas zu finden, nicht? Wie viele von Ihnen haben schon etwas gefunden? O.k. Jetzt arbeiten Sie bitte nicht daran, das kommt später. Ich möchte nur sicher sein, dass jeder etwas ausgewählt hat.

Zuerst muss ich Ihnen noch sagen: Sie müssen jetzt die Aufmerksamkeit in die Mitte des Körpers geben, denn dort wird etwas Neues kommen. Es muss zwar nicht immer in der Mitte kommen, aber gewöhnlich finden wir es dort. Die Mitte heißt: in der Brust oder im Bauch oder noch weiter unten.

Ich möchte jetzt, dass Sie in diese Mitte des Körpers gehen. Sich inmitten des Körpers zu fühlen ist für viele Leute ganz leicht und für viele sehr schwer. Ob es für dich leicht ist oder schwierig, ist ganz gleich. Für das Focusing macht das gar keinen Unterschied. Es ist gar nicht wichtig, ob - duzen wir uns eigentlich? O.k., danke - ob du ein Mensch bist, der fünf Minuten Ruhe braucht, um in den Körper hineinzukommen, oder ob du sofort hineinkommst. Du musst nur wissen, wie das bei dir ist. Ich weiß eine sehr schnelle Art und Weise, wie ich euch in die Mitte des Körpers bringen kann. Aber wenn du es alleine probierst, ist es gut zu wissen, ob du es gleich kannst oder ob du zuerst ein paar Minuten Ruhe dafür brauchst.

Ich möchte euch jetzt bitten, die Aufmerksamkeit in die rechte Zehe zu geben. Schau bitte, ob du die rechte Zehe von innen findest. Und wenn du sie gleich findest, dann bleib bitte in der rechten Zehe. Und wenn du sie nicht gleich findest, dann bewege sie ein kleines bisschen und dann höre auf, sie zu bewegen. ... Also seien wir jetzt alle eine Minute in der rechten Zehe.

... (10 Sekunden Stille) ...

So siehst du: Man kann in der rechten Zehe wohnen, nicht? Wohne in der rechten Zehe! Man kann dort wohnen.

... (10 Sekunden Stille) ...

Und nun schau, ob du jetzt das rechte Knie findest. Und sei eine Weile im rechten Knie.

... (20 Sekunden Stille) ...

Und komm jetzt mit deiner Aufmerksamkeit weiter hinauf zum Sessel, dort wo du auf dem Sessel sitzt und wo du spürst, dass der Sessel hinauf drückt.

... (10 Sekunden Stille) ...

Und komm dann von dort hinauf in die Mitte des Körpers. ... Und schau dich dort um. Wie ist dir dort?

... (20 Sekunden Stille) ...

Und wenn du dort große Probleme findest, dann mach bitte nichts, als sie zu begrüßen. Geh nicht in sie hinein. Sag nur: „Ah ja, ich weiß schon, das ist da. Es drückt mich da wegen diesem und jenem, ja, ja, ja ...“ Und was immer da ist, begrüße es einfach nur. ... Jetzt nicht daran arbeiten. ... Mach dir dort nur Platz, wenn du kannst. Schau, ob dir behaglich sein kann oder ob Unbehagen da ist, ob es da spannt oder ob es da locker ist. ... Es brauchen keine Worte dafür da zu sein, nur spüren, wie es da ist.

... (20 Sekunden Stille) ...

Und jetzt erinnere dich bitte an das, was du vorher ausgewählt hast, an diese kleine unangenehme Sache, die am Montag oder Dienstag auf dich zukommen wird ... und schau, was dazu in der Mitte des Körpers kommt. Was macht es dir da für Gefühle?

... (20 Sekunden Stille) ...

Und denke nicht gleich: „Ja klar, das bedeutet doch das und das.“ Wir wissen natürlich alle viel über uns selber. Stattdessen gib dem Gefühl einen Namen. ... Finde für die Qualität des Gefühls einen Namen. ... Ist es „eng“ oder „schwer“ oder „so als würde es stocken“ oder wie? ... Was für eine Qualität hat dieses körperliche Gefühl?

Und jetzt müsst ihr vielleicht wieder von vorn anfangen, weil ich euch durch mein Sprechen unterbrochen habe. Vielleicht musst du zuerst wieder in die rechte Zehe ... dann ins rechte Knie ... dann zum Sessel ... und dann in die Körpermitte. ... Dann stellst du dir wieder dein Problem vom Montag oder Dienstag vor ... und wartest, welches körperliche Gefühl in der Mitte deines Körpers kommt. ... Welche Qualität hat dieses Gefühl? ... Welches Wort passt dazu?

... (30 Sekunden Stille) ...

Und wenn du dieser Qualität einen Namen gegeben hast, dann überprüfe bitte diesen Namen. ... Du fragst so auf eine höfliche, klientenzentrierte Art und Weise deinen Körper: „Hm, passt der Name?“ ... Und manchmal kommt dann noch ein genaueres, ein besseres Wort dafür. ... Und wenn du kein Wort findest, macht es nichts. ... Aber wenn du ein Wort hast oder ein Bild hast, frage deinen Körper: „Hm. Passt das Bild? Passt das Wort? Ist es so?“ ... Dann kommt vielleicht in dir so ein Nicken, das sagt: ja, ja. ...

Wie viele von euch haben so ein Nicken? Gut, ungefähr ein Drittel. Es geht nicht so schnell, wenn das Focusing neu ist für dich. ...

Jetzt kommt das Wichtigste: Das körperliche Gefühl soll sich ein bisschen verbreiten. Dazu fragst du das Gefühl: „Was ist eigentlich das Zentrale an der ganzen Sache? Was ist das Wichtigste an dieser ganzen Sache?“ ...

Jetzt müsst ihr vielleicht wieder von vorne anfangen, weil ich euch wieder unterbrochen habe durch mein Sprechen. Also, wieder von unten in deinen Körper hineinkommen ... sich wieder an diese Montag-Dienstag-Sache erinnern ... und wenn das körperliche Gefühl wieder da ist, sagen: „Ah ja, da ist es wieder.“ ... Und jetzt kommt die Frage: „Was ist denn das eigentlich? ... Was ist das Zentrale daran? ... Was ist das, das diesen Namen hat?“ ...

Wir haben eine Menge Ideen, was die Antwort auf diese Fragen sein könnte, ja, ja, sicher, aber wir müssen diese Antwort *von diesem Gefühl selber* hören. ... Das ist so, als wäre dieses körperliche Gefühl eine andere Person. Deshalb fragen wir das Gefühl: „Was bist du eigentlich?“ ... oder „Was ist es an der Situation, das *dieses* Gefühl bringt?“ ... Und dieses Gefühl soll antworten. ...

Also, fangt wieder unten an ... kommt hinein ... denkt an Montag oder Dienstag ... ah ja, da ist es wieder. Das ist der Felt Sense. Da bleiben wir dabei. ... Wir bleiben bei dem Felt Sense und fragen ihn. ... Und es dauert gewöhnlich eine Minute, bis er antwortet. ... Und vielleicht antwortet er auch nicht. Das macht nichts, aber wir wollen ihn fragen.

... (60 Sekunden Stille) ...

Jetzt müsst ihr die *kleinen Schritte* gut erkennen. Ein kleiner Schritt ist etwas Neues, von dem du noch nicht weißt, was es ist. Es ist aber ganz konkret da, spürbar in deinem Körper. Und wahrscheinlich

wird so ein kleiner Schritt in deinem Körper schon gekommen sein. Du musst diesen kleinen Schritt nur erkennen. In Gedanken geht man immer große Schritte. Solche großen Gedankenschritte hast du in den letzten paar Sekunden sicherlich auch gehabt. Aber war da nicht auch ein kleiner Schritt, der wirklich und konkret gekommen ist?

Bei mir ist einer gekommen, der hat mir so einen Atem gegeben. „Ah ja“, hab’ ich gesagt, „ja, ja, ja“. Das hat natürlich das ganze Problem, das ich mir ausgewählt habe, nicht gleich gelöst, und deshalb war ich nicht zufrieden und bin daher in Gedanken gleich weiter und weiter gegangen. Das habt ihr wahrscheinlich auch so gemacht. Das macht nichts. Aber jetzt hier, im Focusing, ist es wichtig, einen *kleinen Schritt*, der wirklich konkret gekommen ist, zu erkennen und ein bisschen bei ihm zu bleiben. So habe ich mich wieder zurückgeholt und zu mir gesagt: „Bleib doch ein bisschen dabei; das war ja doch gerade ganz richtig, was da gekommen ist. Das hat dir einen frischen Atemzug gegeben. Bleib einen Moment dabei.“

Ich gebe denjenigen, die einen kleinen Schritt bemerkt haben oder jetzt bemerken, eine Minute, um bei diesem Schritt zu verweilen. ... Und wenn kein Schritt gekommen ist, gut, dann wird es noch eine Übung geben.

Gehen wir also noch einmal hinein ... schau, ob du den kleinen konkreten Schritt, der da gleich kommt, erkennst ... und dann ein bisschen dabei bleiben: „Ja, das ist wirklich etwas Echtes, das da gekommen ist.“

... (60 Sekunden Stille) ...

Jetzt gebe ich euch noch eine Minute, weil ihr innen drinnen seid und es Zeit braucht, langsam wieder herauszukommen, und dann hören wir auf.

... (60 Sekunden Stille) ...

O.k.