

Einige Prinzipien unserer Seminare und Ausbildungen

von Johannes Wiltshko

Focusing scheint etwas sehr Einfaches zu sein. Es ist die Zeit, in der wir mit etwas sind, das wir im Körper spüren, ohne noch zu wissen, was das ist. Diese wortlose, körperliche Stimmung nennen wir Felt Sense. Ein Felt Sense kann sich zu jedem inneren oder äußeren Thema (Frage, Konflikt, Problem, Situation, Person, Symptom, Traum, etc.) bilden oder auch einfach nur da sein, ohne dass wir gleich wissen, womit er zu tun hat. Aus dem Verweilen mit einem Felt Sense ergeben sich „von selbst“ Schritte der Veränderung. Ein echter Veränderungsschritt wird immer körperlich gespürt (Felt Shift), geht aber meist mit kognitiven Veränderungen (Einsicht, Erkennen) einher.

Obwohl Focusing einen ganz natürlichen Lebensprozess beschreibt und im ersten Moment einfach scheint, stellt sich meist schnell heraus, dass das Fokussieren als Praxis für uns ziemlich ungewohnt ist. Alles, was den Focusing-Prozess fördert, läuft gegen den Strich gesellschaftlich erwünschter Einstellungen.

Es fängt schon damit an, sich *Zeit zu nehmen*, auch wenn es nur ein paar Minuten sind. Sich Raum und Zeit zu nehmen *für sich selbst*, ohne etwas Zielgerichtetes zu tun, fällt uns gewöhnlich nicht leicht. Focusing geschieht nur, wenn wir eine Weile lang *absichtslos* und dennoch wach und präsent *innerlich achtsam* sind. Und das, worauf wir im Focusing achten (Felt Sense), ist ebenfalls sehr unüblich. Wir richten unsere Aufmerksamkeit auf etwas *in unserem Körper* und noch dazu auf das im Körper, was *unklar* ist: was wir noch nicht verstehen, wofür wir noch keine Worte haben, was wir noch nicht sagen können und was flüchtig und leicht zu übersehen ist. Mit dem, was sich da spüren lässt, *nichts zu machen*, es nicht zu bewerten, sondern damit zu *verweilen*, neugierig zu sein, was sich daraus im Licht der inneren Achtsamkeit entfalten möchte und sich von den Schritten, die aus dem Körper kommen, überraschen zu lassen, ist für die meisten von uns erst einmal ungewohnt.

Das Lernen von Focusing hat daher sehr viel damit zu tun, durch Erfahrung *Vertrauen zu gewinnen* in die natürliche, wohltuende und lebensfördernde Kraft innerer Prozesse. Es braucht *Zeit* herauszufinden, welche *Bedingungen* für diese inneren Prozesse förderlich sind und wie man für diese Bedingungen sorgen kann. Auf dem Weg, Freiraum für inneren Wandel zu schaffen, begegnen uns die eigenen Lebensthemen in Gestalt sog. *strukturgebundener* Erlebens- und Verhaltensweisen, die einerseits als „Gewohnheiten“ unserem Leben bestimmte Bahnen zuweisen, andererseits viele Lebensmöglichkeiten ausschließen. Mit Focusing werden diese „eingefrorenen“ Muster in ihrer Bedeutung von innen verstehbar und beginnen sich zu verändern.

Eigentlich beschreibt das übliche Wort „Veränderung“ nicht angemessen, was Focusing-Prozesse bewirken. „Zu sich kommen“, „bei sich ankommen“, „wieder zu sich nach Hause kommen“, „alle Persönlichkeitsanteile verbinden zu einem lebendigen Ganzen“, „sich vom Lebensfluss wieder tragen lassen“, „einfach da sein“ drückt besser aus, was durch Focusing geschieht. Veränderung, Entwicklung, Wachstum – das sind Begriffe, die aus dem Fortschritts- und Wachstumsdenken unserer Gesellschaft herrühren und so tun, als würde es im Leben immer um ein Anderswerden, Größerwerden, Weiterkommen gehen. Dies ist mit fortwährender Unzufriedenheit und Anstrengung verbunden, mit einem ständigen Sichantreiben und Kritisieren. Im

Focusing geht es um das Verweilen mit dem, was ist, und um die Schritte, die sich aus dem achtsamen Gegenwärtigsein von selbst entfalten. Deshalb will ein Focusing-Begleiter, -Therapeut oder -Ausbilder anderen nichts aufzwingen, andere nicht irgendwo anders hinbringen, ziehen oder drücken, sondern mit dem anderen dort gemeinsam sein, wo er/sie im Augenblick wirklich ist. An diesem Ort, dem einzigen, an dem wir da sind, wirkt das Leben selbst auf eine ihm eigene Ordnung, die wir *Fortsetzungsordnung* nennen. Sie bringt wunderbare, überraschende Schritte hervor, die wir uns vorher nicht hätten ausdenken können.

1.

In allen unseren Seminar- und Ausbildungsangeboten wollen wir daher zu allererst einen Raum schaffen, in dem Sie sich frei und sicher fühlen können, und eine Atmosphäre entstehen lassen, die frei ist von Bewertungen, von Druck und Leistungsansprüchen. In diesem *Freiraum* können wir beginnen, einfach da zu sein und mitzukriegen, was jetzt ist. Das, was jetzt ist, ist nur zu einem kleinen Teil in Worten da. Deshalb ist bei uns das sprachlich und gedanklich noch Unklare sehr willkommen, denn es ist die Keimzelle des Neuen. Im Focusing üben wir uns in der Paradoxie des Nicht-Tuns und nehmen dadurch teil an einer Dimension des Seins, die man auch spirituell nennen kann.

Wir glauben nicht an den Trend des Machbaren, wir folgen nicht der Maxime, alles müsse in kurzer Zeit kompetent und professionell erledigt werden. Gerade diese Haltung öffnet uns für den Wandlungsprozess, der der *Schnellstmögliche* ist. Er kommt in kleinen Schritten. Wir wollen ihn nicht stören, sondern geschehen lassen. Diese kleinen Schritte zu erkennen, zu begrüßen und wertzuschätzen, ist eine der wichtigsten „Kompetenzen“, die uns das Focusing bringt.

2.

Freiraumschaffen, absichtsloses Dasein und Geschehenlassen bedeuten nicht Beliebigkeit, Passivität oder Ungenauigkeit. Wir legen großen Wert auf Wachheit und Präzision. Deshalb ist das Üben exakter Methoden, mit deren Hilfe man Focusing-Prozesse begleiten und unterstützen kann, ein wichtiger Bestandteil unserer Ausbildungen. Eine Vielzahl von Übungen und Experimenten werden Ihnen helfen, die einzelnen Aspekte und Schritte des Focusing-Prozesses und die verschiedenen Methoden des Prozess-Begleitens kennenzulernen, auszuprobieren und zu üben, bis sie selbstverständlicher Bestandteil Ihres Repertoires werden. Das ist so ähnlich, wie ein Musikinstrument zu lernen.

Letztendlich geht es um Ihre eigene Art und Ihren persönlichen Stil, mit sich selbst und mit anderen in einer achtsamen und absichtslosen Beziehung zu sein und immer wieder die Bedingungen zu schaffen, damit sich der innere Prozess im Rahmen dieser Beziehung entfalten kann.

3.

Beziehung ist die Voraussetzung für Wandel. Die Gestaltung der Beziehung zu uns selbst und zu anderen (den Klienten) ist das *Herzstück* der focusingorientierten Arbeit. Deshalb ist es uns wichtig, dass die Ausbildungsprozesse in einer Gruppe mit konstanten Personen (TeilnehmerInnen, AusbilderInnen) geschehen und Freiraum für zwischenmenschliche Prozesse da ist.

Die Kunst, die es zu üben gilt, ist, dass immer beide dasein können: Ich *und* das, was ich erlebe; das Erleben *und* die Konzepte; „Kopf“ *und* „Bauch“; Begleiter/Therapeut *und* Klient. Wir neigen dazu, den einen oder anderen Teil zu vergessen, uns im einen oder anderen Teil zu verlieren, uns am einen oder anderen Teil festzuhalten.

Das, was beide Teile dasein lässt und sie verbindet, dieses „*und*“, ist eine Kraft, die mit dem Herz zu tun hat und gewöhnlich „Liebe“ heißt: mit warmen und freundlichen Augen schauen – in sich hinein und hin zum anderen – mit sanftem Atem berühren, was innerlich erscheint.

Sanft und freundlich sein mit sich und anderen erfordert (De-)Mut, aus der die andere Herzkraft entspringt: *Mut*, dem was da ist, entgegen zu gehen und gegenüberzutreten. Und auch dieser Mut ist achtsam und absichtslos. Wir brauchen ihn, um mit uns und mit unseren Klienten zu sein, wir brauchen ihn, um zu verweilen und nichts zu tun, zu warten und wach zu bleiben, uns überraschen zu lassen und mitzugehen. Beziehung ist ein Raum, der sich aufspannt, wenn wir die *Spannung der Paradoxien* liebevoll begrüßen und umfassen.

4.

Focusing ist ein Prozess des Hin- und Hergehens zwischen „Bauch“ und „Kopf“, zwischen Körper und Geist, zwischen Spüren und Denken. Deshalb gestalten wir unsere Seminare so, dass sich Zeiten von praktischem Arbeiten und persönlichem Erleben abwechseln mit kurzen theoretischen Lectures und dem Austausch von Erfahrungen. Diese erlebensorientierten und kognitiven Phasen werden sich gegenseitig befruchten und vorantragen.

Theorien, Konzepte und Begriffe sind für uns niemals an und für sich wahr. Sie sind dann nützlich und brauchbar, wenn sie den (Er)Lebensprozess weitertragen. Deshalb können wir im Focusing alle Konzepte benützen und auch neue bauen und dann am Erleben prüfen, ob sie wirksam sind oder nicht. Genauso ist es auch mit den verschiedenen therapeutischen Methoden. Wir wollen alles benützen, was Menschen hilft (und nichts von vornherein zurückweisen, nur weil wir es nicht kennen und es uns fremd ist). Das *Kriterium* ist immer unser eigener Erlebensprozess und der des Klienten – oder genauer gesagt der Felt Sense: Mit einem Konzept oder einer Methode fragen wir den Felt Sense an und warten, ob und was er antwortet. Auf die-se Weise können wir Konzepte und Methoden *integrieren* zu einer beziehungs-, prozess- und erlebensorientierten Vorgehensweise, sei es mit uns selbst, sei es in der Beratung und Therapie.

5.

Unsere verschiedenen Ausbildungscurricula sind dazu da, einen klaren und transparenten Raum für all diese Prozesse zu gewährleisten. Ihre Funktion ist nicht, etwas vorzuschreiben oder Sie zu etwas zu verpflichten, was Ihren Interessen nicht entspricht. Deshalb sind die einzelnen Ausbildungsgänge so gestaltet, dass Sie immer wieder die Möglichkeit haben, entsprechend Ihren Bedürfnissen zu wählen, ob, wann und mit wem Sie einzelne Seminare oder Ausbildungsbau- steine besuchen wollen. Besonders wichtig ist uns, dass Sie selbst entscheiden, ob und wann Sie sich mit Bewertungsprozessen (Zertifizierungen) auseinandersetzen wollen. Deshalb finden Zer- tifizierungen prinzipiell nicht während der Ausbildungsseminare statt, sondern immer da-nach und immer freiwillig.

6.

Die DAF-AKADEMIE beansprucht kein „Focusing-Monopol“. *Jeder kann und darf Focusing lernen und praktizieren*. Die Leitung der DAF-AKADEMIE nimmt für sich in Anspruch zu entscheiden, mit wem sie zusammen-arbeiten will. Wer in der DAF-AKADEMIE mitarbeitet, muss unseren persönlichen und fachlichen Ansprüchen genügen. Dies verstehen wir als unsere Verpflichtung, die Qualität der Focusing-Praxis und -Ausbildung zu sichern und eine für die DAF-AKADE- MIE charakteristische Tradition im Verständnis von Focusing zu pflegen. Dazu gehört u.a., dass wir Focusing als eine Methode, ein Konzept und einen praktischen Weg verstehen, der sich aus dem von Carl Rogers begründeten *personzentrierten* Ansatz entwickelt hat und zur Familie der personzentrierten Methoden gehört. Ebenso fühlen wir uns der *phänomenologischen* Orientierung im Denken und in der Wissenschaftlichkeit verbunden und einem *ganzheitlichen, humanistischen* und *ökologischen* Welt- und Menschenbild.

Deshalb liegt uns auch die gegenseitige Unterstützung und Vernetzung sehr am Herzen – gerade auch in einer Zeit, in der die Haltungen, Prinzipien und Werte, die im Focusing zum Ausdruck

kommen, wenig gesellschaftliche Unterstützung erfahren.

7.

Wir möchten Ihnen unsere Erfahrung mit Focusing und mit der Didaktik von Focusing zur Verfügung stellen und Sie dabei begleiten, Ihre eigenen Schritte zu finden und zu tun. Dabei nehmen wir selbst an einem Prozess der Veränderung teil, der immer wieder verlangt, dass unsere Strukturen, unsere Regeln und Organisationsformen mit diesen Veränderungen mitwachsen.