

Focusing und Focusing-Therapie: eine Begriffsklärung

von Johannes Wiltschko

Das, was Eugene Gendlin mit „Focusing“ beschreibt, befindet sich an einem Schnittpunkt vieler verschiedener Gebiete. Es berührt zentrale Aspekte der Selbsthilfe und des Selbstmanagements (Selbst-Focusing, Partnerschaftliches Focusing), der Psychotherapie (*Experiential Therapy*, *Focusing-Oriented Psychotherapy*, Focusing-Therapie), der Philosophie (phänomenologisch orientiertes Denken nach der Postmoderne) und damit auch der Politik, der Gesellschaft und des Lebens überhaupt - samt seiner spirituellen Overtöne. Focusing wird auch in vielen unterschiedlichen Bereichen angewendet: im Management (z.B. bei Entscheidungsprozessen), in der Kunst (und überhaupt bei allen kreativen Prozessen), in der Gesundheitspsychologie (z.B. Entspannung, Stressreduktion), in der Meditation (Achtsamkeit, Absichtslosigkeit) und in vielen weiteren Bereichen.

Vor allem aber hat sich *Focusing in der Psychotherapie* in vielen Ländern verbreitet (besonders in den USA, in Kanada, in den Niederlanden, in Belgien, England, Deutschland, Österreich, in der Schweiz und Japan). „Focusing in der Psychotherapie“ ist aber etwas anderes als „focusing-orientierte Psychotherapie“ bzw. „Focusing-Therapie“. Diese Unterscheidung hat häufig zu Missverständnissen geführt. Deshalb möchte ich sie kurz erläutern.

Focusing

Focusing beschreibt die inneren Haltungen und Handlungen, die das Kommen von gefühlten Veränderungsschritten des eigenen Erlebens erleichtern. Diese Veränderungsschritte geschehen immer in Bezug auf ein konkretes „Etwas“ (Thema, Frage, Problem, etc.) und haben immer eine positive Wachstumsrichtung. Gendlin hat die einzelnen Haltungen und Handlungen, die zu einem Erlebensschritt führen können, in einem sechsstufigen Leitfaden vereinfacht und systematisiert. Dieser Leitfaden dient dem Erlernen des Focusing und der Orientierung während des Focusing-Prozesses.

Die fokussierende Person kann sich in ihrem aus diesen einzelnen erlebten Schritten bestehenden Veränderungsprozess *von einer anderen Person begleiten lassen*. Insofern beschreibt Focusing *auch* die Haltungen und Handlungen, die die *begleitende* Person der fokussierenden Person gegenüber ausdrückt.

In der Focusing-Praxis sprechen wir daher (1) vom Selbst-Focusing, in dem sich die fokussierende Person selbst begleitet und (2) vom Partnerschaftlichen Focusing, in dem die fokussierende Person von einer anderen Person begleitet wird.

Selbst-Focusing

Das Selbst-Focusing geht gewöhnlich im Stillen vor sich. Die fokussierende Person wendet sich dabei ihrer augenblicklichen körperlich gefühlten Stimmung (Felt Sense) zu oder lässt einen Felt Sense zu einem selbst gewählten Thema entstehen. Das Thema

kann innerlich vorgestellt oder auch konkret in der Außenwelt wahrgenommen werden (z.B. ein mit dem Thema beschriebenes Kärtchen auf der Pinnwand, ein Text auf dem Bildschirm, ein Bild, Musik, etc.). Die Symbole, in denen sich der Felt Sense expliziert, können ebenfalls sowohl innerlich wahrgenommen als auch ausgedrückt werden (z.B. durch Schreiben, Malen, Bewegen).

Da sich jedes Thema zum Fokussieren eignet, kann Focusing in den verschiedensten persönlichen und beruflichen Bereichen angewendet werden - überall dort, wo nichtlogische Lösungsschritte weiterführen können: beim Klären und Verändern der gegenwärtigen persönlichen Befindlichkeit (allgemein oder hinsichtlich eines bestimmten Themas), beim Treffen von Entscheidungen, beim Weiterkommen in scheinbar unlösbaren Konflikten, beim Nachdenken über Fragen und Probleme privater und beruflicher Art, beim Planen von Projekten, beim Umgehen mit kognitiven, emotionalen oder psychosomatischen Belastungen, bei kreativen Prozessen aller Art, beim Meditieren, beim Beschäftigen mit eigenen Träumen usw.

Partnerschaftliches Focusing

Partnerschaftliches Focusing stellt eine neuartige Beziehungsform dar, in der wechselseitige Begleitung und Unterstützung in der eigenen, persönlichen Entwicklung und überall dort, wo man alleine nicht weiterkommt, möglich wird. Es setzt eine herrschaftsfreie, gleichseitige Beziehung voraus und eignet sich daher nicht für die Kommunikation zwischen hierarchisch ungleich gestellten Personen (z.B. Leiter-Mitarbeiter).

Die Praxis des Partnerschaftlichen Focusing fördert die Kunst des Zuhörens und Verstehens und vertieft so private und berufliche Partnerschaften. Besondere Formen des Partnerschaftlichen Focusing wie das *zirkuläre* und das *interaktive Focusing* sind äußerst hilfreiche Methoden, Konflikte in Beziehungen erfolgreich zu managen und gegenseitiges Verstehen zu fördern. Deshalb werden sie auch in der Paartherapie angewendet.

Für alle Personen, die professionell andere Menschen in ihrem Entwicklungsprozess unterstützen (Berater, Therapeuten, Coaches), sind die Methoden des Partnerschaftlichen Focusing außerordentlich wirksame Hilfen, sofern die Beziehung zwischen Helfer und Klient von Freiwilligkeit und Manipulationsfreiheit getragen ist - auch wenn die Rollen einseitig definiert sind.

Schließlich ist das Erlernen des Partnerschaftlichen Focusing eine große Hilfe für das Praktizieren des Selbst-Focusing.

Ausbildung in Focusing

Focusing kann jeder lernen, der mit sich selbst, mit beruflichen Anforderungen und mit anderen Personen hilfreich, kreativ und lebensfördernd umgehen möchte.

Im professionellen Bereich lässt sich Focusing mit allen anderen Methoden der Beratung und Psychotherapie gut kombinieren. Es ist ein schulunenabhängiger Weg, anderen Menschen bei der Bewältigung ihrer Schwierigkeiten systematisch und effektiv zu helfen.

Focusing kann man nicht aus Büchern, sondern nur durch Selbsterleben lernen. Dazu ist eine erfahrene Focusing-Person erforderlich, die einen anleitet und mit der man auftauchende Schwierigkeiten besprechen kann. Da das Lernen des Belgeitens von Focusing-Prozessen anderer Personen auch für das eigene Selbst-Focusing sehr hilfreich ist, ist der Besuch von Focusing-Workshops bzw. -Seminaren die beste Form, Focusing zu lernen. Hier kann man unter fachkundiger Anleitung mit anderen TeilnehmerInnen üben und sowohl eigene Prozesse erleben, als auch andere begleiten lernen. Die

Erfahrung hat gezeigt, dass in der Regel vier Wochenend-Seminare ausreichen, um die Grundlagen des Focusing erleben, verstehen und umsetzen zu können. Etwa noch einmal so viel Zeit benötigt man, um sich im Selbst-Focusing und im Partnerschaftlichen Focusing sicher zu fühlen und Focusing auch im professionellen Bereich anwenden zu können.

Für die Anwendung von Focusing in Gruppen und Trainings und im Managementbereich stehen spezielle Fortbildungen zur Verfügung. Ferner ermöglicht eine Vielzahl themenzentrierter Seminare spezielle Aspekte von Focusing und seinen Anwendungsmöglichkeiten kennenzulernen.

Focusing-Therapie

Experiential Therapy und Focusing-Oriented Psychotherapy

Focusing alleine ist noch keine Psychotherapie, es lässt sich aber in alle psychotherapeutischen Verfahren integrieren und macht jede therapeutische Methode effektiver.

Eugene Gendlin hat aber auch den Grundstein für eine eigenständige psychotherapeutische Richtung gelegt, die er schon 1966 *Experiential Therapy*, also erlebensbezogene Psychotherapie genannt hat. Dieser therapeutische Ansatz hat international weite Verbreitung gefunden. In ihm vereinigen sich alle Aspekte der Psychotherapie und Philosophie, die in diesem Buch einführend dargestellt wurden. Seit 1995 nennt Gendlin diese von ihm begründete Richtung *Focusing-Oriented Psychotherapy*.

Ich habe Gendlins experientielle, philosophische und therapeutische Prinzipien als klientenzentrierter Psychotherapeut seit 1975 aufgenommen und zusammen mit Klaus Renn und den Ausbilderinnen und Ausbildern des Deutschen Ausbildungsinstitutes für Focusing und Focusing-Therapie im ständigen Austausch mit Eugene Gendlin und dann in der DAF-AKADEMIE¹ weiterentwickelt zur *Focusing-Therapie*.

Focusing-Therapie²

Während man Focusing als methodisches Element in jede Art von Psychotherapie integrieren kann (wobei dieses Element natürlich auch das Ganze verändert), stellt Focusing-Therapie eine bestimmte Art und Weise dar, andere Methoden auf der Basis des von Gendlin beschriebenen Prozesses der Persönlichkeitsveränderung zu integrieren. Focusing-Therapie ist also keine weitere psychotherapeutische Methode, sondern ein Metamodell für eine integrative, am Erleben, am Körper, am Lebensprozess und an der Beziehung orientierte Psychotherapie.

Focusing-Therapie entwickelt methodisch spezifische *avenues* (Zugänge) zu den verschiedenen Modalitäten, in denen Personen erleben und handeln: Sie arbeitet nicht nur verbal mit dem vom Klienten verbal Geäußerten, sondern auch unmittelbar körperlich mit dem nonverbalen Ausdruck und mit körperlichen Vorgängen des Klienten (mit seiner Haltung, Bewegung, Atmung, Stimme etc.), mit Träumen und Imaginationen (auch mithilfe von kreativen Medien), mit Handlungen (Experimenten) und zunehmend auch mit Systemen (Paare, Familien).

Essentiell für Focusing-Therapie sind u.a. folgende Positionen: (1) Erlebensprozesse

¹ Die Akademie für Focusing, Focusing-Therapie und Prozessphilosophie (DAF-AKADEMIE), www.daf-focusing-akademie.com

² Zitiert nach Stumm, G., Pritz, A. (Hg.): Wörterbuch der Psychotherapie. Springer 1999

sind immer Beziehungsprozesse; der (interpersonale) therapeutische Beziehungsprozess und die (intrapersonalen) Erlebensprozesse des Klienten und des Therapeuten sind *ein* Lebensprozess; damit ist das Erleben des Therapeuten ein unmittelbarer Aspekt des Gesamtprozesses. (2) Der Körper impliziert den nächsten Schritt im Sinne der Fortsetzungsordnung; der Therapeut enthält sich daher radikal jeglichen konzeptgeleiteten Dirigierens des Prozesses, er ermöglicht vielmehr der Fortsetzungsordnung durch Raumschaffen, achtsames Verweilen und absichtsloses Begleiten, ihre Wirksamkeit zu entfalten. (3) Das Erkennen von und Umgehen mit strukturgebundenen Erlebens- und Verhaltensweisen des Klienten (also mit demjenigen Erleben und Verhalten, das mit der inneren und äußeren Situation unverbunden ist) ist unumgänglicher Bestandteil der Focusing-Therapie.

Ausbildung in Focusing-Therapie

Die Ausbildung in Focusing-Therapie besteht aus aufeinander aufbauenden Modulen, die teilweise auch einzeln besucht werden können. Ein Zwischenabschluss als „Focusing-Berater/in“ ist möglich. Die Ausbildung kann mit dem Zertifikat „Focusing-Therapeut/in“ abgeschlossen werden.

Die Module sind: Ausbildung in Focusing (Basisseminare), Essentials (verbale Methoden der Focusing-Therapie), Focusing-Körperarbeit, Arbeit mit strukturgebundenen Prozessen und Integral (Supervision und persönlicher Arbeitsstil). Partnerschaftliches Focusing, Eigentherapie und Supervision ergänzen die Ausbildungsseminare (siehe www.daf-focusing-akademie.com).

Aus: Nachwort zu E. T. Gendlin, J. Wiltschko, *Focusing in der Praxis*.
Stuttgart: Klett-Cotta 1999, 6. Auflage 2016