

Einführung und Gebrauchsanweisung

Vielleicht haben Sie dieses Buch in die Hand genommen, um Focusing auszu-
probieren, vielleicht sind Sie einfach nur neugierig.

Dieses Buch soll durch fundierte theoretische Einführung und partnerschaft-
liches Focusing beim Lesen Focusing erlebbar machen und eine innere Beteiligung ermöglichen, die neugierig und mutig macht zum Ausprobieren.



*Zur Einstimmung und Einführung können Sie sich ein erstes Video im
Internet anschauen.*

<http://q-r.to/baf02h>

DEFINITION

Focusing ist ein Prozess, in dem das Denken mit dem körperlichen Erleben in Interaktion ist – dadurch werden auch das implizite Wissen und die Intuition zugänglich. So findet man mit Focusing eine Sprache für das, was zwar schon gewusst, aber noch nicht sagbar war und es ergeben sich neue stimmige Handlungsoptionen.

Es geht also um die Verbindung von Denken und Fühlen. Focusing kann man nicht ausschließlich theoretisch lernen, deshalb werden Sie im Buch immer wieder Gelegenheit haben, Focusing direkt auszuprobieren und zu erleben.

Spannend sind allerdings auch die Entstehungsgeschichte und der philosophisch-theoretische Hintergrund von Focusing. In meiner Wahrnehmung gewinnt Focusing zunehmend an Aktualität, was sich u. a. im Kontext der neurowissenschaftlichen Diskussionen zum „Bauchgefühl“ und in den sehr verbreiteten Angeboten zur Achtsamkeit zeigt. Auch diesen Zugängen zu Focusing widmet sich ein Teil des Buches.

Ein erstes Focusing

Unabhängig davon, was Ihre Motivation ist, dieses Buch zu lesen und sich mit Focusing zu beschäftigen, ist es hilfreich, zunächst den Kopf frei zu bekommen, damit Sie sich auf das hier Geschriebene einlassen können.

Nehmen Sie sich einen Moment Zeit, bevor es losgeht und machen Sie bitte die folgende kleine Übung als Einstimmung auf dieses Focusing-Buch. Dafür werde ich zunächst einige allgemeine Hinweise zur Durchführung der Übungen in diesem Buch geben.

Hinweise zur Durchführung der Focusing-Übungen

Sie können diese und die anderen Übungen selbst lesen und versuchen, sie parallel dazu durchzuführen.

Nach meiner Erfahrung ist es am einfachsten und wirkungsvollsten Focusing zu lernen, wenn die focusierende Person von einem zweiten Menschen begleitet wird, wenn es also nicht nur eine innere, sondern auch eine äußere Interaktion gibt. Daher rührt mein Vorschlag, die Übungen möglichst zu zweit zu machen. Dabei ist es wichtig, dass Sie die Übungen dann jeweils zwei Mal mit vertauschten Rollen durchführen, damit beide Partner die Übung und die Begleitung erleben können (partnerschaftliches Focusing). Diese Begleitung funktioniert sowohl im unmittelbaren persönlichen Kontakt, per Telefon oder auch per Videogespräch (z. B. Skype).

Die Übungen in diesem Buch sind alle in der Du-Form formuliert. Im Focusing geht es darum, in einen guten Kontakt zu sich selbst, also in einen inneren Dialog zu treten und mit uns selbst sind wir alle per Du.

Leere Zeilen, oder ... oder – deuten Sprechpausen an. Sie finden bei den Übungen immer wieder kleine wiederkehrende Bilder.

Die Übungen können Sie über QR-Codes oder im Internet unter www.reinhardt-verlag.de abrufen (Zugang auf S. 146) (Im E-Book sind die QR-Codes auf die jeweilige Übung zum Anklicken verlinkt.). Wie schon erwähnt, können Sie diese (Audio-)Übungen auch „offline“ mit einer zweiten Person im Dialog durchführen. Die weiteren Symbole werden nach und nach im Buch eingeführt.

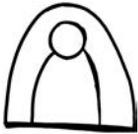
Legen Sie sich bitte in jedem Fall ein Blatt Papier und einen Stift für Notizen bereit.

Freiraum schaffen – Motive und Ziele beim Lesen des Buches



Übung 1: Freiraum schaffen und Motive und Ziele beim Lesen des Buches

Achte darauf, dass Du bequem sitzt und Sorge dafür, dass Du für etwa 5–10 Minuten nicht gestört wirst.



Nimm wahr, wie Deine Füße den Boden berühren ... geh mit Deiner Aufmerksamkeit zu Deinen Fußsohlen ...

Vielleicht kannst Du auch spüren, wo Deine Füße von Strümpfen oder Schuhen berührt werden.

Wandere dann mit Deiner Aufmerksamkeit weiter nach oben und nimm wahr, wo Deine Beine den Stuhl berühren ...

... und wo Dein Gesäß den Stuhl berührt ...

Nimm all das freundlich wahr, so wie es ist ... und wenn Du etwas verändern möchtest, kannst Du das einfach tun.

... Spüre, wo Dein Rücken die Lehne berührt ...

... Wo die Arme den Stuhl berühren ...

Vielleicht kannst Du Unterschiede in Deinem Körper wahrnehmen: wärmere Stellen und kältere ...

Angespannte und eher entspannte Stellen ... nimm auch das freundlich und wohlwollend wahr.



Achte einen Moment auf Deinen Atem – das Einatmen und das Ausatmen ... das Heben und Senken der Bauchdecke ... und wie sich der Atem in Dir ausbreitet – vielleicht sogar über die Bronchien und Lungen hinaus ...

Vergegenwärtige Dir nun, warum Du Dich mit diesem Buch und Focusing beschäftigen möchtest: Vielleicht hast Du einen Tipp bekommen, es zu lesen, ... machst gerade eine Ausbildung und im Rahmen dessen möchtest Du Dich auch mit Focusing beschäftigen ... vielleicht bist Du einfach nur neugierig auf Focusing als personenzentrierte Methode ... oder vielleicht beschäftigt Dich im Zusammenhang mit dem Buch etwas ganz anderes ...

Nimm all die unterschiedlichen Motive freundlich wahr und achte wieder auf Deine Atmung: – das Einatmen und das Ausatmen ... das Heben und Senken der Bauchdecke ... und wie sich der Atem in Dir ausbreitet – vielleicht sogar über die Bronchien und Lungen hinaus ...



Vielleicht entsteht in Dir nun ein angenehmer gespürter innerer Freiraum vielleicht ist aber auch irgendwo ein kleines oder größeres körperliches Unbehagen spürbar.

Nimm all das freundlich wahr, mit einer Neugierde darauf, was daraus im Laufe des Lesens und Ausprobierens wohl werden kann.

Vielleicht gib es aber auch etwas, das Du tun kannst, um dieses Unbehagen leichter zu machen ...



Geh mit der Aufmerksamkeit noch einmal zur Atmung, zum Einatmen und zum Ausatmen und nimm wahr, wie sich die Atmung in Dir einen guten Raum schafft – eine Art inneren Freiraum.

Genieße diesen Freiraum noch für einen Moment, bevor Du dann in Deinem eigenen Tempo wieder zurück in den Kontakt mit Deiner Umwelt kommst ...

Wenn Du möchtest, kannst Du Dir zu dem Erlebten ein paar Stichpunkte machen, bevor Du weiterliest.



Mit dieser kleinen Übung haben Sie schon die erste Focusing-Erfahrung gemacht: Vielleicht merken Sie, dass es Ihnen gutgetan hat und ein bisschen körperliche Entspannung gebracht hat. Vielleicht ist Ihnen auch klarer geworden, warum Sie sich mit diesem Buch beschäftigen.

Wenn Sie die Übung zu zweit gemacht haben, können Sie sich nun über Ihre Erfahrungen austauschen.

Im Folgenden werde ich kurz erläutern, was diese Übung mit Focusing zu tun hat: Focusing bezieht den Körper mit ein, deshalb ist es wichtig, zu Beginn in Kontakt mit dem Körper zu kommen. Damit etwas Neues entstehen kann, neue frische Gedanken oder auch Klarheit gefunden werden können, brauchen wir einen inneren Freiraum, also einen guten Abstand zu Themen oder Problemen, die uns gerade beschäftigen. Als Sie sich auf Focusing-Art mit Ihrer Motivation für dieses Buch beschäftigt haben, konnten Sie vielleicht auch eine kleine körperliche Resonanz spüren: ein Grummeln im Bauch, Aufregung in der Körpermitte oder auch irgendwie körperlich gefühltes Unwohlsein. Wahrscheinlich ist Ihnen noch nicht klar, was das alles mit Focusing und Ihrer Motivation für dieses Buch zu tun hat. Und dennoch kennen Sie vielleicht solche oder ähnliche körperliche Resonanzen aus Ihrem Alltag: Entscheidungen werden aus

dem Bauch heraus gefällt, ich habe Schmetterlinge im Bauch, wenn ich mich frisch verliebt habe, oder einen Kloß im Hals vor einer Prüfung oder einfach nur ein unklares unbehagliches Gefühl vor einer größeren Aufgabe. Dieses oft zunächst unklare körperliche Spüren ist das, worauf wir uns im Focusing beziehen, indem wir uns mit unserer Aufmerksamkeit genau dorthin wenden und in eine Art inneren Kontakt treten. Damit hilft Focusing auf die eigene Person zu fokussieren: im Focusing nehmen wir uns selbst in den Fokus. Das ist ein sehr spannender und interessanter Prozess.

Vom Sinn, Focusing zu lernen

Focusing dient der Selbsthilfe bei der Lösung persönlicher Probleme. Das war schon eine der Grundideen von Gendlin und so heißt sein erstes Focusing-Buch auch „Focusing: Selbsthilfe bei der Lösung persönlicher Probleme“ (Gendlin 1981, Erstausgabe 1978). Focusing soll für jeden nutzbar sein und Klarheit ermöglichen. Allein dafür ist es schon lohnenswert, Focusing zu lernen.

Dieses Buch stellt alles, was dafür nötig ist, zur Verfügung.

Aber auch für Fachleute wie Berater, Psychotherapeutinnen oder Coaches, ist es sinnvoll und hilfreich, Focusing zu lernen, ohne dies sofort als Methode im professionellen Setting zu nutzen.

So kann mit Hilfe von Focusing eigenes professionelles Handeln immer wieder auf Stimmigkeit überprüft werden, in stockenden Beratungs- oder Therapiesituationen kann das eigene körperliche Spüren (Focusing) genutzt werden, um nächste Schritte zu finden oder auch das professionelle Handeln auf Focusing-Art kollegial zu reflektieren. Im beruflichen Alltag sind wir immer wieder mit neuen Situationen konfrontiert, die wir bisher noch nicht genau so erlebt haben. Wir können dann nicht unbedingt auf bekannte Muster zurückgreifen, auf Routinen, sondern sind gefordert, neue Handlungsmöglichkeiten zu entwickeln. Das logische Denken und der Griff zu bekannten Routinen und Verhaltensmustern helfen dann nicht unbedingt weiter. Focusing bietet eine Möglichkeit, das implizite Wissen zu nutzen, um damit neue, frische Handlungsmöglichkeiten zu entdecken.

Im Kontext von personenzentrierten Weiterbildungen nach Rogers geht es immer auch um die Auseinandersetzung mit und das Einnehmen der personenzentrierten Haltung. Mit Hilfe von Focusing kann diese gut erlebbar und gefestigt werden. Focusing ist von einer grundsätzlich empathischen, akzeptierenden und präsenten Grundhaltung geprägt. Es unterstützt auch die Anwendung der personenzentrierten Kernvariablen auf die eigene Person, um Veränderungs- und Wachstumsprozesse anzustoßen.

Darüber hinaus bietet Focusing eine gute Möglichkeit, Achtsamkeit zu praktizieren und im Umgang mit sich selbst zu etablieren (Bundschuh-Müller 2006).

Ferner kann Focusing zur Psychohygiene eingesetzt werden, indem es hilft, einen guten Abstand zu den in Beratung und Therapie gehörten Geschichten oder Problemen herzustellen, damit die helfende Person sich auf ihr eigenes Erleben und ihre Ressourcen besinnen kann.

Partnerschaftliches Focusing hat noch einen weiteren wichtigen gesundheitsförderlichen Effekt für Beraterinnen und Therapeuten. In diesen (und anderen) helfenden Berufen schenken wir in der Regel unsere ungeteilte Aufmerksamkeit den Hilfesuchenden, damit sie unterstützt werden können, gute Wege und Lösungen für ihre eigenen Probleme und Themen zu finden. Im partnerschaftlichen Focusing schenkt mir ein Kollege oder eine andere zweite Person eine Zeit ungeteilter Aufmerksamkeit und schafft einen Rahmen für mich, in dem ich gut mit mir selbst in Kontakt kommen kann. Das ist für mein Bedürfnis nach ungeteilter Aufmerksamkeit und Persönlichkeitsentwicklung ausgesprochen hilfreich.

Um für mich selbst diese gerade beschriebenen verschiedenen Ziele zu erreichen, pflege ich seit einigen Jahren eine regelmäßige kollegiale Focusing-Partnerschaft, die einen Baustein meiner professionellen Qualitätssicherung bildet.

Was Sie in diesem Buch lernen können und was nicht

Dieses Buch vermittelt das nötige Wissen für eine solche Focusing-Partnerschaft zum Finden eigener Klarheit und Entlastung im persönlichen und professionellen Kontext. Die vorgeschlagenen Übungen sind dabei eine unerlässliche Hilfe. Eine Focusing-Partnerschaft zeichnet sich unter anderem dadurch aus, dass beide Personen Focusing kennen und es einen besonderen Kontrakt miteinander gibt.

Auf die Details der Focusing-Partnerschaften gehe ich im Kapitel „Partnerschaftliches Focusing“ im zweiten Teil „Focusing zum Ausprobieren“ näher ein.

Deshalb ist es die grundsätzliche Idee, dieses Buch zu zweit zu lesen und Focusing miteinander als „Partner“ zu lernen. Ein solcher Partner könnte eine Bekannte, ein Kollege von Ihnen sein oder auch eine Ihnen bisher unbekannt Person. Einen entsprechenden Lese- oder Focusing-Partner bzw. eine -Partnerin können Sie auch im Internet über die Focusing-Plattform der Gesellschaft für Personenzentrierte Psychotherapie und Beratung finden (Näheres s. S. 60).

Das Buch ist so konzipiert, dass Sie den größten Teil der praktischen Übungen mit Hilfe der Audiodateien allein durchführen können. Sie erleben dann die Seite des Focusierenden, allerdings nicht das auch sehr eindrückliche Begleiten eines