

## Zwiegespräch mit dem Körper - schrittweise durch ein Focusing

"Ein Freund pflegte seinen Leib in drei Etagen zu teilen, den Kopf, die Brust und den Unterleib. Und er wünschte öfters, dass sich die Hausleute der obersten und der untersten Etage besser vertragen könnten." Dies schrieb der deutsche Physiker Georg Christoph Lichtenberg vor 230 Jahre. Dieselben misslichen Wohnverhältnisse haben wenig geändert, sind nach wie vor weit verbreitet. Mit Focusing lernen Unterleib und Kopf, sich besser zu vertragen und zusammen zu wirken.

Unser Körper ist ausgestattet mit einer Empfindungsfähigkeit, die mitschwingt bei allem was wir erleben und erlebt haben, was wir denken und fühlen. Dieses Mitschwingen enthält ein umfassendes Wissen über jede aktuelle Situation, über unsere Persönlichkeit und über unsere machbaren Wachstumsschritte.

Der Philosoph und Psychotherapeut Eugene Gendlin hat in den 70er Jahren dieses in jedem Menschen vorhandene, körperlich spürbare Mitschwingen entdeckt und es 'Felt Sense' genannt. Den Zugang zu diesem erst wortlosen Spüren, dem 'Felt Sense', gliederte er in einen einfachen Ablauf und nannte den Prozess 'Focusing'.

Bevor man eine Situation mit dem Kopf versteht, weiss der Körper bereits mehr darüber und meldet sich spürbar. Wir übergehen dies meistens, sind nicht darin geschult, dem Körper ebenso zu vertrauen wie dem Denken. Eine Entscheidung kann sich 'mulmig' anfühlen, eine Sache mag ein 'komisches Gefühl' erzeugen – wir sollten darauf achten und dieses Empfinden miteinbeziehen. Nachträglich bemerken wir manchmal 'ich wusste es eigentlich'. Oder man steht aufgrund dieses Gespürs mutig für eine Sache ein, obwohl die Argumente dagegen sprechen - um hinterher erleichtert aufatmen zu können, weil die gespürte Entscheidung sich als die richtige erwies.

Sie kennen dieses 'Felt Sense'-Empfinden gut aus dem Alltag: jemand grüsst Sie auf der Strasse. Sie grüssen zurück, der Name liegt Ihnen auf der Zunge, aber fällt Ihnen nicht ein. Sie suchen nach dem Namen, können sich beim besten Willen nicht erinnern. Wird es Ihnen peinlich oder ärgern Sie sich über sich, macht es die Sache noch komplizierter. Sie geben besser auf. Den Namen spüren Sie förmlich im Körper. In diesem Empfinden liegt seltsamerweise die komplette Geschichte über Sie und diese Person. Irgendwann später ist Ihnen als platze eine Seifenblase im Bauch: Ihnen fällt der Name ein, und damit erinnern Sie frühere Begegnungen, die Bedeutung dieser Person für Sie - alles ist auf einmal da. Und das Empfinden im Körper löst sich mit einer aufatmenden Erleichterung. Ein anderes Beispiel: Sie haben das Gefühl, etwas vergessen zu haben. Obwohl Sie nicht herausfinden, was es sein könnte, bleibt ein Unbehagen im Körper. Im Moment, in dem Ihnen in den Sinn kommt, was Sie tatsächlich vergessen haben, geht das Unbehagen weg, der Körper atmet erleichtert auf.

**Wie der Umgang mit diesem 'Felt Sense'-Empfinden geht, zeigen die folgenden Schritte im Focusing.**

### Vorbereitung

Sie sollten die Übung so ungestört wie möglich ausprobieren. Und sie gelingt leichter, wenn Sie jeden Abschnitt vor dem Ausprobieren zuerst durchlesen. Überspringen Sie im Text, was für Sie nicht zutrifft. Das Focusing ergibt sich ganz natürlich, solange Sie spürbar die Verbindung zu Ihrem Körper aufrechterhalten.

Ein Focusing können Sie von zwei Seiten angehen: Entweder Sie wählen eine Situation und befragen den Körper dazu. Oder Sie spüren ein undeutliches Empfinden im Körper und möchten herausfinden, womit dieses zusammenhängt.

Machen Sie es sich für den ersten Versuch im Liegen oder Sitzen bequem, lassen Sie die Welt für eine Weile draussen stehen. Gönnen Sie sich diesen Moment des Abschaltens und richten die Aufmerksamkeit in sich hinein. Gehen Sie freundlich mit sich um, es kann eine Weile dauern, bis Sie in sich ankommen. Manchmal hilft ein bewusster langsamer Atemzug, manchmal das Gefühl, schwer zu werden, manchmal die Vorstellung, in ein warmes Bad einzutauchen - irgendetwas Angenehmes. Manchmal hilft allein die Frage 'wie geht es mir eigentlich'?

## **Im Körper einen Freiraum schaffen, eine Art inneres Inventar erstellen**

Sie treffen in sich an, was im Körper gerade inhaltlich lebt: der Nachklang des fröhlichen Festes am Abend zuvor, das unerledigte Telefon, die Schmerzen im Rücken, der Ärger über eine Bemerkung, der Sorge um eine Freundin, Unruhe oder Zeitdruck, Freude über die bevorstehende Reise. Vieles ist gleichzeitig da. Sie sehen, hören, denken, fühlen und spüren das Angenehme wie das Unangenehme, Sie finden in sich Erwartetes und Überraschendes. Zu jedem, was Sie in sich antreffen und das Sie fühlen, kommt ein Empfinden hinzu, das zu Beginn kaum fassbar ist. Es wird deutlicher, sobald Sie bei jedem ‚Ding‘ einen Moment warten und verweilen.

Benennen Sie die Dinge mit angenehmem Abstand. Das ermöglicht Ihnen, ohne zu werten anzunehmen, was da erscheint:

- Sie berühren die Gefühle, ohne sich darin zu verlieren: ‚da ist etwas Bedrücktes ..... auch etwas Fröhliches .....‘
- Hören Sie den Gedanken zu, ohne näher darauf einzugehen: ‚ich sollte mehr Sport betreiben .... ich habe vergessen, dass .....‘. Was geistert in Ihrem Kopf herum? Was überlegt, diskutiert oder schnattert? Was daran ist erfreulich, beunruhigend, was dreht sich im Kreis? Verwickeln Sie sich nicht in eine Diskussion mit solchen Gedanken.
- Spüren Sie körperliche Schmerzen, ohne sich damit weiter zu beschäftigen: ‚die linke Schulter ist so verspannt .....‘. Sie lindern sie nicht, entspannen nicht speziell, verbessern nichts. Sie nehmen körperliche Befindlichkeiten so an, wie sie sich momentan zeigen.
- Benennen Sie, was Sie bemerken, ohne sich zu kritisieren: "die Sache mit dem Auto ...", "die Mail habe ich noch immer nicht beantwortet ....", "seine Bemerkung von gestern ärgert mich noch gewaltig ....", "die Gelenkschmerzen sind stärker ...."
- Spüren Sie spezifische Qualitäten, die zu den einzelnen Aspekten gehören. Wie fühlt sich an, was Sie gerade beschäftigt: fröhlich, klebrig, trotzig, uralte, ärgerlich, traurig, frisch, müde, nervig, träge, .....?
- Wie spüren Sie Ihre Grundstimmung oder Ihre Tageslaune?

Die Reihenfolge spielt keine Rolle. Manchmal taucht nur Weniges auf, manchmal Vielerlei, abhängig von Ihrer gegenwärtigen Verfassung und Lebenssituation. Übergehen Sie beim Sammeln das Frohe nicht. Der Körper trägt nicht nur die Probleme. Und er gewichtet anders als der Verstand. Lassen Sie keinen Anspruch entstehen, es müsse sich sofort etwas ändern. Kritisieren Sie nichts.

Akzeptieren Sie spürbar, dass alles erst mal so da sein darf, wie es sich zeigt. Es ist an der Stelle gar nicht wichtig zu verstehen, warum Sie so fühlen. Diese bewusste Auslegeordnung ist entlastend. Ihr Körper wird sich weniger müde, eng, schwer oder dunkel anfühlen; er atmet auf, entspannt sich. Überprüfen Sie, ob sich mit dem gespürten Aufzählen eine Art ‚ah, das gibt Platz .... es wird leichter‘ einstellt. Bevor Sie weitergehen, genießen Sie diesen Zustand einen Moment lang.

## **Eine Sache auswählen und eine erste Antwort erhalten**

Wählen Sie nun von vornhin etwas aus,

- welches Sie besser verstehen möchten
- mit dem Sie einen Schritt weiterkommen möchten
- das Sie auflösen oder entscheiden möchten

Es kann jede Situation aus Ihrem Alltag sein, die Sie beschäftigt und die ‚unfertig‘ ist: etwas am Arbeitsplatz, in der Familie, Zukunftspläne, bloss etwas Undeutliches, ein störendes Gefühl, körperliche Schmerzen. Bei einem bekannten Problem schwingt gleich das daran bereits Bekannte mit. Das, was Sie darüber wissen, ist aber nicht vollständig. Im Körper schlummert noch ein Wissen, das an einer Lösung beteiligt sein kann.

- Lassen Sie die gewählte Sache im Körper wirken
- Warten Sie, bis ‚unter‘ allem bereits Bewussten eine ‚Felt Sense‘-Empfindung spürbar wird. Manchmal taucht an der Stelle sofort etwas Neues auf, manchmal dauert es einen Moment
- Greifen Sie nicht mit Denken ein. Fühlen Sie genau die Beschaffenheit des Empfindens. Beschreiben Sie dessen Qualität
- Wählen Sie das passende Wort, den zutreffenden Begriff. Ist das Empfinden deutlich und beschreibbar, haben Sie eine erste körperliche Antwort. Diese formt sich zu einem Bild, einem Gefühl. Oder eine Erinnerung ist geweckt. Oder eine bestimmte Körperstelle rückt in den Fokus
- Lassen Sie sich die nötige Zeit. Fühlt sich dieses Neue körperlich stimmig an und können Sie es festhalten, gehen Sie zum nächsten Abschnitt. Stimmt der Begriff nur ungefähr mit der Empfindung

überein, warten Sie einen Moment. Er wird sich wandeln, bis er genau passt. Sie spüren, wenn es soweit ist

- Nun haben Sie neu gewonnene Information, die Sie vielleicht in Bezug auf das Thema nicht wirklich verstehen. Der Begriff macht noch keinen Sinn. Ausser Ihrem Empfinden, das sich richtig anfühlt
- Freuen Sie sich. Das Vorgehen ist ungewohnt, noch unfertig. Wenn Sie's bereits verstünden, wäre es nichts wirklich Neues

### Die körperliche Antwort entschlüsseln

Was Ihnen im voran gegangenen Schritt das 'Felt Sense'-Empfinden gebracht hat, ist vergleichbar mit einer ZIP Datei im Computer. Alle Information ist da, aber so kompakt weder verständlich noch brauchbar.

- Halten Sie mit einer inneren Wachheit einfach den Kontakt, bleiben Sie nahe am Empfinden. Ungefähr so, wie wenn Sie mit dem Zoom einer Kamera näher hergehen würden.
- Es sollte Sie ein bisschen neugierig machen, was da Neues ist
- Bleiben Sie solange dabei, wie sich dieses Verschlüsselte verändert, bis mehr kommt, es sich bewegt
- Pendeln Sie gefühlsmässig hin und her zwischen Ihrer am Anfang ausgewählten Sache und dem Körper
- So oft es passt, fragen Sie, wie oder was genau damit gemeint ist. Und warten Sie auf die weitere Reaktion. Achten Sie darauf, dass nicht der Verstand die Antwort gibt, sondern dass diese im Körper auftaucht. Sie spüren den Unterschied sofort
- Vermeiden Sie Fragen, die mit Warum oder Wieso beginnen und solche, die mit Ja oder Nein zu beantworten sind
- Die Fragen Wie, Was und Wo hingegen öffnen die verschlüsselte Antwort Schritt für Schritt. Der Körper antwortet in Bildern, Gefühlen, Körpersignalen, Tönen oder gar Gerüchen, mit Erlebnissen und Erinnerungen an andere Situationen.
- Bei jeder Pause warten Sie aufmerksam, was noch kommt. Vielleicht nicht so und nicht das, was Sie erwartet haben. Stellen Sie Ihre Vorstellung zur Seite und überprüfen Sie die Richtigkeit der Antwort mit dem Nachspüren im Körper
- Lassen Sie sich nicht auf innere Kritik und störende Kommentare ein. Bleiben Sie wohlwollend, freundlich, offen, interessiert
- Wenn Sie den Faden verloren haben, kehren Sie an die Stelle zurück, wo es sich noch lebendig anfühlt. In diesem Prozess führt der Körper. Ihr Verstand hat die Aufgabe, genau zu beobachten, zu benennen, dem Körper offene Fragen zu stellen und das Erleben zu formulieren
- Sie können Ihren Körper auch fragen, was zusätzlich hilfreich wäre. Oder wie sich Ihre Sache gelöst anfühlen würde, ohne dass Sie die Lösung wissen müssen. Der Körper hat die Fähigkeit, Fehlendes zu ergänzen, um das Focusing abschliessen zu können.

Sie merken natürlicherweise, wenn Sie am Ende des Focusing angelangt sind. Die nötige innere Aufmerksamkeit lässt nach. Sie fangen an, darüber nachzudenken. Oder Sie haben das Gefühl, für den Moment alles über Ihre Sache erfahren zu haben, was möglich ist. Der Körper scheint zufrieden, atmet auf, fühlt sich merklich anders als vor der Übung.

### Das Focusing beenden

Schliessen Sie nicht abrupt ab. Bleiben Sie noch eine Weile im Körper und sinnieren Sie dem Erlebten nach. Oft passiert dadurch der letzte Schritt zum zufriedenstellenden Abschluss.

- Fassen Sie zusammen, was Sie dazu gewonnen haben
- Was war Ihnen bereits bekannt, was ist neu, überraschend?
- Entstand etwas Konkretes, das Sie als Folge Ihrer Focusing-Erfahrung umsetzen möchten? Anerkennen Sie gewonnene Informationen als angebotene Möglichkeit, nicht als Zwang
- Schützen Sie frische Ideen, Gefühle oder Hinweise vor Selbstkritik oder fixierten Meinungen. Geben Sie dem Neuen eine Chance. Und sich selber Zeit, Erkenntnisse zu integrieren.

Das innere Erleben ist kein Entweder/Oder, richtig oder falsch. Es ist ein stetiges Wachsen in kleinen Schritten. Empfehlenswert sind ein paar Notizen, dank denen Sie Veränderungen in den nachfolgenden Tagen besser zur Kenntnis nehmen können. Eine Focusing-Erfahrung kann lange nachwirken und weiterarbeiten.