

## Was ist Focusing?

Einen schönen guten Tag. Ich heiße Michael Hübler und gebe seit einigen Jahren Focusing-Coachings. Gelernt habe ich diese etwas andere Art des Coachings im Rahmen einer intensiven zweijährigen Ausbildung zum Focusing-Berater an einem renommierten Würzburger Institut (DAF). Anschließend kam noch eine Ausbildung zum systemischen Berater hinzu.

Ich mache also Focusing. Etwas fokussieren oder in den Fokus nehmen. Soweit so gut. Klingt ja ganz nett. Doch was ist das eigentlich? Welcher Fokus ist denn hier gemeint? Diese Frage taucht vor einem möglichen Coaching immer mal wieder auf. Daher dachte ich mir: Setz' Dich doch mal hin und schreib dazu ein paar Zeilen.

## Was also ist Focusing?

### I. Hintergrund und Philosophie

- Zuerst einmal ist Focusing mehr eine Haltung als eine Sammlung von Coaching-Tools oder Fragetechniken. Ein Leitsatz, der diese Haltung sehr gut erfasst lautet: **Unser Körper weiß mehr als uns bewusst ist.** Das bedeutet auch: Der Coachee hat Erfahrungen, die nur er gemacht hat – nicht ich. Deshalb kann auch nur er sich wirklich selbst helfen. Dadurch besteht eine wesentliche Aufgabe des Coaches darin, Hindernisse auf dem Weg zu einem Ziel sichtbar zu machen, um sie bearbeiten zu können. Der Coach wird dadurch nicht zum allwissenden Profi, sondern zu einem empathischen Begleiter, der dem Coachee hilft, sein unbewusstes Wissen ans Tageslicht zu bringen.
- Focusing entstand auf der Basis von Untersuchungen über die Fähigkeiten erfolgreicher Klienten. Daher steht im Focusing der Coachee im Mittelpunkt. Denn nur das, was der Coachee leisten oder sich mental vorstellen kann, wird er letztlich auch nach dem Coaching anpacken. Nur wenn Coachees einen guten Zugang zu ihrem Körperempfinden und ihren Gefühlen haben, werden sie später in der Lage sein, das erarbeitete mit voller innerer Überzeugung umzusetzen. Dennoch können Ideen von Seiten des Coaches, v.a. in Sackgassen, im Coaching-Prozess neue Impulse setzen. Spannend wird das Ganze nicht zuletzt dadurch, dass neurobiologische Untersuchungen beweisen konnten, dass sich Gehirnstrukturen im Rahmen mentaler Simulationen bereits soweit verändern, dass die Umsetzung der gedachten Handlungen später leichter wird.
- Dazu kommt die von dem Focusing-Urvater Gene Gendlin proklamierte **Fortsetzungsordnung**. Diese besagt, dass wir immer nur einen Schritt nach dem anderen setzen können, um dann zu wissen, wie es weitergehen kann oder soll. Stellen Sie sich vor, Sie hätten einen Streit mit einem Nachbarn. Nun können Sie mental simulieren, was in einem kommenden Gespräch passieren könnte. Dabei macht es Sinn, sich einen allerersten Satz (den ersten Schritt) zu überlegen. Wie wird dieser ankommen? Was wird Ihr Nachbar entgegenen? Und wie werden Sie auf diese Entgegnung (ganzheitlich, d.h. kognitiv und emotional) reagieren? Auf die Reaktion von Ihnen wird wieder eine Reaktion folgen usw. Sie sehen schon: Sie können zwar einen solchen Dialog mental simulieren, doch viel mehr als 2-3 Schritte werden kaum möglich sein.

Sinnvoll ist es folglich,

1. das gewünschte Ziel (mit der Möglichkeit auf Anpassung und Feinschliff) zu visualisieren,
  2. sich einen guten Einstieg zu überlegen und
  3. die entsprechenden ersten Schritte mit möglichen Reaktionen mental zu simulieren.
- Vor diesem Hintergrund bietet Focusing für mich eine ideale Basis, um andere Methoden, z.B. systemische Strukturaufstellungen, zirkuläres Fragen, das innere Team oder in Teams auch Rollenspiele (Psychodrama) mit einzubauen.

## II. Arbeitsweise

1. Focusing arbeitet mit dem Phänomen von Abständen zu Themen – im Focusing **Freiraum** genannt, um sich nicht von starken Emotionen oder Stress vereinnahmen zu lassen. In jeder Entscheidung oder auch in jeder Annäherung an ein Thema sollte dies der erste Schritt sein. D.h. konkret: Noch bevor Sie sich an ein Thema heranwagen, sollten Sie sich genügend Freiraum verschaffen. Dieses neurobiologisch gut nachvollziehbare Phänomen bestätigt sich immer wieder im Kontext intuitiver Entscheidungen: Sobald Sie eine Pause machen, den Raum wechseln oder über Nacht eine Entscheidung ruhen lassen, bekommt Ihre Intuition die Möglichkeit, die Informationen, die Sie vorher sammelten zu sortieren und das Wesentliche vom Unwesentlichen zu trennen. Im Focusing lernen Sie Wege kennen, sich langfristig auch ohne den Raum zu verlassen genügend Freiraum zu verschaffen, um einen neuronalen Tunnelblick zu vermeiden und dadurch wieder klarer zu denken.
2. Focusing arbeitet mit diffusen **Körperresonanzphänomenen**. Dies wird im Focusing **felt sense** genannt, einem Begriff, der ähnlich schwammig ist wie der Begriff der Intuition. Ein Beispiel: Sie betreten eine Kunstausstellung und sehen sich ein Bild an. Sofort haben Sie ein ganzheitliches Körperempfinden – einen felt sense, quasi ein "gefühltes Alles". Dieses Empfinden hat oftmals ihren Ursprung in der Körperregion, in der die meisten Nervenzellen liegen, im Bereich von Bauch, Darm und Brust. Von dort aus ist es gut, z.B. mit einer Art bodyscan zu starten.
3. Focusing legt sehr viel Wert auf eine **ganzheitliche Annäherung an Probleme und Themen**. D.h. im Focusing haben bildhafte, akustische, gustatorische, haptische, somatische und emotionale Wahrnehmungen ebenso Platz wie kognitive Einfälle. Ziel ist es, all diese inneren und äußeren Eindrücke (mit dem Startpunkt Körpermitte, siehe 2.) unter einen Hut zu bekommen, um die Dominanz einer Wahrnehmungsmodalität zu verhindern.
4. Focusing nimmt sich Zeit, indem es Wahrnehmungs- und Entscheidungsprozesse bewusst verlangsamt. Dies führt jedoch paradoxerweise häufig wesentlich schneller zum Ziel.
5. Im Rahmen eines Focusing-Prozesses wird "geprüft", welchen emotionalen, bildhaften, kognitiven, ... Bezug der Coachee zu einem Thema hat. Ein Beispiel: Sie haben Streit mit Ihrem Chef. Der felt sense dazu ist ein diffuses Gefühl in der Magengegend. Nun suchen Sie einen sogenannten **Griff**, um das Thema anzupacken, z.B. ein leichtes Stechen im Magen. Von dieser somatischen



Empfindung können Sie übergehen zu einem Bild: mein Chef ist wie ein Vulkan und ich fühle mich wie ein kleiner Stein im Lavastrom und weiter zu Glaubenssätzen wie: "Bloß nicht auffallen".

Bereits hier kann ein Vergleich mit dem felt sense oder auch ein Vergleich zwischen verschiedenen Wahrnehmungsmodalitäten dazu führen, dass "Bloß nicht auffallen" nicht zu dem Stein im Lavastrom passt. Denn dieser würde einfach weggeschwemmt werden. D.h. der Stein könnte "wegrennen" oder sich eine Strategie des Angriffs überlegen. Eine kognitiv Idee könnte sein: Flieg davon mit einem kleinen Ballon. Oder: Such Dir andere Steine als Verbündete und baue einen kleinen Turm, der von der Lava umflossen wird.

Gefühle dazu können je nach Phase des Prozesses zwischen Angst, Wut, Hoffnung, Enttäuschung, Erleichterung, etc. pendeln.

Dieses Abgleichen wird solange unternommen, bis sich die Ideen, Emotionen, etc. absolut stimmig anfühlen. Nun kann es zu einem weiteren mentalen Schritt kommen, verbunden mit Fragen wie "Was würdest Du gerne tun?", "Was brauchst Du, damit ...?" oder "Was würde dem Ganzen gut tun?". Damit einhergehend kann ein sogenannter **felt shift** entstehen, das Gefühl, dass sich etwas zum Guten verändert hat bzw. Sie sich auf einem guten Weg befinden.

All dies noch einmal übersetzt in Alltagssprache:

1. Wenn wir in eine Situation kommen, empfinden wir sofort ein meist zu Beginn noch diffuses (Körper-)Gefühl. Gendlin sagt dazu: **Wir sind in der Situation und die Situation ist in uns.** Dies ist der erste Teil unserer Intuition, der oben beschriebene felt sense.
2. Dieses Gefühl kann uns als intuitive Wahrnehmung wichtige Nachrichten mitteilen. Allerdings ist es oftmals schwierig, an die Informationen hinter dem Gefühl heranzukommen. Daher macht es Sinn, mit verschiedenen Modalitäten (Hören, Riechen, Schmecken, Sehen, Tasten, Fühlen, Empfinden) zu arbeiten, um diese Informationen auf die eine oder andere Weise zu bergen.
3. Wenn wir mental einen Weg ausprobieren, wissen wir irgendwie (aber eben nicht warum), dass dieser Weg der richtige ist. Dies ist der zweite Teil unserer Intuition, der oben beschriebene felt shift.

So. Wenn ich Sie nun ein wenig neugierig machen konnte auf diese etwas andere, intuitivere Art eines Coachings, dürfen Sie mich gerne kontaktieren. Focusing ist, so wie andere Grundlagen in Coachings auch sicherlich kein Heilsbringer. So wie nicht jeder etwas mit Glaubenssätzen oder inneren Anteilen anfangen kann, ist auch die Gefühlswelt nicht für alle Coachees gleichermaßen zugänglich. Doch da Coachings immer einen Prozess darstellen, kann und darf (auch zeitlich gesehen) alles sein, aber nichts muss. Doch diejenigen, die erfahren durften, wie reichhaltig, spannend und effektiv zugleich dieser ganzheitliche Zugang zu den Informationsquellen unseres Körpers ist, wollen es in aller Regel nicht mehr missen.

Wenn Sie mehr wissen wollen, freue ich mich auf Sie,  
Ihr Michael Hübler



## Literatur:

Eugene Gendlin – Focusing: Selbsthilfe bei der Lösung persönlicher Probleme

Eugene Gendlin und Johannes Wiltschko – Focusing in der Praxis. Eine schulenübergreifende Methode für Psychotherapie und Alltag

Johannes Wiltschko – Focusing und Philosophie

Klaus Renn – Dein Körper sagt dir wer du werden kannst

Ann Weiser Cornell – Focusing, der Stimme des Körpers folgen

Michael Hübler – Die Kunst emotionaler Entscheidungen

Michael Hübler – Wie Therapeuten ihren Klienten auf die Nerven gehen

Antonio Damasio – Ich fühle, also bin ich

Antonio Damasio – Descartes Irrtum