

Die Integration von Focusing in den eigenen Therapiestil

René Maas

Hilversum, 9. Juli 2004

Einführung

Dieser Artikel knüpft an den unter dem Titel „Dem Zuhören lauschen“ erschienen Aufsatz an und ist im Rahmen von drei Vertiefungslehrgängen für Psychotherapeuten entstanden, die die Methode des Focusing in ihre eigene Arbeitsweise integrieren wollten. Es wird also vorausgesetzt, dass der Leser mit der Focusing-Terminologie und den Focusing-Schritten vertraut ist.

Ausgehend von den Focusing-Schritten will ich eine breite Skala von Interventionsmöglichkeiten aufzeigen. Ich hoffe damit Therapeuten Anregungen zu geben, mehr Zugänge zu erkennen und zu schaffen, um so in einem laufenden Gespräch adäquat reagieren zu können. Das wirkt meiner Erfahrung nach prozessbeschleunigend und prozessvertiefend.

Vielleicht sollte ich noch einmal darauf hinweisen, dass es vor allem darum geht, den Klienten mit sich selbst ins Gespräch zu bringen. Dieser innere Dialog ist oft verstummt oder hat sich in fruchtlosen Grübeleien festgefahren. Für einen Klienten ist es jedoch nicht einfach, in einen inneren Dialog zu treten, wenn er nicht in dem Augenblick selbst oder bereits davor zu der Einsicht gekommen ist, dass der Therapeut auch bei sich selber den Weg nach innen kennt und beschreitet.

Bei allen Schritten wird zuerst auf eine Reihe von Besonderheiten hingewiesen, sodann werden Vorschläge für Interventionen unterbreitet und schließlich wird eine Auswahl von Umschreibungen vorgestellt, die die Kursteilnehmer im Laufe der Jahre gegeben haben. Es sind Antworten auf meine Frage, wie sie den jeweiligen Focusing-Schritt in der Alltagssprache jemandem in ihrer unmittelbaren Umgebung erläutern würden. Im Interesse der Uniformität gebe ich sie - inhaltlich unverändert - alle in der „Ich-Form“ wieder. Der ursprüngliche Zitatenschatz ist viele Male größer und reicher.

Raum einnehmen

Beim ersten Schritt geht es darum, das körperliche und geistige Bewusstsein der Anwesenheit und Ansprechbarkeit zu bestätigen oder wachzurufen, ein für den weiteren Prozessverlauf außerordentlich wichtiger Schritt.

Hinweise

Die folgenden fünf Punkte verdienen Aufmerksamkeit:

1. Körperlich anwesend sein

- Man vergisst häufig das Naheliegendste, nämlich, dass Menschen ihre Körperlichkeit erfahren können, dass sie also mit der eigenen Lebendigkeit des Körpers in Kontakt gebracht werden können. Dies findet zum Beispiel seinen Ausdruck in der Atmung. Insbesondere die Vitalität und das Gleichmaß der Atmung können ein Bewusstsein von Ruhe und Einfachheit hervorbringen. Außerdem lernt man mit dem Horchen auf die Atmung auf fast nichts zu horchen, und damit fängt das Focusing meistens an.
- Sodann kann der Zuhörer stärker von der Tatsache profitieren, dass Menschen Sinnesorgane haben, imstande sind zu fühlen, riechen, hören, schmecken, tasten und unbefangen bei den dazu gehörenden Sinneseindrücken verweilen können. Darüber hinaus werden dem Klienten die Berührungspunkte des Körpers mit dem Stuhl, dem Boden, die sich berührenden Fingerspitzen, die sich streichelnden Hände bewusst gemacht. Dabei geht es nicht um den körperlichen Kontakt, sondern darum, ihm bei

der Selbsterkenntnis und Selbstwahrnehmung zu helfen. So wird der Klient zum Prüfstein seiner eigenen Wahrnehmungen bzw. zu deren Erzeuger.

2. Interne und externe Signale

- Entscheidend ist, dass der Klient durch die Intervention in Kontakt mit sich selbst gebracht wird und dass seine Aufmerksamkeit nicht gleich wieder nach außen, zum Therapeuten hin gelenkt wird. Der innere Dialog wird eher durch Fragen gefördert wie: „Merkst du, dass dich das berührt?“ oder „Wo in dir macht sich das bemerkbar?“ anstatt „Wie ist es für dich, dass dich das berührt?“ Solche Interventionen tragen dazu bei, dass der Klient bei sich selbst Rat sucht und sich nützlicher, weil sie den Prozess des Lauschens im Inneren in Gang setzen.
- Auch die Kontaktaufnahme seitens des Therapeuten und des Klienten mit der Wahrnehmung der eigenen inneren Stille ist eine körperliche Erfahrung.
- Die Kontaktaufnahme mit einem Ort der Stille in sich selbst oder das Schaffen eines solchen Ortes hat auch den Vorteil, dass man lernt, nuanciert auf die eigenen Körpersignale zu achten und dass man vom Ort der Stille aus mit Körperempfindungen, die als ungestüm, unruhig, oder beladen wahrgenommen werden, in Kontakt kommen kann.
- Häufig genügt ein Blick, um zu erkennen, ob jemand eine Antwort für den Therapeuten parat hält oder ob er in seinem eigenen Inneren nach der Antwort sucht, auf ihre Formulierung wartet und sie erst dann weitergibt, wenn sie ganz in seinem Besitz ist.
- Es kann auch sein, dass ein Klient durch seine Art zu sprechen den Eindruck erweckt, mit sich selbst in Kontakt zu sein, obwohl er sich eher hinter einem Schleier der Zurückhaltung und Schüchternheit verbirgt. Er befindet sich dann nicht in einem lebendigen inneren Dialog verwickelt, sondern hat sich selbst ein Ausgeheverbot auferlegt oder beschlossen auf Standlicht zu schalten, um sich so dem Blick zu entziehen.
- Auch kann der Therapeut dem Klienten die Einsicht vermitteln, dass nicht er (der Klient) sein Problem, dass nicht er sein Glück ist, dass er vielmehr der Besitzer seines Problems, der Besitzer seines Glücks ist. Eine Intervention, die eine solche Desidentifikation herbeiführen kann, wäre z.B.: „Was an deinem Problem oder deinem Glück berührt dich am meisten?“
- Es kann auch als ich-bestätigend erfahren werden, wenn der Therapeut bei Gefühlen des Kummers, des Grolls oder der Angst nicht nur hilft, den Ernst der Situation zu begreifen, sondern auch dazu beiträgt, dass der Klient der Intensität seines eigenen Empfindens gewahr wird, denn es ist seine eigene Kraftquelle, die dies bewerkstelligt. „Wie ist es, wenn du nicht nur einen Blick für deinen Kummer, deine Angst oder deine Freude hast, sondern auch bei der Intensität deiner Angst, deines Kummers oder deiner Freude verweilst?“

3. Sprachgebrauch und Metaphern

- Metaphern haben eine evozierende, eine heraufbeschwörende, einladende oder vielleicht sogar herausfordernde Kraft. Als Therapeut kann man jemandem zur Präsenz verhelfen, indem man ihn auf die Bildhaftigkeit seiner Worte aufmerksam macht. Manchmal ist der Klient überrascht, wenn er erkennt, dass seine eigene Sprache bildhafter und aussagekräftiger ist, als er jemals vermutet hätte. Außerdem ist dieses Widerspiegeln eines kraftvollen Ausdrucks oder Bildes ein Impuls für des Klienten eigenen inneren Dialog.
- Auch können vom Therapeuten verwendete Metaphern eine prägnante Wiedergabe einer implizit angedeuteten Realität sein und dadurch verdeutlichen helfen, worum es geht. Beispiele sind: der Eigentümer, der Besitzer, der Seelenbewohner, der Einsiedler, der Prüfer, der Schmecker, der Beobachter, der Wahrnehmer, der Zuhörer, der Protagonist, der Elternteil, das Kind, die weise alte Frau, der weise alte Mann.
- Da der Mensch ein sprachbegabtes Wesen ist, sollte der Therapeut auch auf den Sprachstil achten: auf aktive oder passive Formulierungen, auf Generalisierungen, wodurch der Klient sich hinter Wörtern wie „man“, „jeder“, „immer“, „alles“, „nie“ und „nirgends“ versteckt. Er kann dann den Klienten auffordern, nach Konkretisierungen und einer Verbindung zu seinen eigenen Aussagen zu suchen. Auch kann der Zuhörer in jemandes Sprachstil nach dem Sprecher selbst forschen, nach dem Objekt, nach den Objektergänzungen, nach dem Zielpunkt, auf den sich die Tätigkeit des Subjekts richtet.
- Ein ganz anderer Einstieg zeigt sich, wenn der Therapeut darauf achtet, auf welche Weise der Klient Wörter wie *können*, *müssen*, *dürfen*, *sollen*, *mögen* und *gönnen* gebraucht. Sie geben einer Erfahrung eine ganz spezifische Färbung und werden oft unüberlegt verwendet. Näheres Nachfragen kann ausweisen, dass von einer Mischform verschiedener Modalitäten die Rede ist, die sich präzisieren und differenzieren lassen. Diese Wörter müssen mitunter neu geeicht werden. Durch ihre Energie lassen sich Menschen leiten: *müssen* transportiert eine Machtenergie, Menschen, die dauernd *wollen*, werden durch ihre Willenskraft gesteuert. Wer sich durch das *Gönnen* leiten lässt, verbindet sich eher mit der eigenen Lebenskraft. Entscheidend ist, dass der Betreffende selbst die Wörter und ihre Kraft prüft. Er weiß meist genau, welche Art von Energie sein eigenes Kraftwerk jeweils liefert: Ist es eine Energie, die dafür sorgt, dass er sich und der Welt mit Angriffswaffen, unter Benutzung von Verteidigungsanlagen und Refugien oder aber mutig mit offenem Visier entgegentritt?

4. Beziehungsaspekte

- So ist es therapeutisch sinnvoller, den Hüter eines Geheimnisses in seiner Funktion als Hüter anzusprechen, als zu versuchen ihm das Geheimnis zu entreißen. Denn was soll der Therapeut mit dem Geheimnis schon anfangen? Darüber hinaus soll der Klient als Hüter des Geheimnisses respektiert werden. Als Therapeut kann man das etwa durch folgende Worte zum Ausdruck bringen: „Was hältst du davon, erst ein paar Dinge in deinem geheimen inneren Schließfach zu verstauen?“ „Du brauchst nicht alles herzuzeigen.“ Therapeut und Klient reden dann freier miteinander und der Klient braucht nicht aufzupassen, dass ihm etwas entschlüpft oder abhanden kommt. Der Therapeut kann dann fortfahren mit: „Schau mal, wie es ist, deine persönlichen Geheimnisse nicht mir nichts, dir nichts ins Schaufenster legen zu müssen?“ „Wie ist es, dass sie bei dir sicher und gut aufgehoben sind?“ Auf diese Weise braucht der

Klient nicht so viel Energie in Wachsamkeit, Argwohn oder aber auch in Schamgefühle zu investieren.

- Jeder weiß eigentlich selbst sehr genau, wie er sich zu mehr Präsenz verhelfen kann. Dieses Problem braucht der Therapeut nicht für ihn zu lösen, wohl kann er dem Klienten helfen, bei sich selbst eine Antwort zu finden. Folgende Fragen bieten sich an: „Wie kannst du dir in dieser Situation zu mehr Präsenz verhelfen?“ „Wie groß sind deine Vorbehalte?“ „Was steht auf dem Spiel?“ „Was hält dich zurück?“ „Kannst du es benennen?“ „Unter welchen Bedingungen können wir diesen Teil zu sehen bekommen?“ „Denkst du, dass du mit geringem Einsatz einen hohen Gewinn erzielen kannst?“ „Wenn du damit Erfahrung hast, sag mir bitte, wie du das schaffst!“
- Der Therapeut muss selbst als Vorbild für die Art des Zuhörens dienen, die er dem Klienten nahe legt. Das bedeutet, dass der Therapeut auch merkbar mit sich selbst in Kontakt stehen muss. Klient und Therapeut können auch in der Erfahrung des gemeinsamen Stillseins das Basisvertrauen erwerben, anwesend sein zu dürfen und zu können.
- Als Zuhörer sucht der Therapeut auch immer wieder nach einem Gleichgewicht zwischen Nähe und Distanz.

Interventionsmöglichkeiten

Bei einigen Hinweisen werden zur Veranschaulichung Interventionen beschrieben, die dem Klienten helfen sollen, näher an sein eigenes Ich heranzukommen. Für den ganzen Artikel gilt, dass es eher um Vorschläge als um Interventionen geht. Eine Intervention kann leicht als Eingriff verstanden werden, während es in erster Linie darum geht, den inneren Dialog des Klienten zu fördern.

- „Merkst du, dass das schmerzhaft ist, dass es dir zu nahe kommt? Schaffe dafür eben Platz in dir selbst, verweile dabei.“
- „Schau mal, ob es so in Ordnung ist, ob es stimmt, was ich sage!“
- „Hör dir mal deinen eigenen Wetterbericht an!“
- „In welcher Jahreszeit befindest du dich im Augenblick?“
- „Welcher Ort in der Natur würde am besten zu dir passen?“ „Wo würdest du dich mit der Umgebung ganz verbunden fühlen?“
- „Versuch herauszufinden, ob der bittere Geschmack dieser Abweisung, dieses Kummers noch fühlbar ist!“
- „Lass in dir selbst den Unterschied merkbar werden, wenn du anstatt ‚ich kann nicht‘ sagst ‚ich will nicht‘, ‚ich traue mich nicht‘, ‚ich darf nicht‘ oder anstelle von ‚ich muss‘ die Worte setzt ‚ich kann‘, ‚ich will‘, ‚ich gönne mir selbst einen Blick auf das, was am stimmigsten ist - vielleicht gibt es mehrere Möglichkeiten gleichzeitig!“
Manchmal ist es sinnvoll, der Frage nachzugehen, was von zu Hause mitgebracht worden ist, was dem Vater, was der Mutter zugeschrieben werden kann, was Eigenproduktion ist.

- „Was brauchst du, um zu landen, um dich an das Hiersein zu gewöhnen?“
- „Wo in dir selbst findest du Stille? Wo ist Bewegung? Welche Art von Bewegung ist das? Gib dem Raum!“
- „Was passiert mit dir, wenn du dir alle Zeit nimmst, wenn du dir Platz schaffst?“
- „Was ist das Gegenteil von dem, was du jetzt sagst? Suche nach einem Wort, das die andere Polarität bezeichnet! Nimm eine Position zwischen beiden ein! Wo befindest du dich dann? Was vermeidest du, wenn du dich in die eine Richtung bewegst? Wozu wirst du verleitet, wenn du die andere Richtung wählst?“
- „Stell dir vor, dieses Wort gibt es nicht, wie könntest du es anders nennen?“
- „Was tut sich, wenn du deinem Körpergefühl das Wort gibst? Findet es Zeit, zu Wort zu kommen?“
- „Wenn dieses Wort nur mit einer Geste angedeutet werden könnte, wie würde diese Geste aussehen? Was wäre die entgegengesetzte Geste?“
- „Setz dich mal so hin, dass dein Körper festen Boden unter den Füßen fühlt, sich verankert fühlt! Nimm jetzt die entgegengesetzte Haltung ein!“
- „Wie ist es, dir etwas Zeit zu gönnen, um zu landen?“
- „Wie groß ist die Tragweite deiner Stimme?“ „Drück dich mal so aus, dass mich das, was du mir mitzuteilen hast, zu Hause erreicht!“ „Sag es jetzt mit so entschiedener Stimme, dass ich dir nicht auf halbem Wege entgegenkommen muss!“
- „Wie weit reicht deine Ausstrahlung?“
- „Sind deine Antennen nach innen oder nach außen gerichtet?“
- „Dein Blick verrät mir, dass du dich dauernd aus dem Fenster lehnst und von da aus mit mir redest.“ „Fühl, wie anders es ist, mehr bei dir selbst zu bleiben und zu hören, was in deinem Inneren vorgeht!“
- „Merkst du an deinem Verhalten oder an deinen Äußerungen einen Unterschied, wenn es um Dinge geht, die mehr ich-eigen bzw. wenn um Dinge geht, die mehr ich-fremd sind?“ „Du hast einen Vor- und Nachnamen: Der Träger welchen Namens führte bisher das Wort?“ „Hast du selbst überwiegend das Wort geführt oder war es mehr dein Vater bzw. deine Mutter?“
- „Was geschieht mit dir, wenn du ruhig, empathisch und akzeptierend bei deinen inneren Regungen, bei dem was du mitgemacht hast, verweilst?“ „Was würde geschehen, wenn das, was jetzt mit dir geschieht, völlig transparent würde und so nach außen träte?“ „Wie könntest du das in deine Obhut nehmen, anstatt es zu verbergen?“

Konkretisierung des Begriffs „Raum einnehmen“ durch die Kursteilnehmer

Über mehrere Jahre hinweg habe ich Kursteilnehmer gebeten, Alltagssprachlich zu formulieren, weshalb „Raum einnehmen“ für sie eine so große Bedeutung hat und welche Art von Ich-Bewusstsein sie damit zum Ausdruck bringen. Ich habe zahlreiche Antworten notiert und in Kategorien eingeteilt.

1. Körperlich anwesend sein

„Ich fühle die Spannung und die Entspannung.“ „Ich bin mir meiner Veranlagung bewusst.“ „Ich will Wurzeln schlagen.“ „Ich lande.“ „Ich mache Kontakt mit der Erde.“ „Ich werde ruhig.“ „Ich lasse meine Gedanken zur Ruhe kommen und schweigen.“ „Ich erforsche meinen Körper.“ „Ich schärfe meine Sinne.“ „Ich mache Kontakt mit meinem eigenen Körper.“

2. Interne und externe Wahrnehmungen

„Ich treffe auf meinen Selbstwert.“ „Ich bin mir bewusst, dass ich existiere und anwesend bin und dass ich sinnlich wahrnehme.“ „Ich fühle, verstehe meine eigenen Grenzen.“ „Ich nehme sie wahr.“ „Ich treffe auf Gefühle.“ „Ich schenke mir selbst Aufmerksamkeit.“ „Ich nehme mich ernst.“ „Ich bin ganz da.“ „Ich fühle meinen Körper.“

3. Sprachgebrauch und Metaphern

„Ich schirme mich ab und ziehe meine Antennen ein.“ „Ich habe Ausstrahlung, bin mir meiner Ausstrahlung bewusst.“ „Ich richte meinen inneren Kompass aus.“ „Ich verbinde mich mit meinem Anker.“ „Ich mache mich wieder zum Eigentümer meiner eigenen Erlebnisse.“ „Ich sitze an einem schwelenden Feuer.“ „Ich fühle mich gefangen in meinen eigenen Einschränkungen und Begrenzungen.“ „Ich bin wehrlos eingeschlossen in ein hauchfeines Netz subtiler Hirngespinnste.“

4. Beziehungsaspekte

„Ich komme ins Hier und Jetzt.“ „Ich bin ganz bei der Sache.“ „Ich fühle mich sicher.“ „Ich nehme einen Platz ein.“ „Ich mache Kontakt mit meiner Umgebung.“ „Ich werde mir des Hier und Jetzt bewusst – sowohl körperlich als auch geistig.“ „Ich sammle mich, um mich vom Anderen unterscheiden zu können.“ „Ich grenze mein Territorium ab.“ „Ich nehme Abstand von meinen Problemen, ich trete etwas zurück.“

Raum schaffen

Während es beim „Raum einnehmen“ eher um das reine Anwesendsein geht, handelt es sich beim „Raum schaffen“ mehr um ein wahrnehmendes und gestaltendes Anwesendsein. Es geht meist um das Gestalten, Abstand nehmen, um das Erkennen von Unterschieden und das Benennen von Voraussetzungen, um gut wahrnehmen zu können. „Raum schaffen“ hat etwas mit Gestaltung zu tun, mit Struktur anbringen und ordnend umgehen mit dem Dasein. „Raum einnehmen“ ist mehr ein Bewusstwerden des gegenwärtigen Daseins, ist mehr ein Zustand. „Raum schaffen“ ist mehr ein aktiver Umgang innerhalb des Daseins.

Insbesondere bei Menschen mit geringem Ich-Bewusstsein und einer starken Umgebungsabhängigkeit kann „Raum einnehmen“ und „Raum schaffen“ eine wichtige Hilfe zur Desidentifikation und anschließenden Neuverbindung sein.

So kann man etwa helfen, den Unterschied zwischen „krank sein“ und „eine Krankheit haben“, zwischen „problematisch sein“ und „ein Problem haben“, „ein Dieb sein“ und „einen Diebstahl begangen haben“ zu verdeutlichen. Sowohl „Raum einnehmen“ als auch „Raum schaffen“ können während eines Gesprächs mehrmals auf unterschiedliche Art und Weise dazu beitragen, den Klienten aus seiner Verstrickung mit Krankheiten, Beschwerden, Schmerzen, Hoffnungslosigkeit etc. zu befreien.

Hinweise

1. Innerer Dialog

Oft ist die Innenwelt eines Klienten so verklumpt und undifferenziert, dass der Therapeut durch seine Interventionen versuchen muss, das Ich, den Besitzer, den Eigentümer selbst zum Sprechen zu bringen, damit dieser bei sich selbst prüft, ob es stimmt, was er sagt und tut. Der Therapeut kann den Klienten bei der Verwunderung verweilen lassen, dass er bei sich selbst eine solche Intensität des Fühlens und Gewahrwerdens erfährt (von Kummer, Schmerz, Angst oder was auch immer). Dabei kann dem Klienten bewusst werden, dass er selbst der Besitzer und Eigentümer dieser Gefühle und Empfindungen ist und als Einziger in der Lage ist, deren Intensität zu beurteilen. Auf diese Art und Weise nimmt die Ich-Person ihren Platz ein.

- Indem er den Klienten als Ich-Person anspricht, erleichtert der Therapeut den inneren Dialog.
- Durch das „Raum schaffen“ entsteht ein Übergang vom „Problem sein“ zum „Problem haben“.
- „Raum schaffen“ hat einen entklumpenden Effekt in Bezug auf alles, was den Klienten besetzt.
- Es bringt den Klienten in die Position desjenigen, der das Sagen hat, und bestätigt ihn in der Position des Eigentümers, Besitzers, Hausherrn.
- Es bringt eine Desidentifikation zwischen Besitzer und Besessenem, zwischen dem Klienten und seiner Angst, seinen Schmerzen, seinen Krankheiten, seiner Arbeit, seinem Alter, seiner Freizeit, seinem Tod, seinem Gott, seinem Unglauben, seinem Zweifel, seiner Jugend, seinem Lebenssinn. Die Fähigkeit zum inneren Dialog lässt ihn zu der Erkenntnis gelangen, selbst Raum und Zeit schaffen zu können.
- Durch den inneren Dialog wächst das Bewusstsein der eigenen Vielfalt, Einzigartigkeit und „Eigenartigkeit“.
- Indem man in den Dialog mit sich selbst eintritt, schafft man auch Abstand zwischen dem eigenen Ich und bestimmten Aspekten des eigenen Ich. Womit man zusammenfällt, kann man schließlich nicht umgehen, man geht darin auf.
- Ich-verstärkend, vertiefend und verwurzelnd ist es auch, wenn der Therapeut den Klienten einlädt, sich z.B. mit einer früheren Kind-Erfahrung oder einer wichtigen Lebensentscheidung oder einer bestimmten Lebensphase zu verbinden. Das kann

helfen, sich diese Erfahrung, Entscheidung oder Phase anzueignen, ihr einen Platz zu geben und sie so zu integrieren.

- Klienten können durch fixierte Spannungen (z.B. Magenschmerzen, Nackenschmerzen) besetzt werden, die alles beherrschen. Hier handelt es sich um einen „Felt Tense“. „Raum schaffen“ gibt die Möglichkeit, mit dem Gefühl über das Gefühl des Schmerzes, der Angst etc. in Kontakt zu kommen.
- „Raum schaffen“ schafft Voraussetzungen für das Freikommen eines Felt Sense.

2. Sprachgebrauch

Die Art und Weise, wie der Klient spricht, gibt natürlich wichtige Aufschlüsse darüber, ob und wie er seine eigene Innenwelt strukturiert und geordnet hat.

- Der Klient verbirgt sich hinter seinen eigenen Generalisierungen („immer“, „überall“, „jedermann“, „nie“, „niemand“, „nirgends“).
- Der Klient ist nahezu identisch mit seinen Beschwerden, spricht von nichts anderem und würde sehr in Verlegenheit kommen, wenn der Therapeut ihn tatsächlich von seinen Beschwerden erlösen könnte, weil ihm dann sein „Vorstellungsgespräch“ und weiterer Gesprächsstoff fehlen würden.
- Der Klient ist so im Formulieren seiner Beschwerden geübt, dass er häufig die Reaktionen anderer vorhersagen kann und so das Gespräch mehr oder weniger unter Kontrolle hat: die Macht der Ohnmacht. Das macht es ihm möglich, den inneren Dialog, d.h. die peinliche Selbstkonfrontation zu vermeiden und seine ganze Aufmerksamkeit auf den externen Dialog zu verlegen.
- Der Dialog ist in einem solchen Fall oft ein Scheindialog, weil das Skript festgelegt und bereits viele Male repetiert worden ist. Von einem eigenen Beitrag des Gesprächspartners kann dann kaum mehr die Rede sein.
- Der Klient schlüpft mehr in die Rolle desjenigen, der von seinem Thema besessen ist oder in Beschlag genommen wurde, als in die des Prüfers seiner eigenen Wahrheit.

Interventionsmöglichkeiten

„Raum schaffen“ kann in allen Phasen des Gesprächs eine Vertiefung oder Verfeinerung zustande bringen und wirkt oft prozessfördernd. Darüber hinaus ebnet „Raum schaffen“ den Weg für die Entstehung des Felt Sense.

- „Wofür möchtest du in diesem Augenblick Raum schaffen?“
- „Versuch herauszufinden, was dich jetzt bedrückt, beschäftigt, was Raum bei dir beansprucht!“ „Schreib das auf lose Blättchen und gib ihnen jeweils ihren eigenen Platz am Boden!“

- „Versuch hier eine Ordnung anzubringen!“ „Wie viel Prozent der Gesamtlast entfällt auf die einzelnen Dinge?“
- „Schau mal, wo hier der Kern liegt, das Schlimmste, das Älteste.“
- „Was geschieht, wenn du hierfür etwas mehr Platz schaffst und all das andere eben beiseite lässt?“
- „Wie wäre es, wenn du dich mal zurücklehnt und so alles betrachtest?“
- „Sprich mal nicht über deine Eltern, sondern versuch herauszubekommen, was des Vaters ist und was der Mutter.“
- „Du sprichst über deine Arbeit, als ob sie ganz von dir Besitz ergriffen hätte.“ „Macht es etwas aus, wenn du dich in die Lage des Ausführenden versetzt, des Besitzers dieses Werks und nicht des Besessenen? „Arbeit“ kann hier durch „Krankheit“, „Ideal“, „Glauben“, „Unglauben“, „Verzweiflung“, „Hoffnung“ etc. ersetzt werden.
- Sich selbst positionieren als Prüfer, Verteiler, Eigentümer etc.
- Hilf dem Klienten durch einen differenzierteren Wortgebrauch Nuancen anzubringen, anstatt auf „Container-Begriffe“ und „verklumpte Erfahrungen“ zurückzugreifen: „Ich fühle Spannung, Stress, ich bin depressiv, nichts als Hindernisse auf meinem Weg, nichts mache ich richtig.“
- Lass den Klienten mal mehr seine Sinnesorgane gebrauchen: „Wie riecht das?“ „Wie schmeckt das?“ „Was hörst du in dieser Stimme?“ „Merkst du, dass deine Stimme anders klingt, wenn du über deinen älteren Bruder sprichst als wenn es um deine jüngere Schwester geht?“
- „Nehmen wir einmal an, das Wort, das du jetzt gebrauchst, gibt es nicht, wie würdest du das dann nennen?“
- Schlage dem Klienten einmal vor, nach dem Gegenteil von dem, was er sagt, zu suchen, damit er deutlich sehen kann, wo er hin will oder wovon er weg will!
- Mach Gebrauch von Verben anstatt von Substantiven!
- Appelliere an das Vorstellungsvermögen: „Mit dem, was du dir vorzustellen vermagst, kannst du nicht zusammenfallen, denn das Vorgestellte steht immer außerhalb deiner selbst.“
- Versuch bildentfaltende Interventionen vorzunehmen. Man nimmt das Bild, das jemand verwendet, ernst und hilft mit, dessen Aussagekraft zur Entfaltung zu bringen. So hilft man, etwas Statisches in etwas Dynamisches umzuwandeln. „Wie schwer ist der Stein?“ „Von wem hast du ihn geerbt?“ „Was liegt darunter?“ „Welche Jahreszahl steht darauf?“
- „Du sprichst von einem Mangel. Was macht es aus, wenn dieser Mangel in das, was du dir erhoffst, umformuliert wird?“
- „Du bist tieftraurig wegen dieses unerträglichen Kummers. Wie ist es, eine solche Tiefe, Heftigkeit oder Kraft in dir selbst vorzufinden?“

- Es ist immer auch wichtig, den Klienten auf der **Realitätsebene** mit dem in Kontakt zu bringen, was er mitgemacht hat, z.B. einem konkreten Autounfall. Es folgt die **Erlebnisebene**: „Merkst du, dass dich das viel stärker berührt und können wir gemeinsam dabei verweilen, damit uns das wirklich gewahr wird?“ Als Letztes die Symbolisierungsebene oder die sprachliche Formulierung: „Wie kann ich dir helfen, das, was du mitgemacht hast, und das, was es in dir (auf der Erlebnisebene) zustande gebracht hat, so genau wie möglich zum Ausdruck zu bringen?“
- Nahe liegende Raum schaffende Interventionen, die eine überraschende Wendung bzw. Bewegung zustande bringen können, haben mit dem explizit machen dessen zu tun, was implizit vorhanden ist, z.B.:
 - a. Bewusstsein ein Mann oder eine Frau zu sein.
 - b. Bewusstsein des Kind/Eltern-Gefühls.
 - c. Bewusstsein der Älteste, Jüngste, Mittelste zu sein.
 - d. Bewusstsein des Inneren Kritikers.
 - e. Bewusstsein des Ortes der Stille in dir.
 - f. Bewusstsein der Verbindung mit dem Vor- und Nachnamen.
 - g. Bewusstsein Waise, Einzelkind, Pfarrerstochter, Dorfbewohner zu sein.
 - h. Bewusstsein deiner Verwandtschaft mit Religion.
 - i. Bewusstsein deiner Herkunft.
 - j. Bewusstsein von “etwas in mir”.
 - k. Bewusstsein eines Gefühls über das Gefühl.
 - l. Bewusstsein gemischter oder widersprüchlicher Gefühle.
 - m. Bewusstsein der Existenz und der Vorstellbarkeit eines Gegensatzes.
 - n. Bewusstsein, dass sich etwas entfalten kann.
 - o. Bewusstsein, alt zu sein oder von etwas Altem in sich selbst.

Der aufmerksame Leser wird gemerkt haben, dass manche Interventionen oder Vorschläge wiederholt auftauchen. Hiermit soll deutlich gemacht werden, dass auch das Timing von entscheidender Bedeutung ist. Es geht also darum, was man sagt und zu welchem Zeitpunkt man es sagt. Hinzu kommt, wie man etwas sagt und dass man es in der eigenen Sprache und in der eigenen Art und Weise sagt.

Konkretisierung von „Raum schaffen“ durch die Kursteilnehmer

Auch die der Frage an die Kursteilnehmer, wie sie den Begriff „Raum schaffen“ in die Alltagssprache und in Alltagssituationen umsetzen würden, lieferte eine große Vielfalt von Umschreibungen. Hier folgt, in Kategorien eingeteilt, eine kleine Auswahl.

1. Raum schaffen, um sich selbst vom Anderen zu zu desidentifizieren

„Ich nehme Abstand.“ „Ich gehe alles noch einmal der Reihe nach durch.“ „Ich versuche herauszufinden, was mich beschäftigt.“ „Ich beschäftige mich mit dem, was mich beschäftigt.“ „Ich hole etwas aus mir selbst heraus.“ „Ich mache sichtbar, was sich in mir abspielt.“

2. Raum schaffen durch das Differenzieren bestimmter Erlebnisse, Gefühle und Erwartungen

„Ich gehe die Dinge der Reihe nach durch.“ „Ich suche den roten Faden.“ „Ich entwirre die Dinge in mir.“ „Ich mache los.“ „Ich löse den Knoten.“ „Ich unterscheide.“ „Ich mache einen Unterschied.“

3. Raum schaffen, indem man selbst die Rolle des Eigentümers, Besitzers etc. einnimmt

„Ich behalte die Kontrolle.“ „Ich inventarisiere.“ „Ich gönne.“ „Ich schaue.“ „Ich will alles sehen, was sich so tut und all dem eben Aufmerksamkeit schenken.“ „Ich lege die Puzzle-Teile auf einen Haufen und probiere sie dann zusammenzufügen.“ „Ich ordne.“ „Ich ordne ein.“ „Ich schaffe eine Grundlage, um Entscheidungen treffen zu können.“

Der Felt Sense

Raum einnehmen, das bloße Anwesendsein schafft die Voraussetzung dafür, das wahrzunehmen und zu ordnen, was sich offenbart. Dann kommt das Gewährwerden, der Felt Sense, das ist die körperlich merkbare Spur, die vergangene oder gegenwärtige Erfahrungen beim Menschen hinterlassen können. Der Felt Sense ist präverbal und kann in Farbe, Bewegung, Musik, Gesten und Sprache zur Entfaltung gelangen.

Hinweise

1. Was ist der Felt Sense nicht?

- Es ist nicht einfach, etwas über den Felt Sense zu sagen, weil es sich dabei um etwas handelt, das sich noch in einem präverbalen Stadium befindet. Wenn jemand also flottweg bestimmte Eigenschaften des Felt Sense beschreibt, dann kann das darauf hindeuten, dass es mehr um ein Gefühl oder eine Emotion geht und dass sich gerade das Charakteristische des Felt Sense seiner Wahrnehmung entzieht. Gefühle und Emotionen haben schließlich ihren Ausdruck in Wort und Bild, Musik oder Geste bereits schon mehr oder weniger gefunden.
- Der Felt Sense über Eltern ist **nicht das Bild**, das jemand von seinen Eltern hat, **nicht die Geschichte**, die er über sie erzählt und auch **nicht** sosehr **das Gefühl**, das er für sie bei sich selbst entwickelt hat.

2. Was lässt sich dann über den Felt Sense sagen?

- Der Felt Sense ist mehr eine Wahrnehmung im Hier und Jetzt, die sich als vage, unscheinbar, manchmal noch kaum merkbar manifestiert.

- Den Felt Sense lernt man am besten verstehen, wenn man ihn selbst erfährt, anstatt darüber zu reden. Der Felt Sense über Ihre Eltern etwa ist das Gewahren Ihres Gefühls über Ihre Eltern in diesem Augenblick. Stellen Sie sich vor, dass z.B. Ihre Mutter jetzt lebendigen Leibes den Raum betritt, in dem Sie sich gerade befinden. Dieses Gefühl, das dann merkbar wird, ist der Felt Sense in Bezug auf Ihre Mutter. Es ist etwas, das irgendwo in Ihrem Körper vorhanden ist und alle Informationen über das Verhältnis zwischen Ihnen und Ihrer Mutter enthält. Sie können sich den Felt Sense anhören, ihn befragen und Sie können leise vermuten, was er auch etwas zu sagen hat. Auf jeden Fall hat dieses Gefühl im Körper, wie vage und unscheinbar es auch sein mag, sein eigenes Profil und seine eigene Identität. Sie werden den Inhalt dieser inneren Wahrnehmung direkt identifizieren und auch von der Wahrnehmung unterscheiden können, die sich Ihnen präsentieren würde, wenn jetzt Ihr Vater vorbei schaute.
- Ein Mensch trägt zahlreiche Spuren früherer Erfahrungen in sich. So kann man sich etwa auf die Suche nach Resterinnerungen an den ersten Schultag, an den frühen Tod des Vaters oder der Mutter, des Bruders oder der Schwester, an die Kriegszeit, an die Weihnachtsfeier zu Hause oder an eine wichtige Person aus der frühen Jugend, an eine Oma oder einen Opa, eine Tante oder einen Lehrer machen. Diesen frühen Erlebnissen kann man auf die Spur kommen und sie zu neuem Leben erwecken. Indem man Verbindungen zu ihnen herstellt, macht man seinen Lebenslauf mehr zu einem einheitlichen Ganzen. Häufig wirkt diese Loyalität und Wertschätzung des eigenen Lebenslaufs befreiend und bestätigend.
- Für den Felt Sense gelten Wörter wie: „entwickeln, entdecken, offenbaren, sich öffnen, gewahr werden, abtasten, verweilen, auf die Spur kommen, vermuten, befruchten, etwas aus der Verborgenheit holen“.
- Die Art und Weise, in der sich der Felt Sense entwickelt oder offenbart, lässt sich am besten mit „vage, unklar, unscheinbar, noch formlos, noch nicht verbalisierbar, noch nicht zu Wort gekommen, präverbal, pränatal“ umschreiben.
- Die Kraft und Unkompliziertheit des Felt Sense lässt sich mit der Kraft und Unscheinbarkeit der eignen Atmung vergleichen. Die Atmung bleibt fast unbemerkt und ist dennoch lebenslang präsent.
- Um es noch anders auszudrücken: Beim Focusing geht es immer wieder um das Entfalten, das Explizieren von etwas, das sich gerade im Entfalten vervollständigt und Bedeutung erlangen kann. Der Felt Sense ist also nicht etwas, das im Innern bereits komplett vorhanden und versandfertig ist und nur noch geäußert oder exportiert zu werden braucht.
- Der Klient wird merken, dass ein Felt Sense über eine unangenehme Erfahrung immer ein schärferes Profil hat und eher bemerkt wird als ein Felt Sense über angenehme Erlebnisse.
- Bei passivem Wortgebrauch kann der Felt Sense schärfere Konturen erhalten, wenn der Therapeut ein aktives Äquivalent vorschlägt. So kann der Klient den Unterschied spüren, was zudem die Selbstbesinnung und den inneren Dialog fördert.

Passiv

enttäuscht sein
gekränkt sein

Aktiv

eifersüchtig sein
wütend sein

sich benachteiligt fühlen	etwas vermissen
Selbstmitleid haben	bekümmert sein
bedrückt sein	eine schwere Last zu Tragen haben

- Der Therapeut wird entdecken, dass eine Veränderung in Gang gesetzt wird, wenn der innere Suchprozess zu einer korrekten Verbalisierung der inneren Erfahrung führt.
- Es geht beim Focusing nicht nur um die Erfahrung an sich, sondern auch um deren Gestaltung. Bei Klienten, die einer Flut von Erfahrungen ausgesetzt sind oder in ihren eigenen Erfahrungen zu versinken drohen, ist es sogar eine vordringliche Aufgabe des Therapeuten, sich in diesem Erfahrungsstrom nicht mitreißen zu lassen, sondern nach einer Struktur und Verbalisierung zu suchen, um so dem Klienten Halt zu bieten.

3. Metaphern für den Felt Sense

- Durch den **Atem** kommt man ihm auf die Spur, indem man einfach dabei verweilt und ihm seinen „Werdegang“ gönnt, Raum für ihn schafft, ihn nicht abschnürt oder stocken lässt. Es ist etwas, das angehört werden kann, und dadurch, dass es angehört wird, seinen Ausdruck finden kann.
- Gendlin nennt den Felt Sense „des Klienten Klient“. Er kann sich verwirklichen, wenn Empathie, bedingungsloses Akzeptieren und Echtheit gegeben sind, die auch nach Carl Rogers Grundvoraussetzungen für eine fruchtbare Haltung bei Interaktionen zwischen Klient und Therapeut sind.
- Fokussierendes Zuhören ist daher etwas anderes als der Versuch mit einem Vergrößerungsglas ein bestehendes Gefühl zu vergrößern. Es ist vielmehr ein Horchen auf etwas, das noch Gestalt erhalten muss, das aber bereits embryonal vorhanden ist, und das den Zuhörer auch braucht, um seinen Ausdruck finden zu können. Der Prozess des Verstehens des Felt Sense ist vergleichbar mit dem Sichtbarwerden eines Hologramms, wenn man es mit einem Laserstrahl beleuchtet. Wie das Licht von außen nötig ist, um das Hologramm zum Ausdruck kommen zu lassen, so erwacht der Felt Sense erst dann zum Leben, wenn er einen aufmerksamen und liebevollen Zuhörer findet. Der Felt Sense ist also eigentlich mehr ein „Holomovement“ (Welwood), ein Hologramm in Bewegung.
- Auch die Dynamik in den **Bildern des Grafikers Maurits Cornelis Escher** ist eine Art Spiegelung der Dynamik und Aussagekraft des Felt Sense. Besser als jede andere Beschreibung zeigen sie, wie aus fast nichts in einigen Schritten etwas unerwartet Kreatives entstehen kann. Der Felt Sense will eigentlich auch so verstanden und gehört werden, wie es mit einem Traum geschieht. Auch der Traum gewährt nicht ohne weiteres Einblick; er besitzt ebenfalls eine holografische Struktur, die sich von innen heraus entfalten können will. Eigentlich ist der Traum mehr ein „Knäuel“ des Geistes als des Körpers, das entwirrt, entschlüsselt, enthüllt, verstanden und nicht gedeutet und interpretiert werden will. Über den Felt Sense lassen sich viele Aspekte des Traumes verdeutlichen und verstehen.
- Bei der Entfaltung des erfahrenen Gefühls tritt oft eine **Vielschichtigkeit** zutage. Der Klient kann bei sich selbst „untersuchen“, welche erstarrte Schicht sich unter seinen heutigen Problemen verbirgt. Es ist manchmal ergreifend, wenn jemand auf tragende Schichten und Berührungspunkte stößt, die ihren Ursprung in den frühen

Jugendjahren haben. Mitunter ist alles überwuchert oder durch einen inneren Erdbeben verschüttet und dadurch unsichtbar und unerreichbar geworden. Es entsteht Raum im Innern, wenn durch aufmerksame Hinwendung Licht und Luft Zutritt bekommen.

- Wenn der Klient das Gefühl hat, dass in ihm oder an ihm etwas stark **fest sitzt**, ist es gut, zusammen mit ihm herauszufinden, wie es fest sitzt. Ist es eine **Verankerung**, eine **Verwurzelung**, eine **Verkettung** oder ein **Durchtränktsein**? Wichtig ist also, eine gute Metapher zu finden. Der Klient bestimmt, wie es in Wirklichkeit aussieht; er ist der Experte in eigener Sache.
- Die eigentliche **Fundstelle der Metapher** ist nicht so sehr das Gehirn oder die Fantasie des Therapeuten. **Der Klient selbst liefert mit seinen Worten viel mehr Bilder, als wir es für möglich halten. Aufmerksames Zuhören bringt sie zum Leben.**

4. Haltung des Therapeuten und des Klienten

- Wenn der Klient in die Nähe eines Felt Sense kommt, ist es gut, ihn da verweilen zu lassen, ihn bei diesem vagen Gefühl zu belassen, dafür zu sorgen, dass er für das unscheinbare Gefühl Raum schafft und ihm Zeit lässt. Manchmal ist es belebend und anregend, wenn das vage Gefühl mehr Luft zum Atmen bekommt oder wenn der Klient mit seiner Hand hinfühlt und es hegt oder beschützt. Es ist an und für sich schon stimulierend und ich-verstärkend, wenn einem Jemand hilft, Gefühle und Gesten der Zärtlichkeit auch gegenüber sich selbst zu zeigen.
- Auch das Wort „gönnen“ wirkt manchmal Wunder: „Gönne diesem Gefühl nun deine Aufmerksamkeit, gönne ihm etwas Zeit und Raum!“ Elemente dieser Art helfen dem inneren Dialog einen fruchtbaren Boden zu bereiten.
- Der Therapeut kann es seinem Gesprächspartner auch freistellen, etwas ans Tageslicht zu bringen oder nicht. Vielleicht behält der Klient es vorerst lieber für sich.
- Die Aufforderung „Versuch einmal, passende Worte dafür zu finden!“ ist eigentlich nicht gut, denn dann greift der Adressat wieder nach alten, nichts sagenden Wörtern, während es darum geht, dem Felt Sense alle Gelegenheit zu geben, langsam und möglichst ungehindert seine Worte zu finden und zu formulieren.

5. Unterschied zwischen Felt Tense und Felt Sense

- Eine andere Körperempfindung, die viel Aufmerksamkeit erfordern kann, ist der **Felt Tense**. Das ist eine Spannung, die sich z.B. in Kopfschmerzen, einer schmerzhaften Schulter, Magenschmerzen, Migräne etc. festgesetzt hat. Der Therapeut kann versuchen, den Klienten beim Felt Sense über den Felt Tense verweilen zu lassen: bei der Empfindung über die Empfindung. Das ist eine Erfolg versprechende Art und Weise, Bewegung in den inneren Dialog über die festgesetzte Spannung zu bekommen.
- Das Problem ist, dass körperliche Beschwerden oft so stark vorherrschen, dass die Unbestimmtheit des Felt Sense nicht dagegen ankommt. Das Geflüster des Felt

Sense geht im Gestöhne, Geschrei und Getöse der Migräne, der Hernia, der Magen-Schulter- oder Rheumaschmerzen unter.

- Menschen können es manchmal auch nicht leiden, wenn sich der Gesprächspartner von den vorherrschenden Schmerzsignalen abwendet und sich auf die Suche nach etwas anderem begibt. Das wird gewissermaßen als Missachtung des Schmerzes empfunden, der mitunter eine Art Alleinrecht erworben zu haben scheint. Dasselbe trifft auf Klienten zu, die sich depressiv und ausgelaugt fühlen, für zwanghafte Klienten und Klienten, die wenig oder keine Selbstreflexion haben und sehr umgebungsabhängig sind. Sie alle befinden sich in einer Situation, in der es schwierig ist, noch etwas von Desidentifikation zustande zu bringen. Und gerade das führt bei den Betroffenen zu noch mehr Aussichtslosigkeit und Machtlosigkeit, denn auch der innere Dialog ist dann verstummt.
- Dennoch bleibt es eine Aufgabe des geduldigen und respektvollen Zuhörers, der den Glauben nicht verliert, dass der „Kranke“ mehr ist als seine Krankheit, den Dialog wieder in Gang zu setzen. Schon die Bereitschaft bei sich selbst zu verweilen, ist dann ein großer Schritt, der die Möglichkeit eröffnet, dass der Betroffene sich nicht in seiner Krankheit verliert, sich nicht mit seiner Krankheit identifiziert, sondern für seine Krankheit ein Gefühl bekommt. Der Helfer versucht immer wieder, dem Eigentümer auf die Spur zu kommen und ihn zum Reden zu bewegen.
- Die Kunst des Therapeuten ist es, im Umgang mit diesen Klienten eine Haltung einzunehmen, die dafür sorgt, dass er selbst nicht aus dem Gleichgewicht gerät, dass er beim Entwirren und Differenzieren hilft und dass er die ganz kleinen Unterschiede in der Wahrnehmung des Klienten im Auge behält und ihm hilft, diese zu benennen. Insbesondere die Schritte „Raum einnehmen“ und „Raum schaffen“ sind immer wieder wichtig: Man sollte immer wieder versuchen, die Person im Hintergrund anzusprechen. Das Problem ist, dass der Therapeut gerade bei diesen Personen in eine unproduktive Haltung der Ohnmacht geraten kann. Der Appell, der ihn erreicht, ist nämlich ziemlich massiv und widerspenstig, und es ist schwierig, sich bei einer so großen Machtdemonstration die eigene Machtlosigkeit einzugestehen und nicht in den Kampf zu ziehen. Es ist immer wieder nötig, dass der Therapeut Abstand gewinnt und dann aufs Neue Kontakt knüpft.
- Wenn der Therapeut zu seinem eigenen Felt Sense über seine Machtlosigkeit Kontakt hat und den Klienten darüber informiert, kann er ihm damit nahe kommen, was beim Klienten vielleicht das Tor zur Wiederaufnahme des Gesprächs mit sich selbst öffnet.

Interventionsmöglichkeiten

Mit dem Felt Sense umgehen ist etwas anderes als den Stier bei den Hörnern packen. Es ist mehr ein dem Flüstern lauschen. Der Therapeut schafft Voraussetzungen dafür, dass der Klient in sich selbst den Raum schaffen kann, um wohlwollend und offenen Herzens den inneren Wahrnehmungen entgegenzutreten zu können. Bei den vorigen Abschnitten über „Raum einnehmen“ und „Raum schaffen“ wurde bereits eine Reihe von Interventionsmöglichkeiten aufgezeigt. Letzten Endes geht es darum, dass der Therapeut den Klienten nach innen führt, um den Dialog mit sich selbst aufzunehmen.

Möglicherweise sind die folgenden Hilfestellungen dafür geeignet. Bei allen hiernach genannten Wörtern wie „Angst“, „Schmerz“, „Kummer“, „vor einem Rätsel stehen“, „betroffen sein“ muss man prüfen, ob sie stimmig sind. Man muss dem Klienten ansehen können, dass er nach innen geht und die ihm unterbreiteten Wörter selbst in seinem Inneren auf ihre Treffsicherheit prüft und ihm die Möglichkeit geben und die Zeit lassen, das richtige Wort zu finden.

- „Merkst du, dass ...?“ „Wo merkst du das?“
- „Merkst du, dass dein Körper darauf reagiert?“
- „Stimmt es, dass du jetzt an einem empfindlichen Punkt getroffen wirst?“
- „Etwas in dir scheint in Bewegung zu kommen.“ „Ist das so?“
- „Etwas in dir scheint jetzt zu verstummen.“ „Stimmt das?“
- „Etwas in dir gibt dir Rätsel auf.“ „Stimmt das?“
- „Etwas in dir fühlt sich wie Kummer an.“
- „Etwas in dir fühlt sich ängstlich.“ „Ist das so?“
- „Hier macht sich plötzlich Schmerz bei dir bemerkbar.“ „Sehe ich das richtig?“
- „Wie ist es, in dir selbst an der Stelle zu bleiben, die dich jetzt berührt?“ „Gönne dir selbst einmal, aufmerksam und mit ganzer Hinwendung da zu verweilen, wie bei einem kranken, ängstlichen Kind, das großen Kummer empfindet!“

Konkretisierung des Felt Sense durch die Kursteilnehmer

Die unten zitierten Beiträge von Kursteilnehmern mögen Ihnen helfen, sich an die eigentliche Bedeutung des Felt Sense heranzutasten. Beim Lesen können Sie sich immer wieder die Frage stellen, ob alles so stimmt, wie es hier steht. Wenn dieses Lesen ein bisschen den Charakter eines „Fern-Gesprächs“ bekommt, wird es fast unweigerlich dazu kommen, dass Sie in Randnotizen eigene Worte festhalten, die treffender und genauer das bezeichnen, worum es hier eigentlich geht. Meine Informationen gewinnen an Wert, wenn Sie sie sich als Leser dadurch mehr aneignen können, dass Sie sie prüfen, kosten und abschmecken. Schließlich besitzt keiner von uns fertige Rezepte. Auch wird jeder Einzelne ein anderes Gericht zubereiten, da die Geschmäcker sehr verschieden sind, obwohl sich der Geschmackssinn auf vier Grundqualitäten beschränkt: süß, sauer, salzig und bitter.

Es folgen einige Versuche, den Felt Sense näher zu beschreiben:

- „Eine unbestimmte, kaum wahrnehmbare innere Bewegung, die ich meist ignoriere.“
- „Etwas Subtiles, das sich bei aufmerksamer Hinwendung entfalten kann; meist birgt es eine Bedeutung in sich.“
- „Der Ort, an dem die Wahrnehmung ihren Niederschlag gefunden hat.“
- „Ein bewusst erfahrenes Gefühl, das sich noch nicht geäußert hat.“

- „Eine eingedickte Gefühlsempfindung.“
- „Ein körperlicher Anhaltspunkt für Sinn(gebung).“
- „Eine körperliche Prüfstellung für innere Wahrheit.“
- „Eine Eichstelle für Wahrsein und Echtheit.“
- „Der körperliche Widerhall, die körperliche Resonanz einer bestimmten Erfahrung.“
- „Dort wo sich undeutliche Empfindungen bemerkbar machen.“
- „Eine Taste im Inneren, die angeschlagen wird, eine Saite, die zum Klingen gebracht wird.“
- „Mein innerer Treffpunkt.“
- „Meine innere Prüfstellung.“
- „Der Ort der Begegnung zwischen mir und meiner Umgebung, Erinnerung, Erfahrung.“
- „Berührungspunkt zwischen Körper und Geist.“
- „Bewusstsein der Prägnanz einer Sache.“
- „Den einer Sache eigenen Geschmack wahrnehmen.“
- „Die spezifische Würze einer Wahrnehmung herauschmecken und zu ihrem Recht kommen lassen.“

Resonieren¹ - Griff

Sie sind als Therapeut in einer Gesprächsphase angelangt, in der es primär um den inneren Dialog geht. Der Klient hat im Verlauf des Gesprächs Verbindung zu einer bestimmten Realität gelegt: seinem Kranksein, einem Beinaheunfall auf der Straße, einem kranken Kind, Stress am Arbeitsplatz. Er hat auch Kontakt aufgenommen mit dem Eindruck, den dies auf ihn gemacht hat. Er ist auf bestimmte Worte gekommen, mit denen er diesen Eindruck auszudrücken versucht.

Hinweise

Nun geht es um das vorsichtige Abtasten, das Hinspüren und Prüfen, ob eine eindeutige Verbindung zwischen den drei Ebenen, der Realität, der Wahrnehmung und der Verbalisierung oder Symbolisierung, herzustellen ist. In dem Maße, in dem diese Verbindung besser gelingt, wird sich der Klient auch besser fühlen, denn dann kann er aus innerer Überzeugung sagen: „Ja so fühlt sich das an.“ „Das ist es.“ „Jetzt liegt der Finger auf der brennenden Wunde.“

¹ Mit „resonieren“ ist gemeint, mit dem augenblicklichen Erleben in Resonanz zu sein und aus dieser inneren Resonanz heraus auf das Erleben zu antworten; „resonieren“ entspricht dem „Vergleichen“ (*resonating*), dem 4. Schritt von Gendlins Einteilung des Focusing-Prozesses

„Bis auf weiteres ist jetzt alles gesagt“. Das bringt Erleichterung, einen „Shift“ würde Gendlin sagen, der Klient kann Aufatmen, er bekommt wieder Luft, alles findet seinen Platz.

Signale des Klienten

- Der Therapeut versucht zu sehen, ob der Klient mehr mit dem Hinspüren und Erkennen beschäftigt ist als mit dem Verbalisieren.
- Das Verbalisieren ist mehr das Prüfen einer inneren, aktuellen Wahrheit als eine Mitteilung.
- Der Klient ist mehr mit dem beschäftigt, was sich bei ihm selbst in seinem Inneren abspielt, als dass er auf den Therapeuten achtet.
- Der Klient lehnt weniger aus dem Fenster, um zu sehen, was um ihn hin geschieht: Er ist durch das gefesselt, was im eigenen Heim passiert.
- Er lässt mehr die passenden Worte in sich hochkommen, zu Wort kommen, als dass er etwas in Worte kleidet.
- Die Erzählung ist zu Ende: Zögernd kommen jetzt Erlebnisse zum ersten Mal zu Wort.
- Der Klient ist durch die spontanen Worte und Bilder überrascht, die in ihm aufkommen; alte Erinnerungen und Erlebnisse reihen sich unbemerkt an hochkommende Gedanken aus dem Hier und Jetzt.
- Der Klient ist nicht nur vom Inhalt dessen fasziniert, was bei ihm hochkommt, sondern auch von den unerwarteten Assoziationen und ist von seiner eigenen Rolle darin überrascht.
- Obwohl viel von dem was geschieht neu und überraschend ist, hat der Klient eine unmittelbare Vorstellung von der inneren Wahrheit seiner Erlebnisse, davon, dass sie ihm vollständig zuzueignen sind: Eigenproduktion, kein Produkt des Vaters, der Mutter, der Kirche.
- Der Klient erkennt deutlicher in sich selbst, was ich-eigen und was ich-fremd ist.
- Es ist eindrucksvoll zu sehen, wie zuverlässig das eigene innere Prüfen ist.
- Es ist sichtbar, wenn der Klient dem treffenden Wort, dem Leitwort, dem Griffwort auf die Spur kommt. Das erleichtert und wirkt selbstbestätigend.
- In solchen Augenblicken kann der Therapeut den Eindruck gewinnen, dass es so etwas wie ein absolutes Gehör auf der Empfindungsebene gibt: Jemand trifft intuitiv den richtigen Ton. Es entsteht ein Moment der perfekten Harmonie zwischen der Innen- und Außenwelt, zwischen Erlebnis und Symbolisierung.

Interventionsmöglichkeiten

Der Klient führt dieses Prüfen zwar selbst, aber nicht alleine durch. Die Mitteilung der hochkommenden Worte und Bilder und das resonierende Zuhören des Therapeuten fördern den „self propelled proces“ beim Klienten. Möglicherweise ist die Anwesenheit des Zuhörers eine *Conditio sine qua non*: Es geht schließlich nicht nur um ein innerliches Resonieren beim Klienten; die Äußerung gegenüber dem Zuhörer und seine resonierende Reaktion sind vermutlich ein wesentlicher und unverzichtbarer Bestandteil des ganzen Prozesses.

- Wichtig ist, dass der Therapeut dem Klienten „Holding“ gibt.
- Der Therapeut muss so anwesend sein können, dass der Klient sich dessen Anwesenheit bewusst ist, ohne dass er dafür Energie oder Aufmerksamkeit investieren muss.
- Die beste Intervention ist vielleicht diejenige, die die Freiheit eines Vorschlags, eines Angebots oder eines Wegweisers bietet.
- Er versucht das Bei-sich-selbst-Verweilen des Klienten zu verstärken und aufrecht zu erhalten.
- Er braucht auch nicht auf Zehenspitzen durch das Gespräch zu schleichen, denn so zerbrechlich ist das Ganze auch wiederum nicht.
- Im Prinzip reagiert der Therapeut immer auf das Gegenwärtige.
- Manchmal kann mit etwas Altem Verbindung aufgenommen werden: „Machst du das zum ersten Mal mit oder kennst du es von früher?“
- Der Therapeut wendet sich an die innere Stimme des Fokussierenden.
- Er kann manchmal den inneren Dialog anstoßen, indem er etwas sagt wie: „Etwas in dir sagt das oder meldet das.“ Wenn beim Therapeuten ein Wort oder Bild aufkommt, kann er es zum gegebenen Zeitpunkt unverbindlich, aber auch freimütig anbieten. Er merkt von selbst, ob es stimmig ist.
- Ein Wort oder Bild, das nicht ganz zutrifft, kann dem Klienten bei der Suche nach einem passenderen Wort oder Bild helfen.
- Reflektiere die Worte und Sätze des Klienten, die für ihn wichtig sind.
- Wenn der Klient gemischte Gefühle oder undeutliche Empfindungen meldet - und das ist meist der Fall -, ist es wichtig, dass der Therapeut dafür ein offenes Ohr hat und Äußerungen für den Klienten wiederholt, um so der bunten Vielfalt des Geschehens gerecht zu werden.
- Haben Sie den Mut, in Ihrer Stimme Ihr eigenes Gefühl mitschwingen zu lassen, ohne Ihr Gegenüber mit Ihren eigenen Emotionen zu belasten.
- Versuchen Sie das zu benennen und auszusprechen, was beim Klienten noch implizit ist, z.B. das Erstaunen oder die Verwunderung, die Überraschung oder die plötzliche Entdeckung, aber auch das Zögern, den Widerstand, die Scham, das Nicht-Dürfen, Nicht-Wagen, Nicht-Wollen, Nicht-Können, Nicht-Gönnen.

- Wenn der Therapeut den Klienten nach dem Gegenteil eines von ihm verwendeten Wortes oder Symbols suchen lässt, kann eine unerwartete Dynamik entstehen und es können sich ganz neue Perspektiven auftun.
- Der Therapeut kann manchmal auch von sich aus das Gegenteil benennen: den Mangel zum Wunsch, das Vermeiden zur Verführung und den Widerstand zur Hingabe umdeuten.
- Auch bei Gesten und Haltungen kann er nach dem Gegenteil fragen, weil dadurch Stereotypen sichtbar gemacht werden können und Bewegung in Gang gesetzt werden kann.
- Der Therapeut kann in seinen Reaktionen bildhaft sein und gleichzeitig knapp formulieren.
- Der Therapeut versucht mit seinem empathischen Zuhören sein Gegenüber dazu zu verleiten, auch empathisch und respektvoll sich selbst zuzuhören und gibt dem den Vorrang gegenüber dem externen Dialog.
- Der Therapeut schlägt dem Klienten, falls erforderlich, vor, sich anstatt seiner Erzählung, seinen Beschwerden und seinen Rationalisierungen dem Gefühl und Empfinden darüber zuzuwenden oder tief im Inneren danach zu suchen.
- Er wird vor allem auch Widerstand, Gegenwehr, Abweisung oder Wut ihren Platz gönnen und den Klienten in Kontakt mit seiner eigenen Kraft bringen, die sich darin äußern kann.
- Der Therapeut wird entdecken, dass das Verweilen und das Verweilenlassen meist eine sehr dynamische Intervention ist.
- Er wird seinen Gesprächspartner auffordern, sich mild und liebevoll dem zuzuwenden, was er bei sich selbst vorfindet.
- Wenn der Therapeut merkt, dass sich der Innere Kritiker hören lässt, wird er dem Klienten vorschlagen, den Dialog mit ihm aufzunehmen.
- Der Therapeut wird merken, dass Probleme manchmal zu lösen sind, indem man der Art und Weise, wie jemand sie körperlich erfährt, innerlich Aufmerksamkeit schenkt.
- Symptome verdienen Aufmerksamkeit, Anerkennung und Loyalität: Sie sind mitunter Reste von Überlebensstrategien, die in schwierigen Zeiten unentbehrlich waren.
- Die Aussagekraft des körperlichen Ausdrucks darf dem Klienten nicht entgehen.
- Die Reaktion auf körperlichen Ausdruck und Appell erfordert Umsicht und Treffsicherheit beim Therapeuten.
- Dem Klienten ist mehr geholfen, wenn er Raum für den inneren Dialog erhält, als dass er sich dauernd damit beschäftigen muss, sich an den Therapeuten zu wenden und sich nach ihm zu richten.

Fragen stellen

Im Laufe des Gesprächs richtet sich die Aufmerksamkeit des Klienten und des Therapeuten abwechselnd auf den externen Dialog zwischen ihnen und ihrem eigenen inneren Dialog. Dieser Dialog spielt sich wiederum abwechselnd auf drei Ebenen ab: Klient und Therapeut sprechen über die **Aktualität einer bestimmten Realität**, die vom Klienten zur Diskussion gestellt wird, die **Wahrnehmung dieser Realität** und die **Verbalisierung dieser Wahrnehmung**. Darüber hinaus geht es darum, dass die beiden ihres gegenwärtigen Beisammenseins gewahr werden, es verarbeiten und eventuell in ihrer Haltung, in ihren Gebärden oder auf andere Art und Weise dieser Tatsache Ausdruck verleihen.

Hinweise

Die Aufmerksamkeit des Therapeuten sollte sich beim Fragenstellen auf Folgendes richten:

- Auf dasjenige, was der Klient vorbringt: worum geht es, wie fasst er es auf und wie kleidet er dies in Worte: Es geht um die drei oben genannten Ebenen und die Verbindung dazwischen.
- Auch sollte der Therapeut der Beziehung zwischen ihm und seinem Klienten und wie sich dieser in der Beziehung verhält, erlebt und äußert Aufmerksamkeit schenken.
- Der Therapeut muss auch im Auge behalten, wie es ihm selbst geht und was der Klient, seine Geschichte und die Art und Weise, wie er damit umgeht, in ihm selbst wachruft.

Interventionsmöglichkeiten

1. Offene und öffnende Fragen

- „Was bringt das bei dir zuwege?“
- „Wie reagiert dein Körper darauf?“
- „Was ruft das in dir wach?“ „Woran denkst du?“
- „Was befindet sich darunter?“
- „Wie würde sich das anfühlen, wenn du es in die Hand nehmen könntest?“
- „Was braucht es?“
- „Was will es dir sagen?“
- „Was berührt dich daran so?“
- „Wie ist es, wenn du mit diesem Gefühl in Verbindung trittst?“
- „Wie ist es, dass sich dieses Gefühl dir nun aufdrängt?“
- „Wie würde diese Wahrnehmung aussehen, wenn sie sich dir erschlösse?“

- „Wie wäre es, wenn du dem mehr Raum geben würdest?“
- „Wie wäre es, wenn dies in dir mehr Raum einnehmen dürfte?“
- „Was hat dir das jetzt zu sagen?“

2. Differenzierende Fragen

- „Was, wer liegt dir am schwersten im Magen? Wie liegt es da?“
- „Was von alledem ist für dich am schlimmsten?“
- „Was ist hier der Kern der Sache?“
- „Hat dieses Gefühl auch noch eine andere Seite, eine Innenseite, eine Unterseite?“
- „Was von alledem berührt dich am meisten?“
- „Was von alledem drängt sich dir am meisten auf?“
- „Ist dies ein väterliches oder eher ein mütterliches Gefühl?“ „Ist es mehr ein Erbe von ihr oder von ihm?“ „Verbindet es dich mehr mit deinem Vater oder mit deiner Mutter?“
- „Begegnest du dieser Wahrnehmung jetzt zum ersten Mal oder kommt sie dir bekannt vor? Kannst du mir sagen, wie es damals für dich war, als du es zum ersten Mal in deinem Leben mitgemacht hast?“
- „Wenn dir das noch immer so großen Schmerz bereitet, wie hast du das dann ausgehalten, als du acht Jahre alt warst und mit niemandem darüber reden konntest?“
- „Was hätte der fünfjährige Junge oder das fünfjährige Mädchen gebraucht? Wie wäre es, wenn du dir das jetzt selbst geben und gönnen würdest?“
- „Ist es eine Faust oder vielleicht ein Patschhändchen oder eine Pranke?“
- „Wie wäre es, das Wort ‚gönnen‘ in deinen täglichen Wortschatz aufzunehmen und weniger zu ‚müssen‘?“
- „Wie wäre es, loyal gegenüber deiner eigenen Geschichte zu sein und auf Selbstvorwürfe zu verzichten, Selbstvorwürfe, durch die du möglicherweise in dieselbe kritische Haltung wie deine Mutter oder dein Vater verfällst, womit du so große Probleme hattest?“

3. Assoziative Fragen

- „Welche Musik, welche Landschaft, welches Bild, welche Wetterlage, welche Farbe ruft das in dir wach?“

- „Wie würdest du dem Form geben, wenn du gut modellieren oder bildhauern könntest?“
- „In welche Art von Bewegung würde dieses Gefühl münden wollen?“
- „Kannst du dir einen Vogel, einen Fisch, einen Tiger oder ein ganz anderes Tier vorstellen, das für dieses Gefühl stehen könnte?“
- „Lass dieses Gefühl seiner eigenen Fantasie folgen und schau, wo es hin will!“
- „Wenn du ein Musikinstrument wärst und dein Gefühl sich darin und damit äußern könnte, welches Instrument würdest du sein und wie wäre die Stimmung und Klangfarbe dieser Musik?“

4. Bildentfaltende oder evozierende Fragen

- „Was geschieht, wenn du mit der Härte dieses Steins, der Kraft dieses Baumes, der Stille, der Erhabenheit dieser Landschaft, der Wärme der Sonne, der Kraft, der Echtheit dieses Bildes Verbindung aufnimmst?“
- „Wie wäre es, wenn du der Verträumtheit, die du jetzt ausstrahlst, mehr Platz in deinem Leben einräumen und häufiger Ausgangsposition und Pausenort in deinem hektischen Leben sein liebst?“
- „Wie ist es für dich, eben bei dem Eindruck zu verweilen, den das Bild dieses imposanten Naturphänomens, eines Felsens, einer Wüste, eines Meeres, eines Baumes oder eines Sturms in dir hinterlässt? Es ist dein Bild, kraftvoll und beruhigend! Halte es einfach fest!“
- „Wenn du unter dieses Gefühl schaust, es untersuchst, was begegnet dir dann, worauf ruht es, was bedeckt es, was in dir hat es beschützt?“

5. Hypothetische Fragen

- „Wenn es dein Kind wäre, was bräuchte es?“
- „Wenn ein guter Freund sich so fühlen würde, wie würdest du dann mit ihm umgehen?“
- „Wie würde es für dich aussehen, wenn du in der Lage wärst, mehr aus diesem Gefühl heraus zu leben?“
- „Wenn dieses Ungemach ab jetzt als Wunsch formuliert würde, was würde es für dich bedeuten, diesen Wunsch bei dir selbst zuzulassen?“
- „Wenn du dir jetzt vorstellst, der Vater oder die Mutter dieses kleinen, verletzlichen, ängstlichen Kindes von damals zu sein, was würdest du dann jetzt dann tun? Wie

würdest du deinem eigenen Kind gegenübertreten? Was, meinst du, braucht es von dir? Wie ist es, die Elternschaft für dieses Kind auf dich zu nehmen? Wirst du gut für das Kind sorgen? Bist du in der Lage, es zu beschützen? Ist das Kind jetzt gut aufgehoben bei dir?“

- „Was würdest du mir erzählen wollen, wenn wir uns in zehn Jahren wieder trafen? Wie würdest du auf diese zehn Jahre zurückblicken können? Wie sicher bist du dir, dass du dann sagen kannst, du hättest gut für dich selbst gesorgt, du seist dir selbst treu geblieben, du hättest deine Interessen verteidigt, du seist ein umgänglicher Mensch geworden, der sich um andere kümmert?“

6. Fragen nach dem Ursprung oder der Perspektive

- „Stimmt es, dass du jetzt in dir auf etwas gestoßen bist, das sehr alt ist?“
- „Wie ist es, so mir nichts, dir nichts auf so ursprüngliche und anschauliche Bilder oder Wahrnehmungen zu stoßen?“
- „Wenn dein künftiges Leben so unbestimmt ist, wie ist das für dich, was bedeutet dann der Tod für dich?“
- „Der Tod ist in jedem Menschen immer implizit anwesend. Was bedeutet das in diesem Augenblick für dich, wo du ein so vitales Stück in dir kennen gelernt hast?“
- „Was hast du mit Gott? Hat Gott etwas mit dir?“
- „Du trauerst um deine Schwester, deine Mutter, deine Frau, deinen Bruder, deinen Vater. Wie ist es für dich, dass dein Kummer noch so lebendig ist? Bestehen sie nur in deinem Kummer oder hast du noch auf eine andere Art und Weise Kontakt mit ihnen?“
- „Wie stehst du im Leben? Nimmst du an einem größeren Ganzen teil, sodass deine Art zu leben andere beeinflussen kann, auch wenn du dir dessen nicht bewusst bist? Oder existierst du als Einzelwesen in dieser Welt, das sich irgendwann spurlos im Nichts auflösen wird?“
- „Betest du manchmal und was bedeutet das dann? Gibt es dann einen Zuhörer?“
- „Wie ist es, aus deiner inneren Stille heraus, dir selbst zuzuhören?“

7. Fragen über die gegenwärtige Gesprächsbeziehung

- „Wie ist es für dich, das zu erzählen?“
- „Was bedeutet es für dich, dass mich die Intensität deines Schmerzes oder Kummers tief getroffen hat?“
- „Wenn ich ein Magier wäre, was würdest du dir von mir wünschen?“

- „Wie ist es für dich, dass ich dir keine Lösung bieten konnte, dass du aber dein Herz ausschütten konntest und dass ich versucht habe, mich in dich hineinzusetzen und dich zu verstehen?“

Integrieren

Der letzte Focusing-Schritt hat etwas mit dem **Empfangen** dessen zu tun, was sich im Gespräch offenbart hat, ihm einen Platz bei sich selbst einzuräumen und alles behutsam und wohlwollend aufzunehmen und zu integrieren.

Hinweise

Auch hier ist die Rolle des Therapeuten zwar beschränkt, aber dennoch sehr wichtig. Bei der Geburt eines Kindes ist die Hebamme auch dann nötig, wenn sie kaum eingreifen muss. Ihre Hilfe besteht darin, den Kräften der Natur den ihnen gemäßen Lauf zu lassen. Die Rolle des Zuhörers ist also bescheiden: respektvoll und geduldig dem Gesprächspartner die bestmögliche Nutzung seiner eigenen Kräfte zu gönnen und dafür die Voraussetzungen zu bieten. Der Klient muss es **nicht alleine** tun, **wohl aber selbst**.

Interventionsmöglichkeiten

Am Schluss eigentlich eines jeden Beratungsgesprächs ist es wichtig, zusammen mit dem Klienten die Frage zu klären, welche Schritte er in dem jeweiligen Gespräch getan hat. Das ist eine Art, sich etwas anzueignen und zu integrieren. Dadurch wird betont, dass der Klient selbst der Initiator und Kontrolleur des Prozesses ist und bleibt. Er kann sich auch wieder die Tatsache vor Augen führen, dass es für ihn kein Monolog war, dass er selbst das Wort ergriffen hat und dass er nun der Frage nachgehen kann, wohin das alles geführt hat. Er zieht seine eigenen Schlüsse, und die folgenden Hilfestellungen können ihm dabei vielleicht nützlich sein.

Integrierende Fragen

- „Fühle, wie es ist, dies willkommen zu heißen, dies mit offenen Armen zu empfangen!“ „Versuche herauszufinden, wie es ist, mit den verschiedenen Seiten in dir Kontakt aufzunehmen!“ „Versuche dies aufs Neue in Besitz zu nehmen, dem einen Platz zu geben und es gastfreundlich aufzunehmen!“
- „Du empfindest dies als etwas Neues von dir selbst. Merkst du, dass du auch auf sehr natürliche Weise damit umgehst, als ob es jahrhundertlang zu dir gehörte, aber von dir nicht erkannt wurde?“
- „Kannst du merken, dass dich dieses Gefühl nicht besetzt, sondern dass du dessen Besitzer bist, der ihm einen Platz geben kann? Versuch herauszufinden, welchen Platz du diesem Gefühl geben möchtest oder könntest!“

- „Bist du dir im darüber im Klaren, dass du mir das alles mitgeteilt hast? Weißt du noch, wie du hierher gekommen bist? Weißt du noch, welchen Weg du zurückgelegt hast, welche Schritte du getan hast, um dies bei dir selbst anzutreffen?“
- „Schau mal, was du empfindest, wenn du die Schritte wieder nennst und erkennst, dass nichts Mysteriöses passiert ist, sondern dass du selbst vom einen aufs andere gekommen bist!“
- „Verweile eben bei der Erfahrung, dass du diese Schritte selbst, aber nicht alleine getan hast!“
- „Wie ist es, diese Vielfalt, diese Intensität, diese Kraft, diesen Reichtum bei dir selbst vorzufinden? Lass das auf dich einwirken! Ist das alles geerbt (von wem?, vom Vater?, von der Mutter?, von beiden?) oder eher Eigenproduktion?“
- „Könntest du, willst du bzw. hast du den Mut, dieses Gefühl zu bestätigen, sodass es sich seines Existenzrechts bewusst wird?“
- „Wo liegt der Ursprung dieses Gefühls, wo in deiner Vergangenheit? Liegt er mehr bei deinem Vater oder handelt es sich eher um ein Gefühl, das eine Verbindung zu deiner Mutter hat oder herstellt?“
- „Prüfe mal in dir selbst, ob du diesem Körpergefühl schon einmal begegnet bist!“
- „Wie möchte sich dieses Gefühl weiter entfalten? Gib ihm den nötigen Raum, damit es sich zeigen kann!“
- „Wie ist es für dich, die Elternrolle für dieses Gefühl zu übernehmen?“
- „Wenn sich deine Zwillingsschwester oder dein Zwilling Bruder, dein Freund oder deine Freundin so fühlen würde, mit welcher Geste würdest du ihr oder ihm dann entgegentreten?“
- „Wie wäre es, dieses Gefühl mit dir selbst zu verbinden als etwas, das untrennbar zu deinem Wesen gehört?“
- „Wie ist es, das Wort ‚gönnen‘ mit nach Hause zu nehmen?“

Nachwort

Vielleicht ist es etwas ungewöhnlich, Ihnen als Leser Fragen, Vorschläge und Interventionen zu präsentieren, ohne den therapeutischen Kontext mitzuliefern, in dem sie gestellt, unterbreitet bzw. vorgeschlagen worden sind oder werden könnten.

Ich bin jedoch überzeugt, dass Sie auf Grund Ihrer eigenen praktischen Erfahrung einen passenden Kontext finden werden, in dem solcherlei Interventionen eine Vertiefung oder Beschleunigung des Therapieprozesses bewirken können.

Allerdings bin ich davon ausgegangen, dass Sie Focusing kennen. In Interventions- und Supervisionsgesprächen habe ich bemerkt, dass es oft schwierig ist, Focusing-Techniken in den therapeutischen Prozess zu integrieren und an bestimmten Stellen die Möglichkeiten zu erkennen, den Klienten mit sich selbst ins Gespräch zu bringen, ohne ihn gleich in Schrecken zu versetzen. Gelingt dies jedoch, gilt die Aufmerksamkeit des Klienten nicht mehr seinen Beschwerden, seiner eigenen Geschichte oder der Interaktion mit dem Therapeuten. Viel

entscheidender ist dann der Kontakt mit sich selbst, das empathische, akzeptierende und respektvolle Hinhören auf das, was sich in seinem Inneren abspielt.

Übersetzung: Gerhard Fasser

Literaturempfehlung:

René Maas: *Dem Zuhören lauschen* in: Focusingjournal, Jahrgang 2002, Nr. 9
Ann Weiser Cornell: *Focusing – Der Stimme des Körpers folgen*, Rowohlt Taschenbuch-Verlag, Reinbeck bei Hamburg 1997, ISBN: 3-499-60353-5

Andere Veröffentlichungen:

- René Maas: (1974) *De daad bij het woord*. Bilthoven: Ambo
René Maas: (1976) *Transcendente Meditatie en psychotherapie*. MGv Nr. 12
René Maas: (1984) In: Stufkens, Gezichten van de nieuwe tijd. Amstelveen: Luyten H. (1984) *Het gras groeit tussen de stenen*.
René Maas: (1984) *Focusing*. In: *Bewegen & Hulpverlening*. Alphen aan de Rijn: Samson, 4, 260-274
René Maas: (1984) *Focusing, Aandacht voor het onmiddellijk ervaren*. In: Lietaer e.a. *Client centered psychotherapie in beweging*. Amersfoort: Acco
René Maas: (1986) *Zuhören in aufmerksamer Stille*. GwG-Informationsblätter, 62, 61-73
René Maas: (1986) *Focusing* in GwG Informationsblätter 63, 38-54
René Maas: (1989) 3 Focusingssessies met evaluatie na 6 weken. In samenwerking met Prof. dr. Rik Willemaers Universiteit van Gent, België Video VHS, met inleiding en tekstboek
René Maas: (1996) *Focusing und Stress. Der mühsame Weg vom felt tense zum felt sense*. In: Esser U. et al., *Die Kraft des Personenzentrierten Ansatzes*. Köln: GwGVerlag, 25-56
René Maas: (1985) In: Miesen, B. (1985) *Als ik dat geweten had*. v. Loghum Slaterus, 2. rev. Auflage) *Afscheid nemen door de cirkel rond te maken* (pag 170-174) en *Reflecties vanuit macht, zich hechten en afscheid nemen*, René Maas (pag. 175-208) Thema's in de omgang met bejaarden.
René Maas: (2002) *Dem Zuhören lauschen* in: Focusingjournal, Jahrgang 2002, Nr. 9
René Maas: (2000) Dubbel CD met focusingoefeningen, muziek van Peter Tiehuis
René Maas: (2002) CD met focusingoefeningen, muziek van Peter Tiehuis