

Focusing ist ein Ergebnis der Psychotherapieforschung. Eugene T. Gendlin, 1926 in Wien geboren, 1938 in die USA emigriert, Schüler, Kollege und später Nachfolger Carl Rogers an der Universität von Chicago, ging in den 1960er Jahren Fragen nach wie: Warum gelingt Psychotherapie nicht häufiger? Führt Therapie wirklich zu lang anhaltenden Veränderungen im Leben von Menschen, oder nicht? Wenn Therapie gelingt – warum? Was wirkt? – etwas, was der Therapeut tut oder etwas, was der Klient tut? Was muss geschehen, damit Therapie häufiger zum Erfolg, also zu lang anhaltender Veränderung führt?

Bei ihren Untersuchungen, der Analyse von 1000enden von Therapiesitzungen, stellten Gendlin und seine Kollegen – zu ihrem Erstaunen - fest,

- dass der Erfolg einer Therapiesitzung mehr von den Fähigkeiten des Klienten abhing als von der Person, den Fähigkeiten oder der Erfahrung des Therapeuten,
- dass auch die angewandte Methode für den Erfolg einer Therapie nicht ausschlaggebend war,
- ebenso wenig wie die Dauer der Therapie,
- auch, was der Klient inhaltlich sagte, schien zweitrangig zu sein,
- dass für die Therapie relevante Veränderungsschritte hervorgerufen wurden durch etwas, was die Klienten innerlich, häufig intuitiv und unbewusst, taten,
- dass dieses leicht zu beobachten war und bereits nach wenigen Sitzungen Erfolg oder Misserfolg einer Psychotherapie vorhergesagt werden konnte.

Was so leicht zu beobachten war, bezog sich nicht auf das, *was* der Klient sagte, sondern *wie* er es sagte: „Die beste Prognose erhielt nicht der glatt und rasch sprechende Klient, sondern derjenige, der häufig schweigt, nach Worten sucht, um ein Gefühl zu beschreiben, der um Metaphern ringt, um sein Erleben zu schildern, dessen Körper ab und zu stärkere oder schwächere Veränderungen zeigt, wie z.B. auffallendes Ausatmen oder plötzliches Zusammensacken.“ (Wild-Missong 1996, S. 7)

Gendlin machte sich im Folgenden zur Aufgabe, von den „erfolgreichen Klienten“ zu lernen, was diese intuitiv anders machten, als die „nicht erfolgreichen Klienten“ und diesen inneren Akt lehr- und lernbar zu machen. Hieraus entstand Focusing.

Die erfolgreichen Klienten schienen eine andere Art der Selbstwahrnehmung zu haben und von einem inneren Erleben ausgehend zu sprechen. Sie beschrieben ihre augenblickliche körperliche Resonanz, das Körpergefühl („Experiencing“), zu einem bestimmten Problem, einer Situation, zu einem Gedanken oder Aspekt des eigenen Lebens (etwa: „Also wenn ich daran denke, dann schnürt sich mir die Kehle zu ... es ist wie wenn ich keine Luft mehr bekommen würde ... und mein Bauch fängt sich jetzt auch an zusammen zu ziehen...“).

Es sind, so Gendlins Erkenntnis, nicht exakt die „Gefühle“, von denen Veränderungsschritte kommen und auf die in der Therapie rekuriert werden muss (jedenfalls nicht die bekannten und leicht erkennbaren Gefühle wie Angst, Trauer, Wut, usw.), sondern Veränderungsschritte kommen seiner Meinung nach eher von den leiseren, weniger deutlich wahrnehmbaren, zunächst meist unklaren, vagen, schwer greifbaren Körperempfindungen – im Volksmund wird darüber beispielsweise als „flaues“, „mulmiges“, „komisches“ Gefühl, „Kloß im Hals“ oder „Schmetterlinge im Bauch“ gesprochen.

Gendlin nennt dieses innere Erleben den *Felt Sense*, den „körperlich gefühlten Sinn“ oder „Körper-Sinn“ einer Sache, eines Problems oder einer Situation. Der *Felt Sense* ist die ganzheitlich wahrgenommene, körperlich gespürte Bedeutung statt der kognitiven Interpretation und Bewertung derselben Situation („Wir können nur ein oder zwei oder drei Faktoren auf einmal denken, gewöhnlich nur einen, aber es sind immer fünftausend Faktoren an jeder Sache beteiligt. All diese fünftausend Sachen kann man nicht gleichzeitig mit Worten denken.“ (Gendlin/Wiltschko 1999, S.14)). Im *Felt Sense* sind sie jedoch als Gesamteindruck enthalten, dabei aber noch nicht symbolisiert bzw. verstanden und bewusst. Ein *Felt Sense*, so das Ergebnis von Gendlins Forschung, enthält stets ein Wissen über die Wachstumsrichtung bzw. den nächsten Schritt. Er kommt damit dem nahe, was als Intuition oder Bauchgefühl beschrieben wird.

Ein Veränderungs- und Entwicklungsschritt geschieht, in dem Augenblick wenn ein *Felt Sense* symbolisiert wird, also die tiefere Bedeutung eines Körpergefühls verstanden wird. Hierbei verändert sich der *Felt Sense*. Gendlin spricht vom *Felt Shift* - der „körperlich fühlbaren Veränderung“. Ein *Felt Shift* fühlt sich stets angenehm an, häufig mit einem Gefühl von Erleichterung oder Befreiung und Raum, er ist stets überraschend, frisch und kreativ. Der *Felt Shift* - wenn man fühlt, dass sich etwas verändert - erinnert an das Aha-Erlebnis, das man hat, wenn einem plötzlich ein vergessener Name, die Lösung eines Problems oder eine großartige Idee einfällt.

Gendlin und seine Kollegen nehmen an, dass dieses innerliche Geschehen, also die Veränderung eines Körpergefühls und das damit einhergehende Verstehen und Bewusstwerden seiner Bedeutung, der Kernprozess seelischer Weiterentwicklung und Wachstum per se ist.

Die Theorie „Focusing“ beschreibt also einen seelischen Wachstumsprozess und bedeutet in der Praxis, verkürzt gesagt, eine bestimmte Art der Selbstwahrnehmung: sich in einer Haltung von Neugierde, Interesse, Geduld und Wertschätzung einem *Felt Sense* zuzuwenden, ihn solange in den Fokus der Aufmerksamkeit zu nehmen, bis er sich öffnen, sich verändern kann und symbolisiert, also verstanden wird.

War Focusing anfänglich noch als eine Art Pre-Therapy-Training gedacht, um Klienten zu ermöglichen, sich konstruktiv in den Therapieprozess einzubringen, war es für Gendlin bald ein Bedürfnis, dieses Wissen über seelische Weiterentwicklung nicht nur einem Fachpublikum, sondern allen Interessierten zur Verfügung zu stellen. Dies ist für ihn auch ein politisches Anliegen. Ein Großteil seiner Studien, Artikel, Erfahrungen, wie auch die vieler seiner Weggefährten, werden in diesem Sinne auf der Homepage des Focusing Institute New York kostenlos zur Verfügung gestellt.

Revolutionär am Focusing war und ist, dass der Kernprozess seelischer Weiterentwicklung lehr- und lernbar ist und zwar nicht nur für Fachleute, sondern für jeden. Nicht minder revolutionär war die Erkenntnis, dass der Prozess seelischer Heilung und Weiterentwicklung kein qual- und leidvoller Weg ist, sondern körperlich als wohltuend erlebt wird.

Focusing hat vielfältige Anwendungsgebiete gefunden – als Selbsthilfemethode, in künstlerischen bzw. kreativen Berufen, in der Psychotherapie im Allgemeinen und im Besonderen in der Focusing orientierten Psychotherapie (FOT), unter dem Stichwort „Experiencing“ in der Personzentrierten Psychotherapie Rogers, in der Psychosomatik, Schmerztherapie, Psychoonkologie, Traumatherapie, Kunsttherapie, in der Kommunikationspsychologie, in beratenden Berufen, im Coaching bzw. Supervision, bei philosophisch-erkenntnistheoretischen Fragestellungen (TAE – Thinking at the edge), in der Arbeit mit Kindern, usw. – einen guten Überblick über Anwendungsmöglichkeiten bietet auch hier die Homepage des Focusing Institute NY.