

# **Ernst Juchli und Johannes Wiltschko, 1982, ANMERKUNGEN ZUR THEORIE UND PRAXIS VON FOCUSING UND PSYCHOTHERAPIE**

in: Materialien zur 2. Internationalen Focusing Sommerschule, hrsg. von Friedhelm Köhne in Zusammenarbeit mit dem IFN-Büro München, August 1982, S. 1-84

## **Ausschnitte**

### **1. KAPITEL**

#### **DIE BEZIEHUNG ZWISCHEN DEM IMPLIZITEN UND DEM EXPLIZITEN**

(von Johannes Wiltschko)

„Psychotherapie hat mit dem ganzen Menschen zu tun. Die verschiedenen therapeutischen Richtungen betonen jeweils bestimmte Teile dieser Ganzheit. Immer ist es außer Frage gestanden, dass auch die Klientenzentrierte Psychotherapie, so wie sie Carl Rogers intendiert hat, die "Person", den ganzen Menschen, gemeint hat.

Vereinfacht kann man sagen, dass der Mensch verschiedene Modalitäten hat, zu erleben und verschiedene Modalitäten hat, zu handeln. Modalitäten des Erlebens können sein: körperliche Empfindungen, Emotionen, Imaginationen, Selbstverbalisationen; Modalitäten des Handelns können sein: sprechen (lachen, weinen, schreien, etc.), schreiben(zeichnen, malen, modellieren, etc.), bewegen (gehen, laufen, springen, stillhalten etc.).

So verschieden diese Modalitäten im einzelnen sein mögen, haben sie dennoch einen gemeinsamen "Grund", einen gemeinsamen "Ursprung". Mit Grund und Ursprung meine ich nicht etwa den Modalitäten zeitlich Vorgelagertes, sondern eine ständig anwesende, noch undifferenzierte Einheit, aus der sich die einzelnen Modalitäten erst differenzieren und ausformen. Diese noch ungeteilte Ganzheit ist in neuerer Zeit wenig beachtet worden, es gibt aber einige Versuche, sie zu benennen. So gab ihr Martin Heidegger den Namen "Befindlichkeit" und bezeichnete damit eine der drei Existenzialen des Seins, Merleau-Ponty sagte dazu "Leib", und Gendlin spricht von "the implicit" oder von "felt sense". Besonders Gendlin betont, dass "das Implizite" jederzeit spürbar sei und diese Wahrnehmung des Impliziten immer eine körperliche Qualität habe. Ich will es deshalb "leibliche Befindlichkeit" nennen und damit das bezeichnen, was uns von unserer augenblicklichen Existenz durch unsere eigene Wahrnehmung (also durch die Modalitäten unseres Erlebens) und über die Wahrnehmung durch andere (durch die Modalitäten unseres Handelns) zugänglich ist.“

### **2. KAPITEL**

#### **BEOBACHTUNGEN ZUR PRAXIS UND GEDANKEN ZUR THEORIE DES FOCUSING**

von Ernst Juchli

„Für uns alle besteht in der Kultur, in der wir sind, die Gefahr, den Körper in eine Rolle zu drängen, für "reine" GT-ler scheint mir diese Gefahr besonders groß zu sein. Ich verstehe Gendlin so, dass er in erster Linie eine Theorie vorschlägt, die prozesshaft ist. Er will die Veränderungen, die Entwicklungen des Menschen (die wir ja in der Therapie suchen) beschreiben können. Also schafft er vor allem Begriffe, mit deren Hilfe wir Veränderungen diskutieren und besser verstehen können. Es geht ihm also meiner Meinung nach darum, eine Theorie zu entwickeln, die Bewegung, Leben zulässt oder sogar fördert und die nicht durch immer noch raffiniertere Strukturbeschreibungen dazu verführt, statische Momentaufnahmen festzuschreiben. Besonders gefällt mir, dass in dieser Theorie der Körper nicht einfach als Symptomträger erscheint, sondern dass er für die Prozesse schon von der Theorie her notwendig wird. Vereinfacht gesagt, will Gendlin den Körper in der Therapie und sogar schon in der dazugehörigen Theorie leben lassen . Aber - was ich so von der Praxis sehe und höre - ich weiß nicht so recht?“

„Ich habe den Eindruck, dass dieses "In-die Rolle-Drängen" des Körpers bereits ein Stück weit passiert ist, und das möchte ich versuchen zu belegen. Ich habe Beobachtungen beim Anschauen von Focusing-Prozessen gemacht, die mir Hinweise gegeben haben. Ich schlage Modifikationen in der Begriffsbildung vor.

### **Beobachtungen zur Praxis**

- Wieso bleiben der Therapeut und der Klient bei verschiedenen Focusingprozessen in immer derselben Körperhaltung? Diese Haltungen sind zudem häufig unbequem und vor allem unflexibel.
- Warum wird nur verbal gespiegelt und nicht auch körperlich?
- Was ist das für eine merkwürdige Tendenz, alle Regungen des Klienten in Worte hineinzulenken?
- Für mein Gefühl passiert oft nur eine scheinbare verbale Akzeptanz ("Du zuckst mit Deinen Lippen"), gleichzeitig hat der Therapeut aber z.B. Ekelgefühle (dem lebendigen Mund des Klienten gegenüber).
- ungewohnte Körperreaktionen des Klienten, z.B. starkes Zittern, Krämpfe, Aufschnellen, Schlagen... werden oft schon in Ansätzen verhindert. Hält sie der Therapeut für schlimm? Hat er kein Vertrauen in Körperprozesse? Bekommt er vielleicht Angst und verstärkt dadurch die Angst des Klienten - was zu einer spiralförmigen Entwicklung führen kann. (Gut ist, dass dann die Spirale verhindert wird, schlecht, dass "Leben" einmal mehr abgeklemmt wird).

Körpergefühl ist sehr real. Es besteht die Gefahr, es zu etwas "Heiligem", Ominösem, Furchterregendem oder Esoterischem zu machen.

Ein Wort entsteht in mir (über den felt sense) – ich kann es sagen. Ein Körpergefühl entsteht in mir (über den felt sense) - ich kann es sich ausdrücken lassen. Dieses Ausdrücken resp. die Art, wie es ausgedrückt wird, ist sehr wichtig. Wenn ich es in Worte übersetze, geht normalerweise viel von seiner Qualität verloren. Oft ist es besser, andere Ausdrucksformen zuzulassen, z.B. eine Bewegung, Mimik, Atmungsänderung, Temperaturänderung im Körper, so etwas wie Ausstrahlung...

Das hat natürlich Konsequenzen für die Praxis des Focusing und auch für die Ausbildung. Für mich als "Auch-Körpertherapeuten" ist es schrecklich zu sehen, wie viele Symbole verstümmelt oder vergewaltigt werden, um sie als Worte hinzukriegen.

### **Vorschläge für Begriffsmodifikationen**

Meiner Meinung nach enthält die Theorie Gendlins eine Einseitigkeit in der Beschreibung des Prozesses, der vom Erleben zum Handeln führt. Der Prozess beginnt bei ihm vage beim Körpergefühl und endet klar beim Aussprechen eines oder mehrerer Wörter. - Ich denke und habe erfahren, dass das so sein kann. Es kann aber auch ganz anders sein:

Der Prozess beginnt z.B. vage bei etwas Imaginativem (vage Farbe, vage Form) und endet klar in einer körperlichen Bewegung (sich schütteln z.B.). Die Gleichsetzung von "felt sense" mit "Körpergefühl" in der Praxis ist meiner Meinung nach falsch. Wenn ein Körpergefühl da ist, ist das bereits eine Symbolisierung. Das Körpergefühl kann sehr vage oder sehr scharf sein - analog den Imaginationen -, immer aber ist es in meinem Sprachgebrauch nicht im "Impliziten", sondern im "Expliziten". Implizites ist aber nicht wahrnehmbar, nur die "Abkömmlinge" davon. Es ist aber immer da. Nur die Symbolisierungen sind wahrnehmbar, die sind halt aber nicht immer da oder sind lange noch vage, aber trotzdem, wenn sie auch nur vage sind, sind sie schon da.

Ich möchte den ganzen Bereich des Vagen (zwar schon Expliziten, aber noch nicht Scharfen) "felt sense" nennen. Insbesondere denke ich (habe ich erfahren), daß oft nicht einmal der Symbolraum (die Modalität) klar ist: entsteht, wenn sich das Vage ausdifferenziert, eine Imagination, ein Körpergefühl, ein Wort, ein Einfall? Implizites ist also meiner Meinung nach ein Postulat, eine Abstraktion, ähnlich wie der Begriff der Energie. Dieser Begriff ist sehr hilfreich für das Denken, aber er ist nicht unmittelbar erlebbar. Erlebbar ist nur der felt sense.

Implizites ist das, was die Potenz hat, etwas zu implizieren (etwas zu bewirken, hervorzubringen) - z.B. auch etwas Explizites (also etwas Symbolisiertes, also Wahrnehmbares). Dieses soeben entstandene Explizite, z.B. ein feines Zittern in meinem Bauch, ist aber wieder Implizites bezüglich meiner Emotionen. Es hat also die Potenz, ein Gefühl zu implizieren. Allerdings ist das streng logisch nicht ganz richtig, denn diese Potenz hat nur alles Implizite zusammen. So kann das Zittern in meinem Bauch für sich alleine sowohl Lust als auch Angst hervorbringen. Erst der Zusammenhang vom impliziten Charakter des Zitterns mit dem ganzen Impliziten ergibt eine spezifische, explizite Emotion

(entweder Lust oder Angst). Diese Emotion wiederum gehört insofern zum Impliziten, als sie die Potenz hat, Bilder zu implizieren usw. Felt sense ist das Wahrnehmen des Entstehens der Implikation, also eigentlich einer Bewegung von Implizitem zu Explizitem. Diese Bewegung ist nicht linear. Wir können sie uns als lebendigen, nach allen Seiten offenen Prozeß vorstellen, der die verschiedensten Modalitäten benutzen kann (Bilder, Bewegungen, Worte, Gedanken...).

Ich muß also nicht aktiv aus dem Impliziten etwas Explizites produzieren - im Gegenteil, meine Aktivität muß darin bestehen, mir Bedingungen zu schaffen, a) um etwas, das an und für sich schon implizit vorhanden ist, explizit werden zu lassen, b) um diese "Bewegung" wahrnehmen zu können.

### **Zusammenfassende Vorschläge**

Zur Praxis:

GT-Leute, die Focusing lernen, lehren oder ausführen wollen, sollen sich intensiv und für sich mit ihren eigenen Körpersymbolisierungsmöglichkeiten und mit den Auswirkungen, die bei ihnen durch Körpersymbolisierungen anderer ausgelöst werden, beschäftigen. Dasselbe gilt auch für ihre imaginativen und ihre gedanklichen Möglichkeiten.

Zur Begriffsbildung

- Ich möchte den Focusingprozess vom Körpergefühl zum Wort nur noch als eine Prozeßrichtung verstanden wissen. Es gibt ebenso wichtige andere.“

KAPITEL

GESPRÄCH ÜBER DIE KAPITEL 1 und 2.

### **Wir nehmen aufeinander Bezug**

E.: „Viel wichtiger aber ist mir folgendes: Wenn das Wort "körperlich" gebraucht wird, meine ich eben mit "körperlich", dass das schon einen stark ausdifferenzierten Charakter hat, nicht mehr so einen allgemeinen, einheitlichen. Und das hat eine Konsequenz in der Praxis: wenn ich in einem Leading-Schritt eine (verbale) Symbolisierung auf die Körperebene zurückführe (rückkopple) , dann aber über die körperlichen Empfindungen nur mehr rede, dann, scheint mir, kommt der Körper nicht zum Zug. Man tut dann zwar so, als nähme man den Körper wichtig, aber eigentlich lässt man ihn nicht leben, man bringt ihn um. Denn man lässt nicht den Körper bis zu Handlungen vorstoßen, sondern redet über den Körper.

Darum meine ich, man sollte für das, was "da unten" ist, wo es noch so vage ist, wo ich so im Allgemeinen darin bin, ein anderes Wort gebrauchen als "körperlich" und felt sense nicht einfach mit "körperlich" füllen. Erst dann, wenn es sich ausdifferenziert, wenn es also Worte gibt oder Bilder gibt oder Körperempfindungen gibt, muß es auch eine adäquate Art geben, sich das dann weiter aussymbolisieren zu lassen. D.h. also, dass in Bezug auf Körperempfindungen das Darüberreden oft die weitere Aussymbolisierung der Körperempfindungen verhindert. Ebenso ist es bei Bildern. Wenn Bilder entstehen und ich kille die, ich schneide die ab und wechsele in eine andere Erlebensmodalität, lasse also die Bilder nicht sich formen, dann kastriere ich die Person in ihrer Imaginationsfähigkeit. Damit kann ich die schönste Psychotherapie kaputt machen, weil ich eigentlich unterschwellig signalisiere: Deine Fähigkeit zu bildern will ich nicht. Ebenso ist es mit den eigentlichen Körperempfindungen, die entstehen können: wenn es soweit ist, müssen die auch ein Stück weit leben dürfen oder es muss zum Thema werden, warum sie jetzt nicht leben dürfen, sonst gibt es so etwas wie einen unbewussten Kastrationseffekt.“

J.: Worauf Gendlin aber immer besteht, und was auch meinem eigenen Erleben nach sehr wichtig ist, dass der felt sense eine körperliche Qualität, ok., sagen wir eine leibliche Qualität hat. Der felt sense ist zwar diffus und kann nicht nur in Worte oder Bilder, sondern auch in prägnantere und schärfere Körpergefühle übergehen, aber zunächst ist er innerhalb der Körpergrenzen leiblich spürbar. Damit ich die leibliche Befindlichkeit oder den felt sense finden kann, brauche ich so etwas wie die Idee einer Richtung, wohin ich meine Aufmerksamkeit wenden soll. Diese Idee einer Richtung ist: nach innen, und zwar nicht nach innen zu Imaginationen, sondern nach innen zu dem, was ich spüre. Das Verbum, das zum Adjektiv "leiblich" gehört ist, "spüren".

(...)

E.: Aber ich will etwas anderes retten und erhalten: nämlich dass ich mich 14 Tage lang mit dem Körper herumschlagen kann und dabei intensive Körperwahrnehmungen und Körperausdruck und Körperhandlungen habe, ohne Worte dazu zu finden. Ich hatte viele Erlebnisse, zu denen kein Wort gepasst hat - alle sind falsch. Es kommen mir keine Sätze in den Sinn, aber es ist eine ganze Menge körperlich da, es ist ganz intensiv da, und es drängt mich zu Handlungen. Und vielleicht 14 Tage, vielleicht zwei Monate später hat sich dieses körperliche Erleben auch verbinden können mit Worten oder auch mit Bildern. Ich merke, dass ich auch für diese Möglichkeit kämpfe. Denn ich habe in meinem Leben die Erfahrung gemacht, dass ich, wenn ich immer sofort diese Verknüpfung zum Verbalen machen müsste, es bei mir nicht diese Tiefe hätte geben können. Sehr viele Erlebnisse wären mir nicht ermöglicht worden.

### **Zum Begriff Implizit:**

J.: Deine Modifizierung hilft mir noch bei einer weiteren Frage, die oft in Ausbildungskursen auftaucht: "Ich finde keine Symbole, es fühlt sich einfach nur warm an im Bauch." Manche haben das Gefühl, ein Symbol müsse irgendetwas Elaboriertes oder Originelles sein, und sie sind dann ganz verwundert zu hören, dass sie ja schon ein Symbol haben, nämlich das Wort

"warm" (im Bauch). Ich habe in diesem Zusammenhang oft gesagt - ohne dass mir die inkonsequente Begriffsbildung dabei auffiel - dass nur Symbolisiertes wahrnehmbar sei, also im Augenblick des Vorhandenseins einer Wahrnehmung bereits eine Symbolisierung stattgefunden haben muss. Im gerade genannten Beispiel war also auch schon ein Körper-Symbol vorhanden, das mittels eines Wort-Symbol ausgedrückt wurde. Das macht auch diese Spirale der Erlebensmodalitäten klarer, die ich gerne aufzeichne (s. Anhang Modell I).

Hier taucht ja auch die Schwierigkeit auf, dass zwar alle vier Modalitäten auf der Ebene der Spirale liegen, dass aber den Körperempfindungen sozusagen als Quelle neuer Informationen (als felt sense) eine vorrangige Bedeutung zukommt. Sinnvoll wäre diese Graphik eigentlich erst dann, wenn ich die leibliche Befindlichkeit irgendwie hinter oder unter die Spirale einzeichnen würde.

E.: Ich würde vorschlagen, sich diese Spirale dreidimensional zu denken: Je impliziter, je einheitlicher, je weniger ausdifferenziert, desto mehr in der Mitte. Wenn der Prozess dann - sagen wir - in die Richtung eines Körpergefühls geht, komme ich in der Graphik mehr in die Peripherie. Wenn sich das Körpergefühl z.B. dann mit der Kognition verhängt, dann ist es ja wichtig, dass dies nicht vollkommen abgelöst von der Leiblichkeit geschieht, sondern dass eben wieder Bezug genommen wird zur Mitte. Es gibt also einerseits Hin- und Her-Bewegungen an der Peripherie, andererseits Innen-Außen-Bewegungen vom Zentrum zur Mitte und umgekehrt. (S. Anhang, Modell IV).

Wichtig ist, dass ich erleben kann, z.B. im Körpergefühl ziemlich innen, also nahe beim Zentrum zu sein und dazu einen scharfen Gedanken zu haben, der also sehr aussymbolisiert ist, also sehr an der Peripherie liegt. So wird also ein ganzer Raum aufgespannt. Es ist dreidimensional, ich bin nicht nur auf einer Kreis- oder Spiralbahn.

(...)

E.: Etwas anderes scheint mir noch wichtiger, aber auch schwieriger. Du hast geschrieben: "Die Wahrnehmung wird möglich durch die Symbolisierungstendenz des Impliziten." Ich denke mir, dass dieser Satz wichtiger ist als die anderen zehn Seiten, die wir geschrieben haben. Das ist die Hauptsache, dass wir behaupten, das Implizite habe eine Symbolisierungstendenz. Das ist ja der Pfeiler des ganzen Modells. Wenn der nicht ist, fällt es zusammen. Es ist ein Pfeiler der humanistischen Psychotherapie überhaupt, dass man denkt: das will ja leben, das will sich ja ausdrücken. Aber es gibt ja Leute, die behaupten, das sei nicht so, oder zumindest, es gäbe noch eine Gegenbewegung (vgl. z.B. Freuds Annahme eines Todestriebes).

J.: Ja, die humanistische Psychotherapie und speziell die klientenzentrierte steht und fällt mit diesem Postulat. Es ist ja nur eine konkretere Beschreibung der Aktualisierungstendenz von Carl Rogers. Rogers Begriff "Organismus" und Gendlins Begriff "das Implizite" sind ja auch sehr verwandt miteinander. Mit Aktualisierung meint Rogers ja auch: sich differenzieren, sich formen und gestalten.

Es ist also nichts anderes als: Implizites wird via Symbolisierung explizit und damit wahrnehmbar und integrierbar in mein Selbstbild. Rogers würde das Verflüssigung des Selbstkonzeptes nennen.

### **Beobachtungen zum Thema "Körper" im Focusing**

J.: Ich hätte gerne, wenn Du noch genauer erklärst, was Du damit meinst: "der Körper wird in eine Rolle gedrängt" und "Um Himmels willen, wie gehen die mit dem Begriff Körper um und wie arbeiten die mit dem Körper". Vielleicht beginnst Du damit, darüber noch mehr zu sagen, was Du so beobachtet hast, wie Klientenzentrierte Psychotherapeuten, wenn sie mit Focusing arbeiten, mit dem Körper umgehen.

E.: Ja gut. Also, grob gesagt, sie missbrauchen ihn. Sie missbrauchen ihn als Lieferanten für Worte. Ich möchte da wieder auf das Beispiel Sexualität kommen. Wenn Eltern bei einem Kind sexuelle Regungen klar unterdrücken, hat das Kind die Chance, sich dagegen aufzulehnen oder z.B. ein konkretes Doppelleben zu führen oder einen konkreten Protest zu leisten. Wenn aber die Sexualität scheinbar akzeptiert wird von den Eltern, aber im tatsächlichen körperlichen Handeln trotzdem unterdrückt wird, dann nimmt man dem Kind auch die Chance, sich aufzulehnen oder man erschwert es ihm zumindest sehr stark.

Nun denke ich, dass unsere Kultur viel eher eine Wortkultur ist als eine Leib-Kultur. Gerade in vielen Psychologenkreisen ist es möglich, fast über alles zu sprechen. Das gilt sogar irgendwie als gut. Damit will ich sagen, dass die Gefahr besteht, dass der Körper noch viel raffinierter unterdrückt wird.

J.: Wie wirkt sich denn das Deiner Meinung nach auf die Praxis des Focusing aus? Du fragst ja: "Wieso wird Focusing so oft von einem Therapeuten immer in der gleichen Körperhaltung gemacht"?

E.: Ein Beispiel aus dem verbalen Bereich: Wenn ein Therapeut mit seinem Klienten immer in derselben Tonlage spricht, dann gibt er ein sehr starkes Signal durch von gedämpften Emotionen, von gedämpften sprachlichen Möglichkeiten. Er verstümmelt also die Sprache in einer wichtigen Kapazität, selbst wenn er sehr raffiniert formuliert und sehr einführend spricht. Das gleiche kann durch die Körperhaltung passieren. Wenn der Therapeut z.B. immer gleich dasitzt oder immer in sagen wir zwei Arten, die er zur Verfügung hat, dann signalisiert er: Ich möchte mit meinem Körper das und nichts anderes. Oder zumindest signalisiert er: Wenn wir Therapie machen, wenn wir Probleme bearbeiten, dann mache ich das so. Er kastriert also die körperliche Handlungs- und Ausdrucksfähigkeit sehr stark.

Noch schlimmer wird das, wenn er durch eine immer konstante Haltung eine ständige Übertragungssituation nonverbal induziert. Wenn ich z.B. immer höher bin als der Klient, also z.B. sitze, wenn der Klient liegt oder - was uns vielleicht absurd erscheinen mag - der Klient sitzt und ich stehe, dann induziere ich ein ganz bestimmtes Verhältnis zwischen uns. Das scheint mir nicht gut. Oder noch einmal anders gesagt: wenn ich durch die Art meines Sitzens - sagen wir, ich sitze immer zurückgelehnt - signalisiere: "ich nehme das alles

gelassen", dann schränke ich wieder sehr viel ein. Ich kann es auch umgekehrt machen. Ich kann ständig nach vorn gebeugt sein, dem Klienten immer voller Interesse entgegen, immer kurz vor dem Sprung, ganz aktiv. Das gibt eine riesige Drucksituation. Vielleicht merkt es der Klient gar nicht, aber sie ist da.

J.: Du vermutest also auch, dass durch das, was Körperhaltungen signalisieren, sowohl bestimmte Themen im Klienten möglich und andere eher verhindert werden als auch verschiedene Beziehungsformen etabliert werden und dass auch der Therapeut sich selbst bestimmte Erlebens- und Handlungsmodalitäten dadurch verunmöglicht.

E.: Ja. Ein anderes Beispiel für starre Haltung ergibt sich aus der Frage: Was mache ich mit den Augen? Da ist die Gefahr sehr groß, dass ich mich doppelbödig verhalte. Im Focusing sage ich ja oft so etwas wie: "Wie spürst Du das im Körper?". Wenn der Klient aber immer nur erlebt, dass ich ihm dabei ins Gesicht schaue, dann bekommt er von mir das Signal: „Der beachtet meinen Kopf und der missachtet meinen Körper, also meinen Rumpf und meine Arme und Beine" oder beim Klienten kommt an "Der hat vielleicht Angst davor" oder "Man macht das nicht" etc. Mir ist schon klar, dass das bald sehr emotional und sehr schwierig werden kann.

(...)

E.: Ich möchte aber noch bei dem Thema "Körper" bleiben und noch nicht zum nächsten Thema gehen. Mir scheint noch etwas wichtig. Wenn wir vorgeben, wir beziehen den Körper mit ein - den Körper, nicht unseren felt sense -, aber immer mit Worten zurück-sagen, also "listening" praktizieren, dann ist schon in unserem Arrangement etwas einseitig. Wenn wir wirklich mit dem Körper arbeiten wollen, mit den Körpergefühlen, mit den Körpersignalen, ist es notwendig, die klientenzentrierte "Technik" auf die Körperebene zu übersetzen und zu üben. Wir müssen also erfahren und üben, was das heißt: "zurücksagen" über die Atmung oder etwas aufnehmen über die Atmung oder etwas "zurücksagen" über die Körperhaltung, "zurücksagen" über Bewegung oder Diskrepanzen auf der Körperebene "zurückgeben", wenn wir Aha-Erlebnisse körperlich zurücksagen oder etwas verstärken, etwas verlangsamen. All das, was wir gewohnt sind, verbal zu machen und da auch viel Übung darin haben, müssen wir auch körperlich üben.

## FRAGEN ZUM SCHLUSS

Wir brechen hier unsere Diskussion ab. Wir brauchen beide eine Pause und wünschen uns, dass Du uns, nachdem Du unseren Text jetzt gelesen hast, Deine Reaktionen darauf mitteilst. Bevor wir in unserer Diskussion weiterfahren, möchten wir das bisher gesagte mit den Lesern diskutieren. Zur Anregung dieser Diskussion formulieren wir noch einmal einige der uns besonders wichtigen Punkte und stellen Fragen dazu.

- Jedes Stückchen Erleben hat impliziten und expliziten Charakter. Es gibt also keinen impliziten und keinen expliziten "Raum". Wichtig ist zu spüren, wie aus Implizitem Explizites wird und wie Explizites zurückwirkt auf Implizites.

- Die innerliche "Bewegung", durch die aus Implizitem Explizites wird, kann ich spüren. Wir meinen, dass das nicht nur eine Bewegung von Körperempfindungen hin zu Worten ist. Welche Modalitäten von Bewegungen erlebst Du? Was hast Du für Vermutungen darüber, wie das bei anderen Personen ist?

- Körperempfindungen sind eine Modalität wie andere (Emotionen, Imaginationen, innere Verbalisierungen) auch. Sie umfasst also ebenso das Kontinuum von "ganz vage" zu "klar ausdifferenziert" und das Kontinuum von Körpererleben zum körperlichen Handeln ("Bewegung"), Wir müssen lernen, Vertrauen zu entwickeln in Prozesse, die in erster Linie körperlich ablaufen, ohne ständig nach zusätzlichen Sicherheiten (nach Worten) zu rufen. Was heisst das für die Ausbildung? In welche Art von Prozessen hast Du Vertrauen? Wo fehlt es Dir? Wie können wir üben?

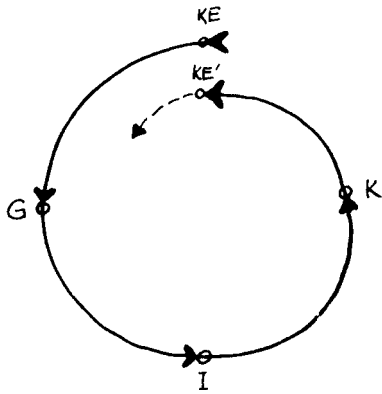
- Wir meinen, dass die Focusing-Praxis im Allgemeinen zu sehr im Raum des Erlebens stecken bleibt. Handlungen, die sich eigentlich kontinuierlich aus dem Explizitwerden inneren Erlebens ergäben, werden häufig nicht zugelassen. Warum ist das so? Macht Dir dabei etwas Angst?

- Wie hältst Du es mit der Methodenintegration? Welche Hypothesen leiten Dich dabei? Welches innere Erleben findet dabei in Dir statt? Wie handelst Du dann konkret?

## ANHANG

Die folgenden Skizzen sollen graphisch darstellen, wie sich unser Verständnis des Focusing-Prozesses im Lauf unserer Diskussion entwickelt hat. Wir schlagen Dir vor, in diesen graphischen Modellen "herumzuwandern" und auf diese Weise Dein eigenes Verständnis von Focusing expliziter werden zu lassen. Wenn Du Dich mit einem Modell vertraut gemacht hast, scheint es uns nützlich zu sein, die Grenzen und Fehler der jeweiligen graphischen Darstellung ausfindig zu machen und zu versuchen, sich mit Hilfe eines eigenen graphischen Modells noch mehr Klarheit über die eigenen Modellvorstellungen von Focusing zu verschaffen. Bitte lies die Erläuterungen zu den Skizzen erst, nachdem Du einige Zeit mit den Skizzen allein zugebracht hast.

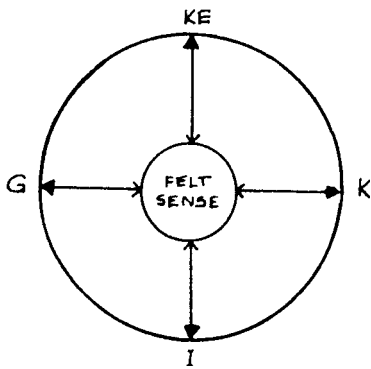
## SKIZZE I



Legende

KE Körperempfindung KE' neue Körperempfindung G Gefühl  
 I Imagination (Bilder) K Kognition (Selbstverbalisationen)

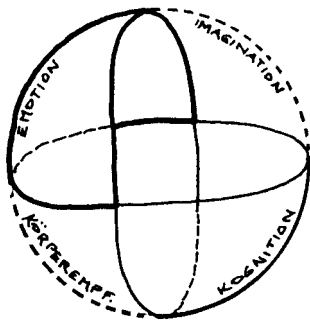
SKIZZE II



Legende

KE Körperempfindungen G Gefühle I Imaginationen (Bilder) K Kognitionen  
 (Selbstverbalisationen)

SKIZZE IV



Legende

kugelförmiges Modell des Erlebensraumes:

je zentraler, desto impliziter, je peripherer, desto expliziter;

die Erlebensmodalitäten erscheinen als Kugelsektoren;

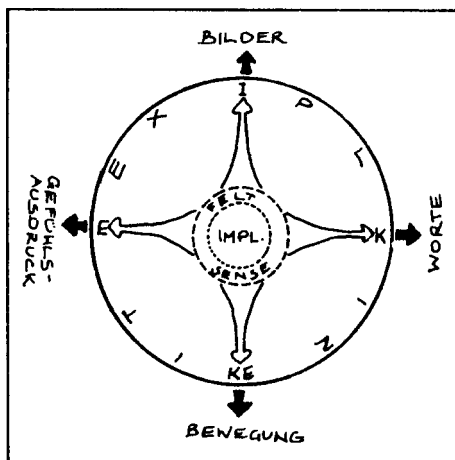
rund um die Kugel ist der Handlungsraum zu denken;

Focusing-Prozesse erscheinen als "beliebige" Bahnen innerhalb des Kugelraumes

### SKIZZE III

Legende

großer Kreis: Erlebensraum Quadrat: Handlungsraum



### ERLÄUTERUNGEN

Zu Skizze 1:

Diese Skizze hat Linda Olsen zur Verdeutlichung eines vollständigen Focusing-Prozesses verwendet: Ich beginne damit, meine Aufmerksamkeit auf eine Körperempfindung (KE) zu richten, achte als nächstes darauf, wie sich diese KE anfühlt (G), schaue nach, ob sich in mir dazu ein Bild (I) formt, finde dazu vielleicht in mir Sätze, Erklärungen, Erinnerungen (K), die

das bisher Erlebte in einen grösseren Sinnzusammenhang stellen (global application) und gelange schließlich zu einer neuen KE (KE'): Der felt sense (KE) hat sich verändert (KE'), ein felt shift ist geschehen, ich habe dadurch mehr über mich erfahren. Das, was ich erlebe, hat mehr Bedeutung für mich gewonnen. Indem ich nun der neuen KE Beachtung schenke, kann eine "neue Runde" Focusing ablaufen.

Wichtig ist die Unterscheidung zwischen Körperempfinden und Fühlen. Die KE ist ein wertneutrales Sinnesdatum, das Fühlen (G) stellt Bezug zwischen diesem Sinnesdatum und dem erlebenden Subjekt her ("Wie fühlt sich das an?"). Das Gefühl sagt mir also etwas darüber, wie ich die KE bewerte ("Es ist mir angenehm." "Es macht mich traurig!" etc.). Die gleiche Unterscheidung zwischen Empfinden und Fühlen macht auch C.G. Jung. Übrigens ist dieses (mandalaförmige) Modell analog zu Jungs Modell der "psychischen Funktionstypen" (s. JUNG, G.G.: Psychologische Typen, G.W.VI). In diesem Modell wird KE und felt sense gleichgesetzt, was unserer Meinung nach falsch ist. Weiters wird der unrichtige Eindruck erweckt, Focusing sei nur dann "vollständig", wenn alle Erlebensmodalitäten zum Zug kommen.

Zu Skizze II:

Hier wird bereits die Unterscheidung zwischen felt sense und KE deutlich. KE sind ebenso (explizite) Erlebensmodalitäten wie Emotionen, Imaginationen und (innere) Worte, alle vier Erlebensmodalitäten haben direkten Bezug zum felt sense (der allerdings noch dem Impliziten gleichgesetzt wird). Focusing wird als Prozess zwischen dem felt sense und einer beliebigen Erlebensmodalität (Explizites) sichtbar. Der Kreis symbolisiert den Erlebensraum, der Handlungsraum, die Handlungsmodalitäten sind noch nicht eingesetzt.

Zu Skizze III:

Der felt sense wird als das, was vom Impliziten erlebbar ist, dargestellt. Im felt sense sind die Erlebensmodalitäten noch nicht differenziert, es ist noch unentschieden, in welcher Erlebensmodalität sich der felt sense symbolisieren wird. Der Handlungsraum wird in diesem Modell berücksichtigt.

Ungenauigkeiten und Fehler:

- Die Handlungsmodalitäten sind in Wirklichkeit den Erlebensmodalitäten nicht fest zugeordnet.
- Es ist nicht richtig, dass das Implizite kleiner als das Explizite erscheint.
- Eigentlich sind alle vier Erlebensmodalitäten einander "benachbart". So ist z.B. ein Wechsel von Bildern (I) zu Körperempfindungen (KE) direkt, also ohne "Umweg" über Emotionen oder Worte möglich. Um das darzustellen, ist ein dreidimensionales Modell notwendig.

Zu Skizze IV:

Dies ist ein dreidimensionales, kugelförmiges Modell, das nicht vollständig ausgeführt ist, weil es sonst zu unübersichtlich würde. Die einzelnen Erlebensmodalitäten haben jetzt die Gestalt von Kugelsektoren. Ein Wechsel ist ohne "Umweg" Bewegungen beschreiben

demzufolge Prozesse zwischen Implizitem und Explizitem, konzentrische Bewegungen beschreiben Übergänge von einer zur anderen Erlebensmodalität. Innerhalb der Kugel (des Erlebensraumes) sind beliebige, sehr unterschiedliche Linien denkbar (gerade, wellige, spiralförmige, sprunghafte), die die Verschiedenartigkeit von Erlebensprozessen während des Focusing-Prozesses darstellen können. Rund um die Kugel ist der Handlungsraum zu denken.

Ungenauigkeiten und Fehler:

- In Wirklichkeit gibt es keinen abgegrenzten Raum (Gegenstandsbereich) des Expliziten und des Impliziten. Jeder beliebige Punkt innerhalb der Kugel (bit of experience) hat einen expliziten Anteil. Dies darzustellen, wäre nur in einem vierdimensionalen Modell möglich. In einem derartigen Modell würde durch die 4. Dimension der Zeit auch der zeitliche Verlaufsscharakter von Focusing-Prozessen darstellbar sein.

- Was im Erlebens- und Handlungsraum geschieht, ist abhängig von der sozialen Umwelt, also von weiteren derartigen "Modellen" : im einfachsten Fall (Einzeltherapie) also vom inneren Erleben und äußeren Handeln einer zweiten Person.