

Focusing – auf die Stimme des Körpers hören

Focusing-Definition

„Focusing ist eine Zeit, in der ich bei etwas bleibe, was ich in meinem Körper spüre, ohne schon zu wissen, was es ist.“

Eugene Gendlin (zit. nach Peter Lincoln, Wie der Glaube zum Körper findet, S. 18)

- körperorientierter Prozess der Selbstwahrnehmung.
- Wahrnehmen, was gerade im Körper ist, auch unklare Empfindungen
- innere körperliche Resonanz auf ein Thema als Ganzes (Felt sense = gefühlter Sinn, gespürte Bedeutung, ein Körpergefühl, das eine Bedeutung hat)
- dem Vagen, Flüchtigen Aufmerksamkeit schenken
- Bilder und Worte entstehen lassen, Beschreibungen finden (Symbolisieren)
- Empfindung verändert sich, weil sie sich „besser verstanden fühlt“ (Felt shift)
- Veränderung geschieht auf einer körperlichen Ebene und kann eine Veränderung von Gefühlen und Haltungen nach sich ziehen
- in einen Dialog mit dem Körper treten

Focusing-Haltung:

- Aufmerksam:** Bereitschaft, sich auf sich selbst einzulassen und nach innen zu schauen, offen und neugierig sein, Liebe zum Detail, dabei bleiben, sich überraschen lassen.
- Abwartend:** Zeit lassen, verlangsamen, entschleunigen, warten, Ruhe behalten. Scheues Reh. Leise, behutsam, langsam vorwärtsbewegen, um sich näher zu kommen. Geduld und Zeit. Das schafft Vertrauen als Grundlage für einen heilsamen Dialog. Dem Wunder / leise / wie einem Vogel / die Hand hinhalten (Hilde Domin).
- Ahnungslos:** Offenheit, unvoreingenommen. Der Kopf hat schnell Lösungen, Analysen, Interpretationen, Erklärungen parat. Wenn das geschieht: Dem Kopf freundlich für seine Mithilfe danken, aber dann die Aufmerksamkeit wieder auf das körperliche Geschehen richten. Ahnungslosigkeit öffnet die Türen für Überraschungen.
- Annehmend:** Alles, was sich zeigt, annehmen, respektieren, stehen lassen, ohne zu zensieren, behutsam, vorsichtig, achtsam. Das, was jetzt gerade ist, nicht bewerten.
- Absichtslos:** Im Gegensatz zu zielgerichtet. Kein Ziel erreichen wollen. Offenheit für das, was kommt, keine Hypothesen, Analysen. Nichts lösen, nichts richtig interpretieren, noch nicht mal einmal alles verstehen wollen. Die einzige Absicht besteht darin, zuzuhören und alles andere kommt von allein.
- Abstand:** Nicht identifiziert sein („Ich bin das Problem“), sondern das innere Erleben aus einem Abstand anschauen, so gibt es ein Gegenüber: „Ich bin da – etwas in mir ist auch da.“

Woher kommt Focusing?

Focusing wurde in den 1960er Jahren von Eugene Gendlin (1926-2017) begründet und erprobt. Gemeinsam mit Carl Rogers, Begründer der Gesprächspsychotherapie, arbeitete er an der Frage, bei welchen Personen eine Therapie erfolgreich ist und von welchen Faktoren das abhängt. Dabei fiel ihm ein Muster auf: Klienten, die Zugang zu ihrem körperlichen Erleben hatten, die aufmerksam auf unklare Körpersignale hörten und dafür nach Worten und Verbindungen suchten. Er entwickelte aus diesen Beobachtungen Focusing als Methode, mit der alle Zugang zu diesen körperlichen Empfindungen bekommen können. Nicht nur in therapeutischen und beraterischen Prozessen, sondern als Möglichkeit, sich selbst kennen zu lernen und mit der eigenen Lebenswirklichkeit in Kontakt zu kommen.

Focusing und Spiritualität

„Gott ist schon längst in unserem Körper Zuhause und wartet geduldig darauf, dass wir endlich nach Hause kommen.“ Peter Lincoln, Wie der Glaube zum Körper findet, 2011

Focusing ist keine geistliche Übung, sondern allgemeiner. Aber ich kann Focusing einsetzen, um Glaubenserfahrungen zu vertiefen. Das Verbindende von Focusing und Spiritualität liegt in dem Unsagbaren, dem Nicht-Wissen, dem Vorsprachlichen. Wenn ich mich ganz neu auf das spirituelle Erleben einlasse und die vorgeformten Begriffe und Konzepte beiseite stelle – oder die alten Begriffe z.B. der Bibel neu auf meinen Körper wirken lasse – dann ist da vielleicht zunächst nur etwas Vages, bis vielleicht neue, frische Worte entstehen, die mein Erleben ausdrücken können (vgl. Lincoln 2018). Die Parallelen zwischen Focusing und Spiritualität liegen in dem Ringen mit der Sprache, dem Unbeschreibbaren, dem Vorsprachlichen, die „Wolke des Nicht-Wissens“, auch dem Unverfügbaren. Unser Reden von Gott und unserer Erfahrung geht immer nur in Vergleichen, Analogien, Metaphern. Wir bekommen es mit all unseren Versuchen, Begriffe zu definieren, nicht zu fassen. Es sind immer nur Annäherungen (R. Rohr, Der göttliche Tanz). Griechisch bedeutet „Metapher“ hinübertragen, etwas, vielleicht ein Bild, eine Empfindung, von einem Ort zu einem anderen bringen. Eine Empfindung in Sprache übersetzen. Das Gleiche geschieht beim Focusing.

Zentral in Bezug auf unser Thema Spiritualität ist, dass es um das Erleben geht. Daher sind die Übungen zur Körperwahrnehmung so zentral. Focusing sucht einen Weg, das Vage, Implizite Körpererleben zu beschreiben. Vielleicht passen die Wörter, die wir aus unserer Tradition dafür kennen und verwenden. Vielleicht kommen aber auch ganz neue frische Wörter. In seinem Artikel „Dort wo die Sprache aufhört – oder wieder anfängt“ (Focusing-Journal, s. HaMakom-Homepage) gibt Peter Lincoln eine spannende Beobachtung wieder: Zuerst ist da das religiöse oder spirituelle Erleben. Dann haben Menschen versucht, das zu beschreiben, dafür Symbole und Begriffe zu finden. Andere, denen sie das erzählten, fanden sich und ihr Erleben darin wieder und haben die gleichen Begriffe verwendet. So bildeten sich lebendige Religionsgemeinschaften. Erst als über Generationen hinweg die Begriffe tradiert wurden und sich vom Erleben abkoppelten, entstand sowas wie Konzepte und Theologien. Mit Begriffen wurde festgelegt, worin der „richtige Glaube“ besteht. „Im Verlauf der Geschichte gab es aber immer wieder Menschen und Bewegungen – einzelne Mystiker oder Gruppen wie die Wüstenväter – die eine Begegnung mit dem (...) neu gesucht und

damit Glauben und Erleben in der Form der Spiritualität wieder zueinander geführt haben“ (Lincoln 2018, S. 3f).

In dieser Tradition der Wüstenväter und Mystiker lässt sich Focusing als Werkzeug oder Methode im geistlichen Leben fortsetzen. Wenn ich davon ausgehe, dass die Begegnung mit Gott und die Begegnung mit mir selbst untrennbar miteinander verbunden sind, dann heißt das, dass ich einen Weg finden kann, mit dem inneren Erleben in Kontakt zu kommen auch immer ein Weg zu Gott ist. Und zwar nicht auf einer allein rationalen Ebene, sondern auf einer tieferen Ebene meines Körpers. Vielleicht bedeutet es, einmal ganz neu und mit einem Anfängergeist an das spirituelle Erleben heranzugehen und die bereits bekannten Begriffe und Konzepte zur Seite zu legen. „Focusing beginnt damit, dass man sich mit etwas Verschwommenen beschäftigt und so lange dabei bleibt, bis eine gewisse Klarheit entsteht. Dies geschieht vor allem dadurch, dass man Worte oder Bilder findet, die mit dem inneren Erleben wirklich übereinstimmen (Lincoln 2011, S. 26).

In der Initiative HaMakom (ein hebräisches Wort für die Gottesbezeichnung „der Ort“, s. Lincoln 2018) versuchen wir in einem ökumenischen Kreis von Interessierten die Verbindung von Focusing und christlicher Spiritualität weiter zu erforschen, praktisch auszuprobieren und zu verbreiten.

Weiterführende Links

[HaMakom](http://www.ha-makom.de): Initiative zu Focusing und christlicher Spiritualität: www.ha-makom.de (regelmäßige Blogbeiträge, Literaturhinweise, Hinweise zu Veranstaltungen)

Der Raum in mir: Mein Blog über Focusing, Spiritualität und Schreiben:

www.derrauminmir.com

Ausbildung in Focusing: [Deutsches Focusing-Institut](#), [Netzwerk Focusing](#), [Akademie für Focusing](#)

Das [Focusing-Journal](#) ist eine Zeitschrift, die frei verfügbar ist.

[International Focusing Institute](#), New York. Auf der Seite gibt es zahlreiche Originaltexte von Gendlin und Links zu Youtube-Videos (z.B. [Gendlins Einführung in Focusing](#)).

Kontakt:

Dr. Christiane Henkel, Dipl.-Päd., Focusing-Beraterin (DAF), Systemische Coach (DGfC), Schreibberaterin (MA BKS), Professorin für Pädagogik/Erziehungswissenschaft an der Theologischen Hochschule Ewersbach

henkel@schreibberatung-bielefeld.de

Literatur

Eugene T. Gendlin (2012⁹): Focusing. Selbsthilfe bei der Lösung persönlicher Probleme. Reinbek bei Hamburg: rororo-Verlag.

Peter Lincoln (2011³): Wie der Glaube zum Körper findet. Focusing als spiritueller Übungsweg. Neukirchen-Vluyn: Neukirchener Verlag.

Peter Lincoln (2018): Dort wo die Sprache aufhört – oder wieder anfängt. Das Nicht-Wissen als Verbindung zwischen Focusing und Spiritualität. In: Focusing-Journal Nr. 41/2018 oder online: <https://ha-makom.de/wp-content/uploads/2018/09/1805-Dort-wo-die-Sprache-aufh%C3%B6rt.pdf> (Abruf am 16.5.2022)

Peter Lincoln (2021): Zu den Worten hin oder von der Sprache weg? Focusing und Meditation im Vergleich. In: Focusing-Journal Nr. 46/2021 oder online: <https://www.yumpu.com/de/document/read/65585559/focusingjournal-46> (Abruf am 16.5.2022)

Eveline Moor (2017): Körperweisheit. Wie Sie mit Focusing ihre Körperintelligenz nutzen. Goldegg-Verlag.

Klaus Renn (2016): Magische Momente der Veränderung. Was Focusing bewirken kann: eine Einführung. München: Kösel-Verlag.

Klaus Renn (2017²): Dein Körper sagt dir, wer du werden kannst. Focusing – Weg der inneren Achtsamkeit. Herder-Verlag.

Ann Weiser Cornell (2013): Focusing – Der Stimme des Körpers folgen. Anleitungen und Übungen zur Selbsterfahrung. Reinbek bei Hamburg: rororo-Verlag.

Johannes Wiltkscho (Hrsg.) (2008): Focusing und Philosophie. Eugene T. Gendlin über die Praxis körperbezogenen Philosophierens. Wien: facultas-Verlag.

Heinz-Joachim Feuerstein, Dieter Müller, Ann Weiser Cornell (Hrsg.) (2000): Focusing im Prozess. Köln: GwG-Verlag.

Peter Campbell, Edwin MaMahon: BioSpiritualität. Glaube beginnt im Körper. München: Claudius-Verlag. (auch: Online [Biospiritual Focusing](#)).