



WIYS und Focusing für den Lehrgang für Ausbilder bei Joseph 2018/2019

Erstellt von
Marianne Dietz-Grebe



Inhalt

Inhalt.....	1
1 Focusing.....	2
1.1 Geschichte	2
1.2 Beschreibung der Methode	2
1.3 Erklärung im Detail	3
1.4 Warum kann Focusing beim WIYS helfen	4
1.5 Gegenüberstellung Focusing - WIYS	5
Unterschiede	5
Gemeinsamkeiten	5
2 Quellenangabe	6
3 Focusing-Manual.....	6
3.1 Einen Raum schaffen.....	6
3.2 Felt Sense.....	6
3.3 Finden eines "Griffs".....	6
3.4 Vergleich.....	7
3.5 Fragen	7
3.6 Aufnahme	7



1 Focusing

1.1 Geschichte

1978 erschien das erste Buch über Focusing von Eugene Gendlin (Chicago). Er war ein Schüler von Carl R. Rogers.

Das Buch entstand aus einer Studie über die Wirksamkeit der eigenen therapeutischen Arbeit in der Klientenzentrierten Psychotherapie. Das Ergebnis war erstaunlich:

*Erfolg hängt vom „wie“ ab und nicht
von der Methode des Therapeuten*

Mit „wie“ ist gemeint, dass die Patienten, die das körperliche Erleben mit einbeziehen, erfolgreicher geheilt werden. Aus diesen Studienergebnissen entwickelte Gendlin dann seine Methode, die er Focusing nannte (von lat. Focus).

Er sagt dazu: Focusing nenne ich die Zeit, in der man mit etwas ist, das man körperlich spürt, ohne zu wissen, was es ist.¹

Schlüsselwörter sind der „**Felt Sense**“, der „**Felt Shift**“ und der „**Handle**“ (Griff), die im Folgenden erklärt werden. Im ist ein Auszug aus einer Focusing-Internetseite mit einer detaillierten Erklärung. Hier folgt eine Kurzform.

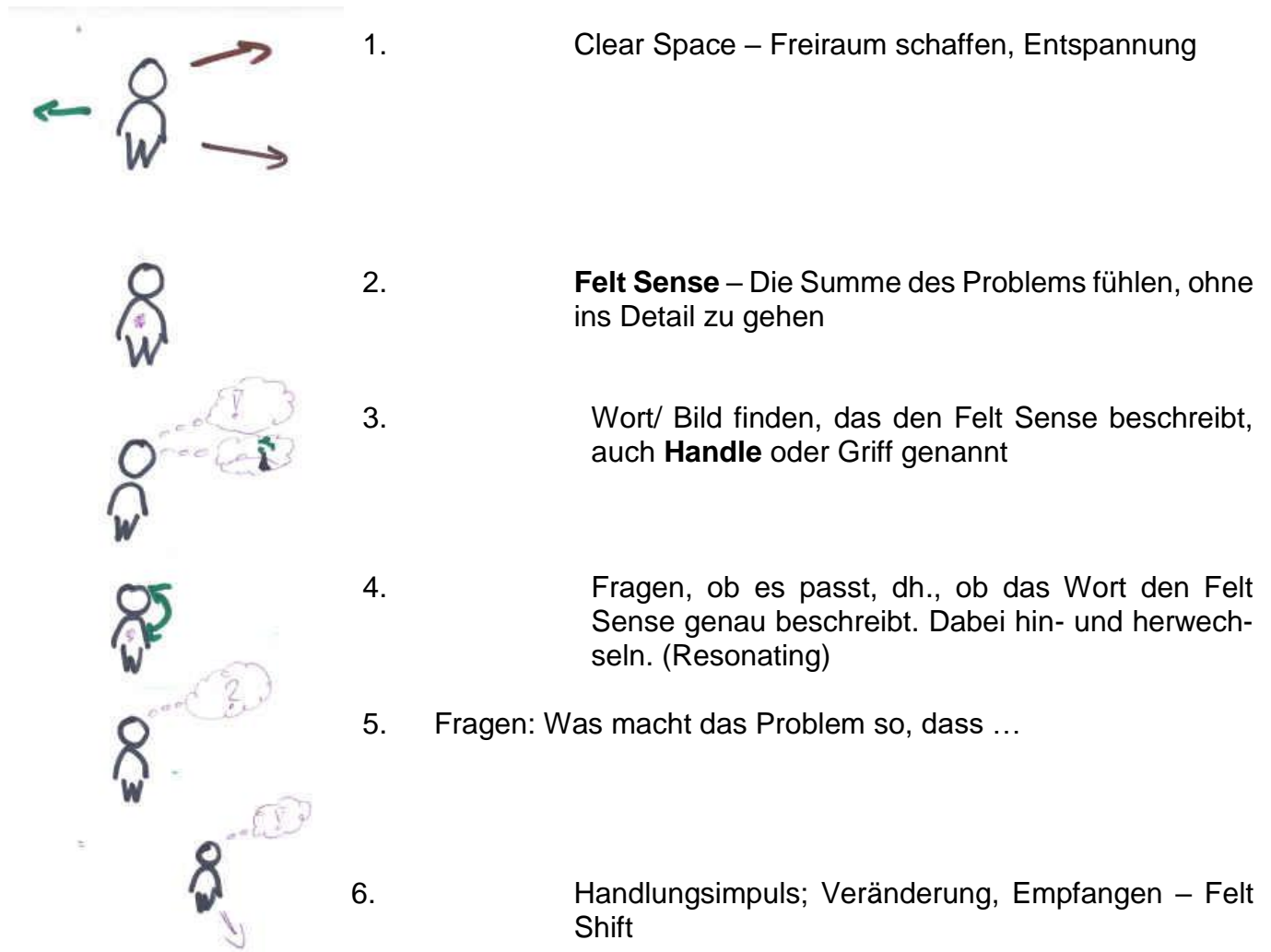
1.2 Beschreibung der Methode

Ein „Felt shift“, so Gendlin, ist ein Aha-Erlebnis, das sich anfühlt wie frische Luft, die in einen stickigen Raum hineinfährt.² Therapie ist nicht das, was Therapeut macht, sondern der Prozess, der im Klienten möglich wird. (1, S 10)

¹ Siehe 1) Gendlin S. 207

² von Kopp, Diana. Focusing - Die Sprache der Intuition (essentials) (German Edition) (Kindle-Positionen303-304). Springer. Kindle-Version.





1.3 Erklärung im Detail

1. Freiraum
 - Gedanken zur Ruhe kommen lassen
 - Innerlich ruhig und achtsam sein
 - Z.B. könnte man den Atem beobachten, bewußt tief atmen bis in den Bauch.
 - Loslassen
 - Freundlich zu sich selbst sein.
2. Felt Sense
 - Man hat ein Thema und möchte seine innere Stimme dazu befragen bzw. kommen lassen
 - Es ist mehr als das, was ich schon weiß und Ursprung des Neuen.
 - Es ist eine Ahnung, ein vages Gefühl
 - Nicht bewerten!
3. Handle
 - Es geht darum, dies vage Gefühl greifen zu können.
 - Es kann ein Wort oder Bild sein
4. Fragen
 - Dieser Griff ist wie ein Henkel, an dem man den Felt Sense fassen kann.
 - Man fragt sich, ob das Wort oder das Bild passend ist und wechselt zwischen Wort (oder Bild) und Gefühl hin- und her.
 - Dabei spürt man in sich hinein, ob es passt.



- Dabei kann sich das Gefühl oder das Wort ändern

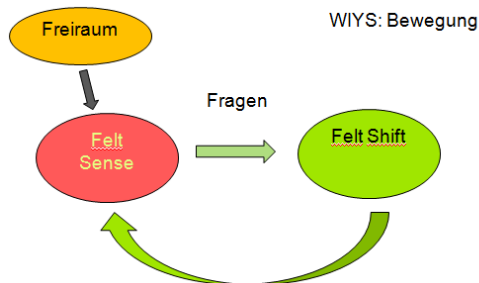
5. Fragen

- Wo macht sich der Felt Sense bemerkbar?
- Wie empfinde ich den Felt Sense?
- Was an meinem Problem fühlt sich genauso an?
- Was ist das Schlimmste daran?
- Was bräuchte dieses...? (z. B. Blockierende/ Sperrige)
- Was bräuchte dieser Teil in mir? (z. B. der sich gegen eine Veränderung sperrt)
- Was ist neben dem Felt Sense, ist da noch mehr?
- Was ist das Gute, das Motivierende an dem, was ich gerade empfinde?
- Was bräuchte diese Empfindung und sich weiter auszubreiten?
- Was kann mir Unterstützung geben?
- Wie wird es sich anfühlen, wenn mein Problem gelöst ist?
- Verändert sich augenblicklich, während ich darüber nachdenke, etwas an meinem Felt Sense?
- Trifft die ursprüngliche Beschreibung noch, oder passt ein anderes Wort jetzt besser?³
- Was steht mir im Weg, die Lösung zu fühlen?
- Wie würde sich mein Körper fühlen, wenn alles gelöst wäre?

6. Felt Shift

- Es tritt eine Veränderung ein. Erleichterung. Ein Erkenntnisprozess.
- Es ist wie in der Situation, wenn man einen Namen sucht und er einem endlich einfällt. So fühlt es sich an, wenn aus dem Felt Sense ein Felt Shift entsteht. Es ist ein Handlungsimpuls
-

1.4 Warum kann Focusing beim WIYS helfen



Was ist ähnlich

Beim Walken haben wir ähnliche Abschnitte; es kommt nur die Bewegung hinzu.

Sowohl beim Walken als auch beim Focusing sind die Beschreibung der Schritte nur ein Hilfsmittel, um den Prozess besser zu verstehen. Es ist möglich, dass die Schritte ineinander übergehen und das ist auch okay so.

Der erste Schritt, den Freiraum zu schaffen, ist dem Schritt beim Walken vergleichbar, sich leer zu machen, bevor man walkt. Und der Wechsel zwischen Gefühl und Aktion wird so lange wiederholt, bis der Walk abgeschlossen ist.

Hindernisse, wenn man nichts fühlt⁴

Beim Walken setzen wir eigentlich eher voraus, dass jemand Gefühle spüren und ausdrücken kann.

Wenn jemand aber Probleme damit hat, kann es helfen, sich mit Focusing zu beschäftigen (Kurs) oder ein Buch über Focusing zu lesen.

Beim Lesen des Buches von Gendlin kam mir die Idee, dass man diese Probleme als Thema für einen Walk nehmen kann, z.B. „meine Widerstände, meine Gefühle ganz zuzulassen“ oder „Meine Angst, meine Gefühle nicht unter Kontrolle zu haben.“⁵

³ von Kopp, Diana. Focusing - Die Sprache der Intuition (essentials) (German Edition) (Kindle-Positionen568-576). Springer. Kindle-Version.

⁴ Siehe 1) Gendlin, ab S. 105

⁵ Siehe 1) Gendlin S. 119





Im Focusing ist es wichtig, Gefühl und Verstand zusammenzubringen. Die Gefahr ist, wenn eins davon dominiert, dass der Erfolg (Laut dieser Studie) gefährdet wird.

Im Walken bringen wir dies zusammen und können den Ratsuchenden dabei helfen, indem er selbst walkt.⁶

Wenn der Klient/ Ratsuchender seine Lösung selbst walkt und fühlt, ist er leichter in der Lage, diese Lösung für sich umzusetzen, leichter jedenfalls, als wenn er nur darüber redet. Und die Untersuchung, aus der Focusing entstanden ist, hat das bewiesen.

Das bedeutet, es ist wichtig, den Klienten wirklich selbst gehen zu lassen, zumindest für die Lösung. Wenn er die Ressourcen spürt, ist er der Lösung ein Stück näher

Es gibt auch einen interessanten Ansatz: die Frage, was wäre es für ein Gefühl, wenn diese Schwierigkeit irgendwie völlig gelöst wäre?⁷

1.5 Gegenüberstellung Focusing - WIYS

Unterschiede

Focusing	WIYS
Der Klient macht es selbst	Es kann auch jemand anders gehen und das macht es manchmal einfacher
Wissenschaftlich erforscht	%
	Bewegung kommt dazu
Andere Art der Fragen ⁸	
Die Methodik ist jeweils anders	

Gemeinsamkeiten

Focusing/WIYS
Selbstanwendung allein möglich (Eigenwalk bzw. Selbstfocusing)
Es ist hilfreich, es mit einer anderen Person zusammen durchzuführen
Gefühl/ Körperorientierte Methode
Man fragt die Körperstelle
Bei beiden gibt es den Felt Sense/ Felt Shift

⁶ Siehe 1) Gendlin S. 126

⁷ Siehe 1) Gendlin S. 131

⁸ Siehe 1) Gendlin im Anhang oder S. 128



2 Quellenangabe

Eugene Gendlin	Focusing Selbsthilfe bei der Lösung persönlicher Probleme
Diana von Kopp	Focusing- die Sprache der Intuition

<http://www.focusing.org/german.html#Focusing-Manual>

3 Focusing-Manual

Der innere Akt des Focusing lässt sich in sechs Hauptteile oder -bewegungen aufteilen. Sobald Sie darin einige Erfahrung haben, werden Sie den Prozess als ein Ganzes und nicht mehr in verschiedene Teile zergliedert durchführen können. Diese Aufteilung lässt ihn mechanischer erscheinen, als er ist oder als er Sie später anmuten wird. Ich habe den Prozess auf diese Weise unterteilt, weil ich aus jahrelanger Erfahrung zu der Einsicht gekommen bin, dass es eine gute Methode ist, Focusing zu vermitteln.

Betrachten Sie dieses Kapitel lediglich als Einführung. Später werden wir diese Grundkenntnisse erweitern, vertiefen und aus anderen Blickwinkeln betrachten. Schließlich – vielleicht nicht beim ersten Versuch, aber am Ende – werden Sie die bereichernde neue Erfahrung einer inneren Bewegung erleben können. Zu Beginn gebe ich Ihnen die Anleitung zum Focusing in kurzer Form, im nächsten Kapitel beschreibe ich die sechs Schritte ausführlicher, erkläre und vertiefe sie.

3.1 Einen Raum schaffen

Erst bitte ich Sie, einmal ganz ruhig zu sein. Entspannen Sie sich einen Moment. Nun achten Sie auf Ihr Inneres, auf Ihren Körper, vielleicht auf Ihren Magen oder Ihre Brust. Achten Sie darauf, was dort vor sich geht, wenn Sie fragen: "Wie steht es mit meinem Leben? Was ist im Moment für mich das Wichtigste?" Horchen Sie auf Ihren Körper und lassen Sie die Antworten langsam von dort kommen. Wenn etwas auftaucht, dringen Sie nicht hinein. Treten Sie einen Schritt zurück, sagen Sie: "Ja, das ist da. Ich kann es hier fühlen." Lassen Sie einen kleinen Raum offen zwischen ihm und Ihnen. Dann fragen Sie, was Sie sonst noch fühlen. Warten Sie erneut auf die Antwort. Normalerweise sind es mehrere Dinge.

3.2 Felt Sense

Wählen Sie eines unter den soeben aufgetauchten Problemen aus. Dringen Sie aber nicht hinein. Treten Sie einen Schritt zurück. Natürlich hat das Problem, mit dem Sie sich beschäftigen, viele Aspekte – zu viele, um an jeden davon einzeln zu denken. Sie können aber alle diese Aspekte gleichzeitig fühlen. Achten Sie auf die Stelle, an der Sie gewöhnlich Gefühle empfinden und sehen Sie, welches Gefühl das Problem in seiner Gesamtheit in Ihnen auslöst. Lassen Sie dieses komplexe Gefühl auf sich wirken.

3.3 Finden eines "Griffs"

Welcher Art ist dieser unklare "felt sense?" Lassen Sie ein Wort, einen Satz, ein Bild aus dem "felt sense" entstehen. Es kann ein Eigenschaftswort sein wie "eng, schmutzig, angsteinflößend, blockiert, schwer, nervös," ein Satz oder ein Bild. Bleiben Sie in



Berührung mit dem "felt sense", bis Worte oder Bilder kommen, die genau dazu passen.

3.4 Vergleich

Gehen Sie hin und her zwischen dem felt sense und dem Wort (oder Satz oder Bild). Prüfen Sie, wie gut beide zusammenpassen. Achten Sie darauf, ob ein kleines körperliches Signal Ihnen bestätigt, daß Sie das richtige Wort gefunden haben.

Um das herauszufinden, müssen Sie sich sowohl den "felt sense" als auch das Wort vergegenwärtigen.

Wenn sich der "felt sense" verändert, muß sich auch das Wort oder das Bild verändern, bis es genau die Eigenschaft des "felt sense" trifft.

3.5 Fragen

Nun fragen Sie: "Woran liegt es, daß dieses Problem in mir dieses bestimmte Gefühl hervorruft?"(das Sie soeben benannt oder mit einem Bild umschrieben haben).

Achten Sie dabei darauf, daß Sie den "felt sense" wieder spüren, frisch und lebendig (und nicht nur in der Erinnerung). Wenn er da ist, berühren Sie ihn, fühlen Sie ihn, fragen Sie: "Was ist in diesem Gefühl?" Sollten Sie darauf eine schnelle Antwort erhalten, ohne daß ein "shift" im "felt sense" eintrifft, lassen Sie diese Antwort an sich vorübergehen. Wenden Sie Ihre Aufmerksamkeit wieder Ihrem Körper zu und suchen Sie den "felt sense" erneut. Dann fragen Sie wieder. Bleiben Sie in Kontakt mit dem "felt sense", bis die Antwort mit einem "shift", einer körperlichen Erleichterung und Entspannung, eintrifft.

3.6 Aufnahme

Empfangen Sie alles, was mit einem "shift" kommt, in einer entgegenkommenden Haltung. Lassen Sie es eine Weile auf sich wirken, selbst dann, wenn es nur eine leichte Entspannung war. Was auch immer kommt, es handelt sich nur um einen einzelnen "shift" unter mehreren, die noch eintreffen werden. Nach einer kleinen Weile werden Sie weiterfahren wollen, doch vorerst halten Sie einen Moment ein.

Wenn Sie beim Lesen dieser Instruktionen irgendwo eine kleine Weile damit verbracht haben, auf ein unklares, umfassendes körperliches Empfinden eines Problems zu horchen, dann war das Focusing. Es spielt dabei keine Rolle, ob ein "body shift" eintrat oder nicht. Er kommt ohne unser Zutun. Wir haben keine Kontrolle darüber.

