

Unterschiede zwischen Inner Relationship Focusing (IRF) und dem traditionellen Focusing von Eugene T. Gendlin



Aspekt	Traditionelles Focusing (E. T. Gendlin)	Inner Relationship Focusing (A. W. Cornell & B. McGavin)
Grundidee	mit dem Felt Sense arbeiten, bis sich ein Shift (eine spürbare Veränderung) ergibt	erst „Self-in-Presence“ herstellen, dann aus dieser Präsenz das Erleben/die „Parts“ durch einen Prozess führen, so dass ein Felt Sense entstehen kann
Prozessablauf	häufig als 6 Schritte gelehrt (Clearing a Space → Felt Sense → Handle → Resonating → Asking → Receiving)	eher fließend: Präsenz aufbauen, in Beziehung treten, Prozess sich entfalten lassen
Einstieg	„Clearing a Space“ (= Freiraum schaffen), Themen „auf Abstand“ stellen	begrüßen/anerkennen dessen, was da ist, in Präsenz damit gehen
Steuerung durch Fragen	enthält explizit den Schritt „Asking“ (Fragen an den Felt Sense)	Fragen sparsam bis fast nie; eher Zurücksagen und sanfte Vorschläge
Sprache	oft direkt auf das Erleben gerichtet („Was ist da?“, „Was macht es so...?“)	„Presence Language“ fördert Nicht-Identifikation („Du spürst etwas in dir, das...“)
„Parts“/Teilselbste	kann mit inneren Stimmen/Aspekten arbeiten, diese sind aber nicht Teil des zentralen Modells	zentrales Modell: „Partial Selves“/„Parts“ stehen miteinander in Beziehung und brauchen Präsenz und Begleitung, damit ein Felt Sense entstehen kann
Selbst-/Präsenz-Konzept	„Ich-Position“ implizit wichtig, aber oft weniger als eigenes Konstrukt benannt	„Self-in-Presence“ als expliziter Zielzustand: stabil, mitfühlend, neugierig etc. – von dort aus wird in Beziehung getreten
Umgang mit „Störungen“ (Kritiker, Ablenkung, Denken)	häufig wird versucht, wieder zum Felt Sense zu finden (manchmal durch „Clearing a Space“)	„Radikale Annahme“: auch Kritiker/Ablenkungen/Gedanken werden als bedeutsam gesehen und miteinbezogen