

Transkript Interview Online-Vergebungskonferenz 2018: Was ist Focusing?

Armin:

Ja, hallo, hallo, willkommen!

Herzlich willkommen bei der ersten deutschen Online-Vergebungs-Konferenz – oder besser gesagt: Kongress.

Da freut es mich, dass du da bist.



Der Arno vertritt hier den Ansatz von Focusing, einen Ansatz, entwickelt von Eugene Gendlin. In den sechziger Jahren war das, da ging es los, sechziger Jahre, ja – an der Universität von Chicago. Carl Rogers war daran beteiligt, Stichwort personzentrierter, klientenzentrierter Ansatz.

Ja, was ist für dich Vergebung?

Arno:

Vergebung ist für mich erst mal nur ein Wort.

Und wenn ich für mich jetzt einfach mal ein bisschen nachspüre, welche Bedeutung Vergebung für mich ganz persönlich hat, dann hat das einen etwas unangenehmen Beigeschmack von: „Ich muss etwas, ich sollte etwas vergeben.“ Irgendwie etwas, was für mich nicht richtig ist, etwas, was sich nicht gut anfühlt.

Für andere Menschen mag es völlig anders sein, für mich ist es so. Da ist so ein gewisser Druck da, so ein „sollte“, „man müsste“...

Armin:

Genau, ganz genau, ja.

Da hat man: „Man sollte eigentlich ein guter Christ sein, ein guter Mensch sein, moralisch hochstehend sein, den Nächsten lieben wie sich selbst“, ja genau, egal was der...

Arno:

Genau, da haben wir doch schon gleich einen ganzen Haufen Ballast, den wir kulturell und sozial mitbekommen haben.

Und jetzt ist unsere Aufgabe, uns da ein bisschen zurechtzufinden. Ich mache das – wie im Focusing – so, dass wir, auch wenn du tatsächlich eine emotionale Belastung aus der Vergangenheit hast...

Also: Es kann eine emotionale Belastung aus der Vergangenheit sein, es kann auch eine emotionale Belastung aus der Gegenwart sein – eine Situation, die mich irgendwie drückt, die in mir arbeitet.

Wir machen dann so eine Art Körperscan, gehen mit unserer Aufmerksamkeit zunächst in die äußeren Bereiche des Körpers: Füße, den Kontakt zur Sitzunterlage, die Hände. Und dann lassen wir unsere Aufmerksamkeit nach innen gehen – in den Halsbereich, in den Brustraum, in den Magen und in den Bauch.

Dann spüren wir zunächst auf so einer ganz somatischen Ebene nach:
Wie sich diese Situation aus der Vergangenheit – oder eben aus der Gegenwart – in uns anfühlt.

In der Regel werden wir dann auf irgendeine körperliche Resonanz stoßen, vielleicht einen Druck in der Brust oder ein Ziehen im Magen oder ein Stechen im Solarplexus. Und damit treten wir dann auf eine ganz bestimmte Art und Weise in Beziehung.

Zunächst einmal beschreiben wir das Körpergefühl. Wir spüren nach:
Steckt da eine Emotion drin? Und wenn ja, was für eine Emotion steckt da drin?

Wenn wir in Beziehung treten mit dieser Resonanz – die wir im Focusing „Felt Sense“ nennen, also diese körperliche Resonanz auf vergangene oder gegenwärtige Situationen – dann öffnet sie sich nach und nach und entwickelt sich weiter.

Und das ist genau der emotionale Prozess, von dem wir reden, der dann im besten Fall eben auch dazu führt, dass ich wirklich guten Gewissens sagen kann: „Ich verzeuge dir.“

Das war so die Kurzform. Ich kann gerne zu den einzelnen Schritten noch mehr sagen.

Armin:

Ja, da kommen wir auf jeden Fall dazu. Das war auf jeden Fall schon mal ein Teilabriss.

Also, wir werden in das – dass man ernst nimmt, was in unserem Körper passiert... Richtig. Ich bin der Meinung, dass das ja damit etwas zu tun hat. Heißt das sozusagen: ein körperlicher Spiegel dessen, was wir da im Außen erlebt haben und weiter in uns tragen?

Arno:

Richtig. Unser Körper reagiert auf die Situationen, in denen wir leben. Und unser Körper trägt auch emotionale Verletzungen aus der Vergangenheit mit sich herum.

Das heißt, wenn wir solche Situationen bearbeiten wollen, damit in einen Prozess gehen wollen, müssen wir die körperliche Dimension anzapfen.

Das ist kein rein kognitiver Prozess, durch den man sich irgendwie durchdenken kann. Also nichts, wo man sich auf kognitiver Ebene herausdenken könnte.

Wir im Focusing beziehen den Körper mit ein. Insofern ist es schon eher ganzheitlich.

Armin:

Also du beziehst jede Dimension, die beteiligt ist, die irgendwie relevant ist, mit ein. Ist das richtig – die das Ganze beeinflusst?

Arno:

Ja, das kann man so sagen.

Sehr schön, da können wir auch gleich noch auf einen Mythos eingehen. Du hast es anfangs schon ein bisschen angedeutet, mit der Vergebung.

Also wenn ich jetzt sage: „Ja, der hat mir was getan, der hat mich schräg angeguckt oder hat mich beim Namen genannt oder wie auch immer. Und weil ich jetzt ein guter Mensch sein möchte, da vergebe ich ihm das – und dann ist das weg.“

Ja, das funktioniert häufig nicht. Das funktioniert ganz oft nicht. Und dann kommt noch hinzu – das hatte ich schon in anderen Gesprächen – wenn es nicht funktioniert, fühlen wir uns noch extra schuldig.

Oder denken: „Wir sind ja dann schlechte Christen, schlechte Menschen“ und haben also nochmal eine zusätzliche Last.

Und deshalb sagen auch wir jetzt als Veranstalter des Kongresses:
Es bedarf da einer tieferen Anschauung der ganzen Thematik.

Richtig – mit Einbeziehung des Körpers.

Armin:

Also nehmen wir mal das Beispiel, dass dich jemand verletzt hat – oder du empfindest es so, dass dich jemand verletzt hat. Wie gehst du da vor mit Hilfe von dieser wundervollen Methode?

Arno:

Na ja, also ich gehe mit meiner Aufmerksamkeit in meinen Körper – auf die Art und Weise, wie ich das eben beschrieben habe – und spüre nach, wie sich dieses „Verletzt-Sein“ innerlich anfühlt.

Vielleicht merke ich irgendwo, sagen wir mal, einen Druck in der Brust. Dann wende ich mich dem zu, vielleicht begrüße ich ihn sogar und sage: „Hallo, ich sehe, du bist da. Hallo Druck, ich sehe, du bist da.“

Dann nehme ich das Wort „Druck“, das als erstes in mein Bewusstsein getreten ist, und vergleiche es mit diesem Gefühl im Körper. Ich überprüfe, ob das Wort „Druck“ gut beschreibt, wie sich das anfühlt.

Vielleicht merke ich dann: „Druck“ ist nicht so das richtige Wort...

Armin:

Darf ich da jetzt mal... Also wenn ich das richtig verstanden habe, bringen wir das Kognitive und das Somatische sozusagen zusammen und schauen, ob es da eine Deckungsgleichheit gibt?

Dass wir diese zwei Dimensionen miteinander abgleichen – kann man das so sagen?

Arno:

Ja, ich glaube, so kann man das sagen. Also mit „kognitiv“ meinst du jetzt das Wort, das aufgekommen ist – genau, den gedanklichen Prozess.

Die gedanklichen Prozesse spielen natürlich immer eine Rolle. Ich würde die Unterscheidung zwischen kognitiv und somatisch gar nicht so sehr überstrapazieren. Kognitive Prozesse finden ja auch im Gehirn statt, auf somatischer Ebene im Traum.

Deswegen würde ich das nicht so stark betonen, diese Trennung zwischen kognitiv und somatisch.

Es kommt ein Wort – „Druck“ – und dieses Wort überprüfe ich an dem Gefühl. Und dann stelle ich möglicherweise fest: Es passt gar nicht so gut.

Ich merke: „Bedrückt“ passt besser als „Druck“. Dann nehme ich das Wort „bedrückt“ und überprüfe es nochmal an dem Gefühl und stelle möglicherweise fest: „Ja, bedrückt passt wirklich gut.“

Wenn es nicht passen würde, würde ich weiter nach einem Wort suchen, das besser passt. Aber gehen wir mal davon aus, dass „bedrückt“ besser passt.

Dann kann ich umformulieren und sagen: „Etwas in mir ist bedrückt.“

Einfach, um so eine innere Beziehung herzustellen. Also: Ich bin hier als ganze Person, und da ist etwas in mir. Das gehört zu mir, das verdränge ich nicht, aber ich identifiziere mich auch nicht damit, sondern ich trete dem innerlich gegenüber und sage: „Etwas in mir ist bedrückt.“

Armin:

Das ist ja auch – entschuldige, wenn ich da kurz unterbreche – mir scheint das ganz wichtig, diese Unterscheidung, dass wir uns nicht damit identifizieren.

Weil sonst werden wir ganz schnell wieder aufgefressen von diesem Gefühl, von der Emotion. Sonst zieht es uns da wieder rein, und wir fühlen uns wieder hilflos.

Und wenn wir sagen: „Ein Teil von mir...“, dann sage ich damit ja: Okay, das ist etwas, das ist da. Ich negiere es nicht, aber ich mache es auch nicht größer, als es ist.

Arno:

Absolut, das ist genau das, was wir im Focusing machen – vor allem im „Inner Relationship Focusing“.

Die Formulierung, die sich bewährt hat, ist die Formulierung „Etwas in mir...“.

Man kann auch von „Teilen“ reden, aber für viele Leute klingt das Wort „Teil“ ein bisschen komisch, so als wäre man zerlegt in verschiedene Teile. „Teil“ funktioniert auch, aber „Etwas in mir...“ funktioniert eigentlich immer.

„Etwas in mir ist bedrückt.“ Und dem wenden wir uns zu, und damit arbeiten wir.

Und wir arbeiten damit, ja.

Also es geht ja letztendlich darum, dieses „Bedrückt-Sein“ wieder loszuwerden – ist vielleicht nicht das richtige Wort – aber es zummindest so umzuwandeln, dass ich nicht mehr bedrückt bin, dass es mir besser geht.

Armin:

In der Art und Weise, wie du das gerade formuliert hast, liegt ja eine gewisse Gefahr. Wenn ich also mit dem Ziel daran gehe: „Das soll irgendwie weggehen, das soll sich besser anfühlen“, dann kann es passieren, dass der Prozess innerlich blockiert.

Weil ein gewisser Druck entsteht: „Das muss jetzt verarbeitet werden, das muss sich besser anfühlen, das muss vergehen.“

Wie geht ihr im Focusing damit um?

Arno:

Aus unserer Sicht ist das ein zweites „Etwas“.

Ja, „Etwas in mir, das bedrückt“ – das spricht vielleicht hier in der Brust – und dann kommt „etwas“, irgendwie so eine Stimme von oben, die sagt: „Das muss sich aber jetzt besser anfühlen, das muss aber jetzt verarbeitet werden.“

Und davon disidentifizieren wir uns ebenfalls, indem wir sagen: „Okay, da ist noch etwas in mir, und das sagt, das andere Etwas muss jetzt irgendwie aufgelöst werden.“

Dann haben wir sozusagen zwei „Etwas“:

„Etwas in mir ist bedrückt“ und „Etwas in mir möchte, dass das aufgelöst wird.“ Und beides ist da.

Wir gehen also nicht mit dem Ziel an den Prozess, dass sich etwas unbedingt verändern muss, dass sich etwas lösen muss. Wir gehen mit dem Ziel an den Prozess, etwas kennenzulernen, etwas zu erforschen, etwas in uns Gesellschaft zu leisten.

„Etwas in mir ist bedrückt.“ Ich wende mich dem zu, ich – also die ganze Person, ich, aus meinem größeren Ich heraus – wende mich diesem kleineren „Ich“ zu und leiste ihm Gesellschaft.

Die Erfahrung zeigt, dass es dann Schritte macht, dass es dann einen Prozess durchläuft. In welche Richtung, das weiß ich vorher nicht. Aber in der Regel, wenn ich damit in Kontakt trete, wenn ich damit in Beziehung trete, fühlt es sich schon besser an. Es fühlt sich schon an wie frische Luft.

Wenn ich dann aber merke: Da ist irgendwie so eine Stimme in mir, die sagt: „Du musst aber...“, dann wende ich mich auch dem zu: „Okay, und etwas in mir möchte, dass etwas passiert.“

Das ist auch da und muss vielleicht ebenfalls durch einen Prozess geführt werden.

Dieses zweite „Etwas“ war mein größter Stolperstein im Focusing anfangs. Ich wollte Focusing lernen, um meine Probleme zu bearbeiten, damit es sich besser anfühlt – und das funktioniert so nicht.

Armin:

Na ja, das ist ja genau die Gefahr mit der Vergebung: Dass wir sagen: „Ja, ich will das jetzt wegvergeben.“

Arno:

Absolut.

„Ich will, dass das Problem weg ist.“

Vergebung – und das ist meine Hauptthese – Vergebung ist vielleicht das Ergebnis des Prozesses, das Resultat, aber nicht der Anfang.

Wenn ich die Verletzung, die ich erlebt habe, durch einen Prozess führe, kann ich vielleicht am Ende vergeben – vielleicht auch nicht.

Vielleicht ist das Ergebnis eines Prozesses auch: „Das vergebe ich nie.“ Und vielleicht fühlt sich das gut an.

Nehmen wir an: „Der hat mein Kind verletzt, der hat mein Kind vielleicht sogar getötet – das vergebe ich nicht, das kann ich nicht vergeben.“ Vielleicht fühlt sich das am Ende richtig an.

Aber Vergebung kann nicht der Anfang des Prozesses sein. Es kann nicht losgehen mit den Worten: „Ich vergebe...“

Also, ich kann das vielleicht so als Experiment mal ausprobieren, und sagen: „Okay, da ist irgendwas passiert, und ich vergebe.“ Und dann spüre ich in mich hinein: Wie fühlt sich das eigentlich an? Und da möchte ich niemandem was vorschreiben.

Das ist meine Hauptthese:

Vergebung ist das Resultat, nicht der Beginn – vielleicht, möglicherweise, wäre schön. Aber wir wissen nicht, was dabei herauskommt.

Vielleicht ist das: „Ich vergebe nicht.“

Vielleicht braucht es auch noch eine Zeit, um einfach sein zu dürfen – und das ist dann okay. Aber das ist dann wenigstens eine Gewissheit: „Na ja, vielleicht verzeuge ich auch nie.“

Und wie gesagt: Vielleicht fühlt sich das hundertprozentig richtig für mich an.

Armin:

Also ich verzeuge nicht – und dann stellt sich die Frage, was Vergebung überhaupt ist. Ist das dann eine Generalabsolution?

Führen wir die Beziehung, die wir früher hatten, genauso weiter wie vorher?

Arno:

Oder kann ich sagen: „Ich verzeuge dir, aber es geht jetzt irgendwie anders weiter mit dir.“

Die Beziehung hat sich verändert. Vielleicht hast du ein Geheimnis von mir verraten. „Ja, okay, ich verzeuge dir, aber in Zukunft erzähle ich dir keine Geheimnisse mehr.“

Dann hat sich die Beziehung verändert.

Wir müssen sehr genau nachspüren, was am Ende dieses Prozesses eigentlich dabei herauskommt.

Vielleicht passen die Worte „Ich verzeuge“ gar nicht. Vielleicht passen die Worte „Okay, das Leben geht weiter“ besser als Erklärung.

Armin:

Ja, ich finde das einen sehr realistischen Ansatz. Das gefällt mir so gut – einfach das zu akzeptieren, was da ist, und sich nicht etwas vorzumachen nach dem Motto: „Ich bin jetzt besonders spirituell, deshalb verzeuge ich alles und stehe über allem“, wobei das im Endeffekt gar nicht wirklich stimmt.

Arno:

„Ich bin besonders spirituell“ – das stimmt, da ist das Ego noch ganz stark dabei.

Armin:

Etwas Wichtiges haben wir jetzt auch schon angeschnitten, nämlich dieses „Spüren“ – in sich hineinspüren.

Du hast das so schön gesagt: „Ich schaue in mich, spüre mich hinein.“ Da habe ich die Erfahrung gemacht, dass viele Menschen allein damit schon ein großes Problem haben.

Also wirklich: „Okay, da ist ein Druck in der Brust zum Beispiel“ – und dann habe ich schon ganz oft die Reaktion erlebt: „Ja, aber das ist ja nichts... Ach so, das meinst du...“

Dass wir uns selbst und die Reaktion unseres Körpers – und somit im Endeffekt uns selbst – gar nicht wirklich ernst nehmen.

Was passiert da eigentlich? Wir gehen ganz schnell drüber weg. Warum? Weil wir so konditioniert wurden, ehrlicherweise.

Und da wieder zurückzukommen – ich denke, das ist eine Übungssache. Wenn man Erfahrungen damit sammelt, zurückzugehen und zu sagen: „Was ist da eigentlich gerade?“

Hast du da vielleicht ein paar Tipps für uns, wie wir dieses Sensorium ein bisschen einfacher entwickeln können?

Arno:

Ja, also zunächst mal: Du hast vollkommen recht. Es ist in vielen Fällen ein Mangel an Übung.

Wir alle in den westlichen Kulturen sind tatsächlich so erzogen worden, dass wir unseren Körper als Maschine wahrnehmen, in der irgendwie ein Geist wohnt. Und wir identifizieren uns mit diesem Geist, der in der Maschine wohnt und die Maschine steuert, aber wir identifizieren uns nicht richtig mit der Maschine.

Wenn etwas kaputt ist, gehen wir „zum Reparieren“.

Wir sind es nicht gewohnt, in unseren Körper hineinzuspüren.

Man kann es lernen – durch Übung.

Meine Empfehlung ist tatsächlich, so einen Körperscan zu machen. Also wirklich bei den äußeren Bereichen anzufangen, bei den Füßen, und mit der Aufmerksamkeit die Beine hochzuwandern, den Kontakt mit der Sitzunterlage zu spüren, die Schultern, Arme... Ich würde das langsamer machen, als ich es jetzt formuliere.

Dann die Aufmerksamkeit nach innen gehen lassen: Halsbereich, Brustbereich, Bauch- und Magenbereich. Und dann einfach ein bisschen mit der Aufmerksamkeit dort im Inneren verweilen.

Und das immer wieder zu machen.

Wenn wir das geübt haben, dann bekommen wir ein Gespür für diese subtilen inneren Erfahrungen, die da sind. Ein Stechen, das aber irgendwie noch ein bisschen mehr ist als einfach nur ein Stechen. Ein Stechen, das nicht daher kommt, dass ich ein Hemd an habe, das zu eng ist, sondern eines, das eine Bedeutung hat, die darüber hinausgeht, das etwas mit meiner Lebenssituation zu tun hat.

Vielleicht habe ich morgen ein Gespräch mit meinem Chef, und immer, wenn ich an dieses Gespräch denke, habe ich dieses Stechen in der Brust.

Das zeigt schon, dass diese Körperempfindung in einem Zusammenhang steht mit meiner Lebenssituation.

Nochmal: Wir leben durch und in unserem Körper. Wir stehen mit unserem Körper in der Welt und unser Körper reagiert auf die Situationen, in denen wir leben – ganz unmittelbar.

Vielleicht sitze ich in einem Café und denke gerade nichts Böses, und auf einmal höre ich, dass am anderen Ende jemand anfängt, aggressiv und laut zu reden. Dann bin ich sofort dort mit meiner Aufmerksamkeit – das macht mein Körper automatisch.

Aber eben auch manchmal auf ganz subtile Situationen: „Irgendwie hat er mich angeguckt...“, ohne dass etwas gesagt wurde.

Focusing hat so ein bisschen ein erweitertes Verständnis vom Körper. Die somatische Dimension, ja, aber eben auch diese Dimension, die von Bedeutungen durchtränkt ist.

Dieses flau Gefühl im Magen – das hat eine Bedeutung. Es liegt nicht daran, dass ich etwas Falsches gegessen habe, sondern es hat etwas zu tun mit irgendetwas in meinem Leben. Und dem wenden wir uns zu.

Und diese Resonanz macht tatsächlich Schritte, sie verändert sich, wenn wir uns ihr zuwenden und hineinschauen.

Armin:

So, wie du das gerade beschreibst, erinnert mich das an ein Instrument – der Körper als Instrument des Lebens. Er sagt uns ziemlich viel darüber, was da draußen los ist. Also er kann zwar nicht alles, aber er kann uns etwas sagen, richtig?

Arno:

Richtig.

Ich schrecke ein bisschen davor zurück, den Körper nur als Instrument zu bezeichnen. Der Körper ist auch ein Instrument, ja, aber er ist vor allem: wir selbst.

Wir sind der Körper, wir stehen so im Leben. Es ist nicht so, dass „wir“ hier sind und „da der Körper“, und der Körper verbindet uns irgendwie mit dem Leben. Nein – das sind wir.

Und wenn wir in uns hineinspüren, können wir ganz viel erfahren über die Situationen um uns herum.

Wir alle haben dieses Körpergespür. Das kann man relativ leicht feststellen.

Wir alle können nämlich spüren, ohne dass wir uns umdrehen, was hinter uns ist. Wir alle haben ein Gespür für den Raum hinter uns, ohne dass wir uns umdrehen.

Du spürst wahrscheinlich, auch wenn du die Wand hinter dir nicht bewusst spürst, dass da „irgendetwas“ ist. Ich spüre auch, was hinter mir ist.

Das kann jeder unserer Zuschauer direkt einmal ausprobieren.

Unser Körper hat dieses Gespür. Wenn wir das nicht nutzen, verlieren wir sehr viel.

Man kann es relativ einfach lernen. Es gibt Menschen, die lernen das in wenigen Stunden. Es gibt welche, die brauchen ein paar Wochen – aber es ist lernbar.

Armin:

Ich denke, es geht vor allem darum, ihm – dem Körper – zuzuhören, in Anführungszeichen. Hineinzuspüren, es zuzulassen, abzuwarten, still zu werden und nicht gleich drüber hinwegzugehen, sondern einfach mal zuzulassen.

Arno:

Ja, genau.

Es fehlt an Gewohnheit. Und wir alle haben auch innere Teile in uns, die das vielleicht gar nicht wollen. Innere Anteile, die vielleicht Angst davor haben: „Was finde ich denn da, wenn ich dorthin spüre? Ist das eine Schlangengrube?“

Wenn ich so einen Teil in mir spüre, dann wende ich mich zuerst dem zu.

Das sind häufig Teile, die ganz eindeutig da sind, die wir spüren können, die aber keinen Ort im Körper haben.

Deswegen mache ich die Hand die ganze Zeit so hier oben hin: Viele Menschen haben das Gefühl, diese Stimmen kommen „von schräg oben“ oder von hinten, sitzen irgendwie so hinter uns.

Auch das sind Teile unserer selbst. Die leben nicht im Körper, aber sie sind trotzdem da – das ist ganz wichtig zu betonen.

Wir spüren in den Körper hinein, nehmen aber auch Anteile wahr, die da sind, die aber nicht so eine somatische Qualität haben, die keinen „Sense“ in dem Sinne haben, wie Focusing das benutzt – also keinen klaren Körperort – sondern die wir mehr in unseren Gedanken wahrnehmen.

Das Verständnis vom Körper im Focusing beinhaltet natürlich auch solche Stimmen. Denn woher sollen die Stimmen kommen? Sie kommen natürlich irgendwo aus dem Körper, irgendwo laufen Prozesse, die diese Stimmen generieren.

Ich nehme sie nur nicht direkt im Körper wahr. Ich nehme vielleicht die Teile im Körper wahr, die auf diese Stimmen reagieren: die, die sagen „Du musst, du sollst...“ und die anderen, die sagen: „Ich will aber nicht!“

Dieses „Ich will aber nicht“ spricht vielleicht im Körper.

Das „Du sollst, du musst“ ist aus unserer Sicht auch ein körperlicher Prozess. Und es lohnt sich, auch dem zuzuwenden – und zu sagen: „Das kann man mit Übungen erreichen.“

Armin:

Wenn ich das richtig verstanden habe, dann ist es so: Wenn du dich diesem „Etwas in dir“ zuwendest – egal ob das jetzt ein Körpergefühl ist oder eine zweite Stimme, das Über-Ich oder wie auch immer – wenn wir uns dem zuwenden, wenn wir das zulassen...

Du hast gesagt, du gehst in eine Beziehung dazu und nimmst es gewissermaßen ernst, als eine Realität, die jetzt gerade da ist.

Und du versuchst nicht, es wegzumachen, nicht zu kontrollieren, sondern bist erst einmal offen. Vielleicht stellst du auch mal eine Frage – „Hallo, wer bist du denn?“ – so etwas.

Damit öffnen wir ja für Veränderung – nicht, um sofort auf Veränderung zu schielen, aber wir sind einfach mal ergebnisoffen, realitätsoffen.

Was passiert dann?

Also: Ich spüre jetzt – du hast vorhin gesagt „bedrückt“ – da gebe ich dir recht. Wir geben dem Namen, der vielleicht passt. Wenn er passt und ich spüre, dass er passt – was passiert dann? Wie kann der Prozess weitergehen?

Arno:

Ja, also: Etwas in mir... Ich spüre, das Wort „bedrückt“ passt.

Ich sage: „Etwas in mir ist bedrückt.“ Vielleicht begrüße ich es und sage: „Hallo, ich sehe, du bist da.“

Und dann leiste ich ihm eigentlich nur noch Gesellschaft und höre ihm zu.

Das, was es mir mitteilt, spiegle ich zurück. Ich sage zum Beispiel: „Ich höre, wie bedrückt du dich fühlst.“

In der Regel – wenn sich solche Teile, solche „Etwas in mir“ gehört fühlen – verändern sie sich.

Ich kann es nicht erzwingen, aber das passiert ganz häufig:
Dass etwas in mir, das bedrückt ist, sich von mir gehört fühlt – dann atmet es auf: „Endlich werde ich gehört.“ Vielleicht fühlt es sich nicht mehr ganz so gedrückt an.

Ich leiste weiter Gesellschaft, bleibe dabei und merke: Es ändert sich etwas.

Ich kann es auch einladen, mir bestimmte Dinge mitzuteilen. Ich kann es einladen, mir mitzuteilen, was es so bedrückt macht.

Dann kommt vielleicht: „Na ja, der Chef hat mich wirklich behandelt wie den letzten Dreck. Ich fühle mich da wirklich wie auf den Boden gedrückt, zur Seite geschoben.“

Dann sage ich dorthin zurück: „Okay, du fühlst dich wirklich auf den Boden gedrückt, zur Seite geschoben.“

Solche Prozesse sind sehr schwer vorhersehbar. Aber was dann vielleicht als Nächstes kommt: „Das lasse ich mir nicht gefallen, was bildet der sich eigentlich ein?“

Dann merke ich: „Ich spüre wirklich, dass dich das ärgert.“

Mit dieser Wut kommt vielleicht eine Energie. Jetzt ist es nicht mehr bedrückend, sondern da kommt ein anderes Gefühl – und das kann sich gut anfühlen.

Das sind Prozesse, die passieren könnten, ja. Aber ich weiß es vorher nicht.

Was ich weiß, ist, dass ein Prozess in Gang kommen wird, wenn ich mich dem zuwende, ihm Gesellschaft leiste und es wissen lasse, dass ich es höre, dass ich bei ihm bin.

Armin:

Ich wollte nur sagen: Es hat sich etwas verändert – und das ist ja das Entscheidende. Wir haben tatsächlich eine Veränderung bewirkt – oder besser gesagt: geschehen lassen.

Arno:

Genau.

Und wie diese Veränderung ganz konkret inhaltlich aussieht, wissen wir vorher nicht. Das zeigt sich erst im Prozess.

Was wir aber sagen können, ist, dass dieser Prozess immer in Richtung „mehr Leben“ geht – mehr Energie.

Die Erfahrung habe ich über all die Jahre gemacht, in denen ich diese Prozesse in Einzelsitzungen oder in Seminaren anbiete.

Man braucht keine Angst zu haben vor diesem Prozess. Er fühlt sich eigentlich immer gut an, und er geht immer irgendwo in Richtung mehr Freiheit, mehr Energie, mehr Lebensenergie.

Armin:

Ja, weil wir ja auch aus etwas Unbekanntem dann etwas Bekanntes machen. Wir brauchen keine Angst mehr haben, dass uns etwas überwältigt, das wir nicht kontrollieren können.

Sondern wir kennen es dann und haben es integriert, gewissermaßen.

Arno:

Im Grunde genommen brauchen wir sowieso keine Angst zu haben vor den Dingen, die in uns vorgehen, denn sie sind ja sowieso schon da.

Es macht keinen Unterschied, ob ich Angst habe, mich ihnen zuzuwenden – denn sie sind ja ohnehin vorhanden.

Leichter gesagt als getan, aber...

„Ich habe Angst“ – oder: „Etwas in mir hat Angst.“

„Hallo, ich spüre, wie viel Angst du hast.“

Und dann gehe ich auch damit in Beziehung. Das ist der entscheidende Schritt.

Armin:

Ja, ihr habt euch wirklich etwas dabei gedacht. Also, liebe Zuschauer, das kann ich aus eigener Erfahrung sagen.

Ich habe das Buch von **Ann Weiser** gelesen – mit der wir ja auch schon ein Interview gemacht haben – natürlich über Focusing. Es ist eine der wirksamsten Methoden, die ich kennengelernt habe.

Deshalb bin ich auch so dankbar, hier Interviewpartner zu finden.

Wer sich darüber noch weiter informieren möchte: Diese zwei Bücher sind schon mal sehr gut. Eine Website werden wir auch noch posten.

Du gibst auch Einzelsessions, wenn ich das richtig verstanden habe?

Arno:

Ganz genau.

Ich arbeite über Skype und am Telefon, sodass da keine regionale Begrenzung für mich vorliegt. Ich arbeite mit Leuten, die Deutsch sprechen – weltweit – und biete Einzelsitzungen an, aber auch die komplette Focusing-Grundausbildung am Telefon oder über Skype.

Armin:

Toll. Also, wer Interesse hat, sich das mal genauer anzuschauen – sehr gerne!

Wie lange machst du das schon?

Arno:

Also fünfeinhalb Jahre als zertifizierter Focusing-Trainer. Ich bin vor fünfeinhalb Jahren zertifiziert worden, habe aber während meiner Ausbildung auch schon angefangen – also ungefähr seit sechseinhalb Jahren.

Und davor habe ich natürlich auch schon Focusing betrieben, nur noch nicht professionell.

Armin:

Na ja, man fängt ja immer erst mal an, lernt es kennen und gibt es dann irgendwann weiter.

Wir hatten das im Interview mit N. noch nicht, um es noch einmal zu unterstreichen: Warum das so effektiv ist.

Eugene Gendlin hat ja versucht herauszufinden, wann Psychotherapie wirkt und wann nicht.

Allein schon mal diese Frage zu stellen, finde ich großartig. Denn seien wir ehrlich: Manchmal funktioniert sie, manchmal eben nicht.

Und die Ergebnisse, zu denen er in seinen Studien kam, waren überraschend, um es mal vorsichtig zu sagen.

Arno:

Ja, das klingt gut, was du gerade gesagt hast.

Er hat herausgefunden, dass es tatsächlich nichts mit der theoretischen Orientierung des Therapeuten zu tun hat.

Er hat herausgefunden, dass die Leute, die in der Therapie Erfolg hatten, die Heilung erlebt haben, die Schritte gemacht haben, von Anfang an mit ihrer Aufmerksamkeit in ihren Körper gegangen sind.

Die hatten so ein unklares, vages Körpergefühl, das sie angezapft haben.

Die haben dann Dinge gesagt wie: „Na ja, die Beziehung mit meiner Frau – ich weiß nicht, es ist irgendwie schwierig... schwierig ist es auch nicht, eher belastend... belastend auch nicht, eher ein bisschen anstrengend... ja, anstrengend, das ist es...“

Sie haben nach Worten gesucht, waren in Kontakt mit einem Körpergefühl, an dem sie die Worte überprüfen konnten.

Um sagen zu können „„schwierig“ passt nicht“, muss ich ja Kontakt haben zu „etwas in mir“, an dem ich das überprüfe.

Die hatten dieses Körpergefühl oder die Beziehung zu diesem Körpergefühl von Anfang an – und die haben dann in der Therapie Entwicklungsschritte gemacht, und zwar wirklich unabhängig von der Orientierung des Therapeuten.

Dann hat Gendlin sich gefragt: Die Leute, die das nicht von Anfang an schon machen – wie kann man denen das beibringen?

Und er hat die Focusing-Schritte entwickelt, um diesen Klienten zu zeigen: Wie zapfe ich diese körperliche Dimension an? Wie mache ich das?

Focusing ist inzwischen eine – auch in Studien – gut überprüfte, effektive Methode, die sich weltweit verbreitet hat und auf einem soliden wissenschaftlichen Fundament steht, aber auch auf einem soliden philosophischen Fundament.

Gendlin ist von Haus aus Philosoph, aber eben auch ein Pionier der Psychotherapie.

Wir haben es also nicht mit einer esoterischen Methode zu tun. Natürlich hat Focusing auch eine spirituelle Dimension, aber eben auch dieses wissenschaftliche Fundament.

Armin:

Fantastisch – das eine muss das andere ja nicht ausschließen.

Also, Leute: Beschäftigt euch damit. Es liegt nicht am „da draußen“, es liegt an euch, an mir – wie ich da hingehe.

Arno:

Ja, genau.

Natürlich muss die Chemie mit dem Therapeuten stimmen. Wenn ich da reingehe und denke: „Das passt irgendwie gar nicht“, dann darf das auch sein.

Aber wenn ich das Gefühl habe: „Ja, das ist jemand, mit dem komme ich klar“, dann ist es eigentlich egal, welche theoretische Orientierung er hat.

Was ich machen muss, ist: in mich hineinspüren und dem Therapeuten mitteilen, was in mir vorgeht.

Und natürlich muss ich schauen, wie er damit umgeht.

Wenn er das in Abrede stellt oder manipulieren will – dann vielleicht doch lieber nicht.

Aber wenn er das empathisch aufnimmt, was ich ihm mitteile, dann bin ich an der richtigen Adresse.

Armin:

Ich finde das am Ende enorm – und ein bisschen erschreckend.

Wenn ich mir überlege, dass Psychotherapie ohne diesen inneren Prozess – nennen wir ihn Focusing oder anders – nicht richtig funktioniert...

Das finde ich ernüchternd, andererseits natürlich hoffnungsvoll.

Arno:

Ich würde nicht so weit gehen zu sagen, dass Therapie ohne Focusing nicht funktioniert.

Die Tatsache, dass da jemand ist, der sich mir zuwendet, der bei mir ist – das ist für viele Menschen eine neue Erfahrung und an sich schon heilsam, auch ohne dass im Innern der Focusing-Prozess notwendigerweise abläuft.

Wenn der aber noch hinzukommt, dann wird es umso effektiver.

Armin:

Danke, dass du meine plakativen Aussagen immer noch ein bisschen differenzierst – dafür bin ich dankbar.

Also können wir sagen: Wir bringen die körperliche Dimension mit hinein in das, was wir Vergebung nennen oder inneren Heilungsprozess – egal wie wir es nennen.

Definitiv in ein Kennenlernen neuer Anteile, die uns erst einmal nicht so gut tun, wo etwas in uns rumort und weh tut – um ein Beispiel zu nennen: die uns bedrücken.

Diese Anteile lernen wir kennen, denen wenden wir uns zu – mit offenem Geist und offenem Herzen.

Und dadurch – erfahrungsgemäß – passiert meistens etwas: Es kommt mehr Klarheit, es kann ein Zwischenschritt über die Wut entstehen, die definitiv mehr Energie freisetzt als das bedrückt Sein.

Das ist ja auch schon eine Öffnung in Richtung mehr Leben.

Damit haben wir eine sehr effektive Methode, um innere Prozesse der Befreiung zu durchlaufen. Das ist der Weg.

Arno:

Ja, das ist der Weg.

Armin:

Wenn du noch ein paar abschließende Worte sagen möchtest...

Ich bin auf jeden Fall sehr dankbar für die Zeit und die Klarheit, die du hier eingebracht hast.

Arno:

Sehr gerne. Es hat großen Spaß gemacht.

Ich wünsche dir und allen Teilnehmern des Kongresses viel Erfolg. Es ist sicherlich ein wichtiges und spannendes Thema, bei dem es sich wirklich lohnt, sich damit zu beschäftigen.

Von daher bin ich dankbar, dass ich dabei sein und teilnehmen durfte.

Armin:

Sehr schön. Vielen Dank und alles Gute – wo auch immer du gerade bist.

Alles Gute!

<https://www.focusing.me/>