

Abschlussarbeit zur Ausbildung im systemischen Coaching bei Inkonstellation Köln

Thema:

Gendlins Focusing im systemischen
Coaching – oder der Klient als Coach
seiner Netzwerke des Erlebens

Verfasst von:

Dr. Florian Nelle

Köln 27.7.2021

Abstract

Eugene Gendlins Methode des *Focusing* ist eine von ihm in den sechziger Jahren in der Zusammenarbeit mit Carl Rogers entwickelte Technik der körperzentrierten Selbsthilfe, die mittlerweile in diversen psychotherapeutischen Verfahren zum Einsatz kommt. Ich gehe in der vorliegenden Arbeit der Frage nach, inwiefern diese Methode im systemischen Coaching zum Einsatz kommen kann. Zunächst erörtere ich dazu die Aktualität von Gendlins Ansatz einer „klienten- und erlebnisorientierten Psychotherapie“. Mit der klientenzentrierten Perspektive ist er einer der Vorreiter des gegenwärtigen Coachingverständnisses. Mit dem erlebnisorientierten Ansatz, der Methode des inneren Dialogs mit der eigenen Körperwahrnehmung und dem eigenen Körpergefühl, nimmt er zudem neueste Erkenntnisse der neurobiologischen Forschung auf prophetische Weise vorweg. Ich gehe dann auf die Rolle des Körpers im systemischen Coaching ein und zeige, dass der Coach es bei seinem Klienten mit einem komplexen System zu tun hat, das aus einer Einheit von Körper und Geist besteht. Diese wird durch eine rein kognitiv-analytische ‚Fragekur‘ nicht ausreichend erschlossen. Gendlins *Focusing* stellt eine Möglichkeit – unter anderen – dar, diese kognitiv-analytische Ebene zu verlassen. Denn bei Gendlin wird der Klient selbst zu einem Coach, der seinen Emotionen und dem *felt sense*, der gespürten Bedeutung freundliche Wertschätzung entgegenbringt. Er wird zum Coach seiner eigenen Netzwerke des Erlebens. Im abschließenden Kapitel zeige ich, wie das *Focusing* im systemischen Coaching vor diesem Hintergrund konkret zum Einsatz kommen kann.

Inhalt

Einleitung	4
Gendlins Aktualität.....	5
Systemisches Coaching und der Körper.....	6
Gendlins Focusing – Der Klient als Coach seines inneren Erlebens.....	9
Focusing im systemischen Coaching.....	12
Anhang – Focusing Kurzform	13

Gendlins *Focusing* – Der Klient als Coach seiner Netzwerke des Erlebens

Einleitung

Eugene Gendlin war in den fünfziger Jahren Forschungsdirektor am Institut von Carl Rogers. Seine Aufgabe war es herauszufinden, warum Psychotherapie einigen Patienten half und anderen nicht, und dabei machte er eine erstaunliche Entdeckung. Er war nach einiger Zeit in der Lage vorherzusagen, ob ein Patient eine Chance auf Heilung hatte oder nicht. Und zwar allein, indem er das Audioband der ersten Therapiestunde abhörte. Er hatte ein Muster gefunden. Heilungschancen hatten Patienten, die nach Worten suchten und sich dabei auf Körperempfindungen bezogen. Hoffnungslose Fälle waren alle, die ihre Probleme ohne Zögern und Stottern klar schildern und analysieren konnten – auch wenn sie dabei heulten oder zusammenbrachen. Rationales Verstehen der Probleme brachte keine Heilung, Emotionalität ebenso wenig. Nur wer bei der Schilderung seiner Probleme einen Bezug zum eigenen Körpergefühl herstellen konnte, hatte Heilungschancen. Auf der Grundlage dieser Entdeckung entwickelte Gendlin seine klienten- und erlebniszentrierte Psychotherapie – die „client-centered and experiential psychotherapy.“¹ Die Aufmerksamkeit (*Focusing*) auf das körperliche Erleben wurde dabei zum zentralen Element von Therapie, Selbsthilfe und der später daraus abgeleiteten Methode für kreatives Denken (*Thinking at the edge*).

Als Gendlin 1978 seine Methode einem größeren Publikum vorstellte, wurde sein Buch *Focusing* zum internationalen in 12 Sprachen übersetzten Bestseller. Die darin vorgestellte körperzentrierte therapeutische Technik füllte eine Lücke. Auf der einen Seite standen die analytisch-kognitiven Verfahren in der Nachfolge von Freuds psychoanalytischer „Redekur“. Auf der anderen die körpertherapeutischen Verfahren in der Tradition von Wilhelm Reich. Ihm zufolge manifestierten sich seelische Probleme in muskulären Verspannungen.² Den so gebildeten Charakterpanzer suchte er durch eine „Vegeto-Therapie“ aufzulösen, die aus Atemübungen und direkten

¹ Gendlin, E.T. (1974). Client-centered and experiential psychotherapy. In D.A. Wexler & L.N. Rice (Eds.), *Innovations in client-centered therapy*, pp. 211-246. New York: John Wiley & Sons. From http://previous.focusing.org/gendlin/docs/goI_2118.html

² „Die gesamte Erlebniswelt der Vergangenheit lebt in der Form der charakterlichen Haltung in der Gegenwart. Das Wesen eines Menschen ist die funktionelle Summe aller vergangenen Erlebnisse“. Wilhelm Reich - Die Funktion des Orgasmus 1977, S.113

körperlichen Manipulationen bestand und deren Ziel es war, dem Patienten wieder Zugang zu seiner ursprünglichen orgasmischen Lebensenergie zu verschaffen. Gendlin öffnete einen dritten Weg. Er führte den Klienten in ein Zwiegespräch mit seinen Prozessen körperlichen Erlebens – Ron Kurtz Hakomi basiert ebenso darauf wie Peter LeVines Somatic Experiencing und andere Therapieformen, die daraus entstanden. Die besondere Form des von Gendlin beschriebenen inneren Dialogs und der Aufmerksamkeitsfokussierung machen ihn heute aktueller denn je. Das macht seine Methode auch interessant für systemisches Coaching.

Gendlins Aktualität – das klienten- und körperzentrierte Ideal

Gendlin verstand seine Entdeckung als Demütigung des therapeutischen Selbstverständnisses. Die Heilung der Patienten verdankte sich nicht etwa den Fähigkeiten des Therapeuten. Vielmehr brachten die „Klienten“ alles schon mit, was sie für ihre Heilung oder zur Lösung ihrer Probleme benötigten – wenn sie denn ihre Aufmerksamkeit richtig fokussierten. Aus dieser Erkenntnis heraus entwickelte Gendlin sein *Focusing* - eine Therapie- und Selbsthilfemethode des „In-Sich-Hineinhorchens“. Ziel dieses „inneren Akts“ war es, die Klienten in Kontakt mit ihren Körperempfindungen zu bringen, die Gendlin als eine Art Vorbewusstes ansah. „Viele Leute können mit ihren Gefühlen in Berührung kommen – doch was dann? Sie spüren zwar ihre Gefühle, doch diese ändern sich nicht. *Focusing* ist der nächste Schritt nach der Kontaktaufnahme mit den eigenen Gefühlen. Er weckt eine neue Art innerer Aufmerksamkeit“ (Gendlin 1981, S.19). Sie zielt darauf ab, einem schwer fassbaren, vagen Gefühl von Wissen Bedeutung und Worte zu verleihen und so einen „Prozeß der persönlichen Veränderung“ (Ebd. S. 21) einzuleiten.

Gendlin verband diese Methode mit einem tiefgreifenden Respekt vor der Autorität des Klienten.

„Der Autoritätsaspekt des Arztes war der persönlichen Veränderung nie besonders förderlich. Ein Arzt kann einen Patienten von einer körperlichen Krankheit heilen. Seelische Probleme sind aber ihrem Wesen nach so, daß nur wir selbst sie lösen können. Kein Fachmann kann unsere Probleme lösen.“ (Ebd., S. 18).

So trägt der Klient bei Gendlin alles in sich, was er zu seiner Heilung braucht. Diese Vorstellung ist im heutigen Coaching selbstverständlich geworden. Steve de Shazers lösungsfokussierte Kurzzeittherapie, systemisches Coaching, der hypnosystemische Ansatz Gunther Schmidts - sie alle gehen davon aus, dass der Klient die Ressourcen zur Lösung seiner Probleme bereits in sich trägt. Anfang der sechziger Jahre des

letzten Jahrhunderts war das keineswegs selbstverständlich. Gendlin war ein Pionier. Seine Methode machte den Klienten zum Therapeuten.

Aber auch der Gegenstand dieser therapeutischen Intervention hat vor dem Hintergrund der neueren Hirnforschung an Aktualität gewonnen. Alonso Damasio hat in *Descartes Irrtum* 1994 gezeigt, dass die Körperwahrnehmung den Hintergrund aller emotionalen und verstandesmäßigen Prozesse darstellt. Mit dem *Focusing* erkundet der Klient die „implizite Komplexität“ (Gendlin) dieses Spürens und Erlebens. Es gibt eine Antwort auf die Frage, wie wir uns im Coaching den Wechselwirkungen von Verstand, Gefühl und Körperwahrnehmung nähern können und macht zugleich den Klienten zum Coach seiner eigenen „Netzwerke des Erlebens“, um hier den Ausdruck von Gunther Schmidt zu verwenden.

Systemisches Coaching und der Körper

Systemisches Coaching beschäftigt sich mit den Wechselwirkungen in komplexen Systemen. Systemen also, in denen die Folgen kleiner Veränderungen und Unterschiedsbildungen nicht genau vorhergesagt werden können. Teil solcher Systeme ist der Mensch in seiner Interaktion mit anderen Menschen in Familie und Beruf. In der klassischen Systemtheorie ging man davon aus, dass sich mit den Interaktionsmustern im System auch das Individuum ändern würde. Das funktioniert aber nur sehr begrenzt, denn das Individuum ist in sich bereits ein System von atemberaubender Komplexität, das einer individuellen Aufmerksamkeit bedarf.³

Es gibt viele Möglichkeiten, die Besonderheit eines komplexen Systems anschaulich darzustellen. Ich zitiere gerne meinen belgischen Osteopathen, seinerseits Ausbilder und ein Meister seines Faches. Er beendet jede Behandlung mit den Worten. „Müssen wir mal abwarten, wie der Körper in den nächsten Tagen und Wochen reagiert.“ Ziel seiner sanft-zärtlichen bis tatkräftigen Manipulationen und Interventionen ist es, einen Prozess in Gang zu setzen, der die Selbstheilungskräfte des Körpers aktiviert und dem natürlichen Streben des Körpers, in die Balance zu kommen, einen Weg zu bahnen. Obwohl er mit einem überragenden Wissen über die Zusammenhänge von Faszien, Nervenbahnen, Muskeln und vielem mehr gesegnet ist, kann er das Resultat seiner Intervention nicht vorhersagen. Komplizierte System, wie Maschinen, lassen sich prozessoptimieren. Komplexe Systeme, wie der Körper nicht.

³ Vgl. G. Schmidt, Grundkurs Hypnosystemisches Coaching, Auditorium Verlag 2019 (DVD).

Ähnlich wie dem Osteopathen geht es dem systemischen Coach. Er lenkt durch geschicktes Fragen, die Aufmerksamkeit des Klienten auf neue Perspektiven und Zusammenhänge, hilft ihm, sich altbewährte Ressourcen in Erinnerung zu rufen und so neue Lösungen für die Herausforderungen zu finden, vor denen er steht. Und wenn der Coach aufgrund seiner Wahrnehmung des Klienten nach der Auftragsklärung eine Hypothese aufstellt und eine dazu passende Intervention wählt, dann kann er sich nicht sicher sein, wie das ausgeht. Wertschätzende Offenheit für den Prozess ist darum eine seiner wichtigsten Fähigkeiten – und die Bereitschaft, jede Hypothese sofort wieder zu verwerfen, wenn der Klient sie nicht bestätigt.⁴ Aber welche Rolle spielt der Körper dabei?

In jeder halbwegs seriösen Ausbildung wird der Coach gelernt haben, auf die mimischen und gestischen Signale des Klienten zu achten, seine Körperhaltung wahrzunehmen und hier Veränderungen nicht nur zu registrieren, sondern dem Klienten auch zu spiegeln. Wer hat nicht schon erlebt, dass der Satz „es geht mir gut“ mit einer Saure-Gurken-Miene einhergeht.

Diese Wechselwirkung zwischen Emotion und Körperhaltung ist nicht neu. Dass Haltung, Mimik und Gestik Gefühle nicht nur zum Ausdruck bringen, sondern auch erzeugen beschrieb schon Lessing in der Hamburgischen Dramaturgie von 1767. Stanislavskij baute seine für das 20. Jahrhundert wegweisende Schauspieltheorie auf einer weiterführenden Einsicht auf. Der Schauspieler sollte sich nicht in die Rolle hinein fühlen, sondern sie durch die „physische Handlung“ kongenial verkörpern, und so durch das körperliche Erleben der Rolle - die Art der Haltung, Bewegung, Mimik und Gestik - aus dem Unbewussten das Gefühl für die Rolle hervortreten lassen.⁵ Die Echtheit der zu verkörpernden Gefühle wurde durch die Verknüpfung mit dem „emotionalen Gedächtnis“ des Schauspielers gewährleistet, wie Stanislavskij es nannte. Also durch die Verknüpfung der Rolle mit den Erinnerungen des „autobiographischen Selbst“, wie man heute sagen würde. Was in der Schauspielkunst längst praktiziert wurde - und später dann zum Markenkern schauspielzentrierter Coachingangebote avancierte - ist mittlerweile wissenschaftlich belegt. In den neunziger Jahren bestätigten die Neurowissenschaften den unauflöselichen Zusammenhang von Körper,

⁴ Allerdings gibt es auch Vertreter im systemischen Coaching, die in der Folge Steve de Shazers Hypothesenbildung gänzlich ablehnen und verlangen, man müsse jede Hypothese sofort „loslassen“ oder alternativ den Coaching Beruf aufgeben. Vgl. Sonja Radatz: Einführung in das systemische Coaching. Heidelberg 2010, S. 31

⁵ Stanislavski: Die Arbeit des Schauspielers an sich selbst. Berlin: das europäische Buch, 1983, S. 155

Emotion und Verstand.⁶ Seither wurde eine Fülle von psychologischen Experimenten veranstaltet, um die daraus resultierenden Phänomene des *Embodiment* zu untersuchen. Es gibt keine kognitiven Vorgänge, die nicht mit sensomotorischen Erlebniszuständen verknüpft wären. So sind unter dem zum Modewort avancierten Begriff *Embodiment* zahlreiche Wechselwirkungen zwischen Körper und Geist beschrieben und belegt. Was wir erleben wird im Körper gespeichert und mit der Erinnerung werden auch die zugehörigen Körperzustände wieder aktiviert. Verkörperungen sind kein Anhängsel sozialer Interaktionen, „sie stellen deren Kern dar“.⁷ Wir verfügen über eine Körperintelligenz, die uns Emotionen des Gegenübers unmittelbar erfahrbar werden lässt. Da unsere Emotionen in einem wechselseitigen Abhängigkeitsverhältnis mit der Mimik verbunden sind, beraubt uns Botox der Fähigkeit Gefühle auszudrücken, es verringert auch, wie neuere Experimente nahelegen, unsere Fähigkeit Gefühle zu spüren und die Gefühle anderer zu deuten. Selbst Entscheidungsfindungsprozesse im Gerichtssaal werden wesentlich durch die Verknüpfung mit gegenwärtigen Prozessen körperlichen Erlebens beeinflusst. Wie Gerichtsurteile ausfallen hängt mit davon ab, ob der Richter gerade gut gefrühstückt und ein entspannendes Wochenende auf dem Land hinter sich hat, oder ob er nach einer anstrengenden Arbeitswoche und einem langen Vormittag mit Magenknurren vor der Mittagspause Recht spricht. Im letzteren Fall hat der Angeklagte mit deutlich längeren Haftstrafen zu rechnen.⁸

Beim Coaching den Körper außen vorzulassen und auf der rational-kognitiven Ebene einer ‚Fragekur‘ zu verbleiben schränkt also den Lösungsspielraum erheblich ein. So fußt die von Gerald Roth vorgeschlagene „Professionalisierung des Coachings“ auf der Einsicht, dass „Selbst- und Problemreflexion bei tiefgreifenden Problemen nur bedingt wirksam ist“ und die Einbeziehung des „emotional-körperlichen“ Erlebens den Effekt eines Coachings wesentlich verbessern kann.⁹ Den Körper mit einzubeziehen, erhöht allerdings die Komplexität der Aufgabe erheblich. Gunther Schmidt prägte für die vielfältigen Wechselwirkungen zwischen Verstand, Erinnerung, Emotion, Gefühl, Haltung und Bewegung den treffenden Begriff von „Netzwerken des

⁶ Alonso Damasio: *Descartes Irrtum. Fühlen, Denken und das menschliche Gehirn*. München 1994.

⁷ Barsalou, L. W., Niedenthal, P. M., Barbey, A. K., & Ruppert, J. A. (2003): Social embodiment. In B. H. Ross (Ed.), *The psychology of learning and motivation: Advances in research and theory*, Vol. 43, pp. 43–92). Elsevier Science, hier S. 43.

⁸ Daniel Kahneman, Olivier Sibony, Cass R. Sunstein: *Noise. Was unsere Entscheidungen verzerrt – und wie wir sie verbessern können*. München 2021.

⁹ Gerhard Roth, Alica Ryb: Für eine Professionalisierung des Coachings. Neurowissenschaftliche Erkenntnisse für die Coachingpraxis. Warum dem integrativen Coach die Zukunft gehört. In: *Praxis Kommunikation 05 | 2016*, S. 10-14, S. 14.

Erlebens“. Diese bilden das komplexe System, mit dem wir es im Coaching zu tun haben.

Wollte der Coach diesem System in all seinen Facetten gerecht werden, müsste er dann nicht also Physiotherapeut, Masseur, Fragekünstler, Bewegungsfachmann und Hypnotiseur in einem sein? Eine Art therapeutischer *Uomo Universale* also? Ein Renaissance-mensch des 21. Jahrhunderts? Nicht notwendigerweise, denn wenn alles mit allem zusammenhängt, müssen wir nicht an allen Enden gleichzeitig ziehen, um etwas zu verändern. Schon kleine Dinge können einen Unterschied machen, und einfache Fragen können zu Veränderungen des körperlichen Erlebens führen. Allein die Frage, „wie fühlt sich das an?“, kann zu einem Innehalten in der rational analytischen Erörterung eines Problems führen und das Coaching auf eine andere Ebene bringen.

Einen großen Unterschied macht es auch, wenn wir im systemischen Coaching vom Stuhl aufstehen und, wie etwa bei der Entscheidungsfindung im *Tetra Lemma* oder in der *Timeline* mit Bodenankern arbeiten. Dadurch werden sofort andere, umfassendere und emotionalere Erlebnismuster aktiviert. Auch das Arbeiten mit dem hypnosystemischen Seitenmodell, bei dem die inneren Anteile als Personen mit klarem Alter, Geschlecht, Größe, Haltung und Stimmlage dissoziiert werden, kann zu sofortigen Veränderungen im körperlichen Erleben führen.

Gendlins *Focusing*, auf das ich im Folgenden näher eingehen möchte, geht einen Schritt weiter und stellt dieses Erleben in den Mittelpunkt eines therapeutischen Dialogs, den der Klient mit sich selbst führt.

Gendlins Focusing – Der Klient als Coach seines inneren Erlebens

Der Hauptgegenstand von Gendlins *Focusing* und der zentrale Begriff seiner philosophischen und therapeutischen Praxis ist der bereits erwähnte *felt sense*. Darunter versteht Gendlin

„die körperliche Wahrnehmung eines bestimmten Problems oder einer bestimmten Situation. Ein *felt sense* ist keine Emotion. Einen *felt sense* erkennen Sie nicht sofort, er ist vage und unklar. Er ist die körperlich gespürte Bedeutung.“ (Gendlin 1981, S. 21)

Er entsteht im Grenzgebiet von Unbewußtem und Bewußtem als körperliche Manifestation eines unausgesprochenen Erlebens. Als solche manifestiert er sich zum Beispiel als Kribbeln, Stechen, Drücken, mulmiges Gefühl, Wärme, Kälte, um nur einige

Beispiele zu nennen. In seinen philosophischen Schriften hat Gendlin den *felt sense* auch als das „körperliche Spüren einer impliziten Komplexität“ beschrieben.¹⁰ Er ist das „Spüren des Ganzen“, das Vorhanden (implizit) aber nicht ausgesprochen ist, und das sich dem rational kognitiven Zugriff entzieht. „Der *felt sense* ist Körper und Geist bevor beides getrennt wird“. (Ebd., S. 149)

Um ihm auf die Spur zu kommen, gilt es zunächst die Fähigkeit eines personenzentriert arbeitenden Therapeuten zu erlernen. Denn

„der felt sense ist der Klient in uns. Unser gewöhnliches bewusstes Selbst ist der Therapeut, oftmals ein krude direkter Therapeut, der unserem inneren Klienten ständig in die Quere kommt. Dieser Therapeut ... behauptet schlauer zu sein, er redet die ganze Zeit Interpretiert ... und bemerkt kaum, dass sein Klient am Sprechen gehindert wird.“¹¹

Der Klient rückt beim Focusing also in eine Doppelrolle – er ist Coach und Klient zugleich und muss daher die Kompetenzen eines guten personenzentriert arbeitenden Coaches erlernen. Er lernt, sich gut zuzuhören und all seine Körperempfindungen, Gefühle und Gedanken wertschätzend zu spiegeln und seinen *felt sense* als Klienten zu behandeln, den er freundlich anhört. „Haltung und Antworten des Klienten gegenüber dem *felt sense* müssen die eines klientenzentrierten Therapeuten sein! Und das ist Focusing.“¹²

Gendlin hat den Prozess des Focusing exemplarisch in sechs Bewegungen unterteilt. Er hat dies jedoch lediglich als Hilfskonstruktion beschrieben. Wer einmal verstanden hat, was der *felt sense* ist, wie man ihn findet und mit ihm in Austausch tritt, folgt nicht unbedingt diesen Einzelschritten.

- Clearing a Space einen Raum schaffen
- *felt sense* einen *felt sense* finden
- handle einen Griff finden
- resonate vergleichen
- inquire fragen
- receive aufnehmen/annehmen

¹⁰ Gendlin, E.T. (1999). Authenticity after postmodernism. *Changes. An International Journal of Psychology and Psychotherapy*, 17(3), 203-212. From http://previous.focusing.org/gendlin/docs/gol_2052.html, S. 207.

¹¹ Gendlin, E.T. (1984). The client's client: The edge of awareness. In R.L. Levant & J.M. Shlien (Eds.), *Client-centered therapy and the person-centered approach. New directions in theory, research and practice*, pp. 76-107. New York: Praeger, hier S. 76

¹² Ebd.

In der ersten Bewegung, *clearing a space*, beginnt eine Art innerer Auftragsklärung. Der Klient schafft eine Atmosphäre freundlichen Sich-Selbst-Zuhörens und dissoziiert sich von seinen Problemen, die er eins nach dem anderen im Raum abstellt oder auch wie eine Last ablegt. Dann entscheidet er sich für ein Anliegen. Gendlin betont die Bedeutung dieser Dissoziation. Denn wer ganz mit seinem Problem assoziiert ist, der verkörpert es auch und wird

„zum Denkmal seiner Probleme ... Sie sind nicht eines dieser Dinge, die Sie beiseitegeschoben haben! Sie bestehen nicht aus diesen Problemen“. (Gendlin 1981, S. 79)

Um ein Problem zu lösen, muss das therapeutische Ich eine Distanz aufbauen und in eine teilnehmende Beobachterposition gehen.

In den folgenden Bewegungen spürt der Klient in seinen Körper hinein, gewissermaßen um dem Netzwerk des Erlebens auf die Spur zu kommen, mit dem das ausgewählte Problem verknüpft ist. Das geschieht gerade nicht kognitiv, über Sprache, sondern auf der Ebene der Körperwahrnehmung. Gendlin spricht von einem Abstieg in drei Phasen. Von der rationalen Ebene hinter zu den Emotionen und dann weiter in einen Bereich der Körperwahrnehmung, den er als „murky bottom“ beschreibt. Wenn sich diese Körperwahrnehmung konkretisiert, kann sie sprachlich beschrieben werden oder Bilder auslösen. Es fühlt sich vielleicht mulmig an, wabernd, wie ein brodelnder Kochtopf, luftig. Im Hin- und Herwandern zwischen den Ebenen des *felt sense* und seiner Beschreibung kommt es irgendwann zur *Resonanz*, dem Gefühl von Stimmigkeit – und das löst normalerweise aus, was Gendlin den *body shift* nennt, eine Veränderung des *felt sense*, die als Erleichterung wahrgenommen wird. Ein Gefühl, das man verspürt, wenn man etwas Wichtiges gefunden oder herausgefunden hat.

Erst dann kann der *felt sense* vom personenzentriert arbeitenden Therapeuten-Ich im inneren Zwiegespräch befragt werden – wobei eine ganze Reihe systemischer und lösungsfokussierter Fragen zum Einsatz kommen können. (Was brauchst du? Wie würde es sich anfühlen, wenn das Problem gelöst wäre? etc.), es kann gefragt werden, was für Emotionen mit dem *felt sense* verknüpft sind (Wut, Angst, Hass) usw. Wenn das Therapeuten-Ich dem *felt sense* nicht in die Quere kommt, sondern ihm teilnehmend zuhört, wird er Zusammenhänge und Lösungswege sehen und erleben, die einer rein kognitiven Analyse nicht zugänglich sind. Hier eröffnet sich auch die Anwendungsmöglichkeit im systemischen Coaching.

Focusing im systemischen Coaching

Gendlin hat sein *Focusing* nie als eigenständige Therapieform verstanden wissen wollen. Er sah darin immer ein Mittel zur Introspektion mit verschiedenen Anwendungsmöglichkeiten. Als Selbsthilfemethode dient es dazu, in Kontakt mit einem umfassenderen Körpererleben zu bleiben. Die Fokussierung auf den *felt sense* kann mit etwas Übung schnell erfolgen und ist ein einfaches Mittel, um mit sich und der Situation in Kontakt zu kommen. Es kann so dem Stressabbau und der Musterunterbrechung (dem zentralen philosophischen Thema Gendlins) dienen, und ermöglicht ein umfassenderes Erleben der Wirklichkeit.

Therapeutisch sah Gendlin den Nutzen des *Focusing* immer als Ergänzung, die bestehenden psychotherapeutischen Methoden wie etwa der Gestalttherapie zu mehr Tiefgang und Effizienz verhelfen konnte. Er war fest davon überzeugt, dass echte Veränderung und wirksames Lösungsgeschehen nur stattfinden können, wenn sie erlebt und als Veränderung körperlich spürbar werden.

Focusing kann in diesem Sinn als Hilfsmittel verwendet werden, um ein stark kognitiv-analytisches Gespräch in tiefere Schichten zu verlagern,¹³ also neben der Großhirnrinde zumindest auch das limbische System, eventuell auch Anteile des Stammhirns mit ins Boot zu holen, um es neurowissenschaftlich auszudrücken. Diese Funktion kann es auch im Coaching erfüllen. Hier ist man oft mit Klienten konfrontiert, die in einer kognitiv durchanalysierten Problemtrance befangen sind, deren Hintergründe sie bestens verstanden zu haben glauben. Wenn es gelingt, diese stark rational geprägten Klienten auf eine Ebene körperlicher Erfahrung zu bringen, eröffnen sich oft Themen hinter dem ursprünglichen Thema, neue Ziele und Lösungsfokussierungen. *Focusing* ist ein Mittel dazu.

Soll *Focusing* im Coaching zur Anwendung kommen, dann würde ich dies mit großer Transparenz der Methode als Einladung an den Klienten formulieren. Etwa: „Ich würde Sie gerne einladen, ein kleines Experiment zu machen. Sie können Ihr Anliegen wunderbar durchdenken und haben ihre Situation analytisch perfekt durchdrungen. Sollen wir mal schauen, was ihr Körpergefühl dazu sagt?“ Wenn der Klient dieser Einladung folgt, wäre es gut, kurz zu erläutern, dass wir über die Körperwahrnehmung Ränder des Erlebens ansprechen können, die wir kognitiv nicht erreichen.

¹³ Eugen Gendlin: *Focusing orientierte Psychotherapie – Ein Handbuch der erlebensbezogenen Methode*. Stuttgart 1998.

Nimmt der Klient die Einladung dazu an, dann kann der Coach den Klienten auf der Suche nach dem *felt sense* seines Problems begleiten. Einmal gefunden und identifiziert führt der *felt sense* dann womöglich zu einem neuen Anliegen hinter dem ursprünglichen Thema. Im Dialog mit ihm treten Ideen, Bilder und Metaphern hervor, die den Klienten dann zu neuen Zielen und Lösungen führen können. Das ist das Ergebnis eines Perspektivwechsels, bei dem der Klient die Stimme seines Körpers sprechen lässt. Und was wäre dieser Perspektivwechsel, der eine neue Stimme zu Wort kommen lässt, anderes als ein Kunstgriff par excellence des systemischen Coachings?

Anhang – Focusing Kurzform¹⁴

In der Kurzform zusammengefasst, läuft das Focusing folgendermaßen ab:

1) *Einen Raum schaffen*

Wie fühlen Sie sich? Was hindert Sie daran, sich gut zu fühlen? Antworten Sie nicht, lassen Sie Ihren Körper die Antwort geben.

Dringen Sie nicht hinein in das, was kommt.

Heißen Sie alles, was kommt, willkommen. Legen Sie alles für eine Weile neben sich.

Abgesehen von dem allem, fühlen Sie sich gut?

2) *felt sense*

Greifen Sie eines dieser Probleme heraus.

Dringen Sie nicht in das Problem. Was fühlen Sie in Ihrem Körper, wenn Sie sich alles das, was mit diesem Problem zusammenhängt, in Erinnerung rufen?

3) *Finden eines Griffes*

Welches ist die Eigenart des *felt sense*?

Welche Worte, Sätze oder Bilder kommen aus diesem *felt sense*?

Welches Eigenschaftswort paßt am besten dazu? (warm, mulmig, kribbelnd, pulsierend, drückende Schwärze, tosendes Brausen etc. Anm. Florian Nelle)

¹⁴ Diese Darstellung ist entnommen aus Gendlin 1981, S. 153f.

4) *Vergleich*

Gehen Sie hin und her zwischen dem Wort (oder Bild) und dem *felt sense*. Passen beide zusammen?

Wenn Sie zusammenpassen, lassen Sie dieses Gefühl des Zusammenpassens mehrmals in sich aufkommen.

Wenn sich der *felt sense* verändert, folgen Sie ihm mit Ihrer Aufmerksamkeit. Sobald Sie eine perfekte Übereinstimmung zwischen Wort oder Bildern und dem Gefühl erreicht haben, kosten Sie dieses Gefühl für eine Minute aus.

5) *Fragen*

Was ist es an diesem ganzen Problem, das mich so ... (Eigenschaftswort oder Bild Metapher, das für den *felt sense* gefunden wurde) macht?

Wenn Sie nicht mehr weiterkommen, stellen Sie sich folgende Fragen:

Was ist das Schlimmste an diesem Gefühl?

Was ist so schlimm daran?

Was braucht es, damit es besser wird?

Was sollte geschehen?

Antworten Sie nicht selbst, warten Sie darauf, daß sich das Gefühl regt und Ihnen eine Antwort gibt.

Was wäre es für ein Gefühl, wenn alles in Ordnung wäre?

Lassen Sie ihren Körper antworten.

Was steht dem im Wege?

6) *Aufnahme*

Heißen Sie alles willkommen, was kommt. Seien Sie froh, daß Ihr Körper geantwortet hat. Das ist nur der erste Schritt auf die Lösung des Problems zu, weitere werden kommen. Jetzt, da Sie Ihr Gefühl kennen, können Sie es verlassen und später zu ihm zurückkommen. Beschützen Sie es vor kritischen Stimmen, die Sie unterbrechen wollen.