

Das Ziel im Coaching

– Impulse aus dem Focusing

„Not knowing is not a blank. Not knowing is the place,
where focusing starts”¹

Von Elisabeth Fisseni

¹ Gendlin: Finding a safe place,

<https://www.youtube.com/watch?v=AVuiU64oSgc&list=PLOWIAq083R9PEv3A5e70up3Qe4nNogQGz&index=7>
abgerufen am 14.11.2024

Inhalt:

1) Einleitung	3
2) Grundlagen und Entwicklung des Focusing	5
3) Von der Identifikation zur Beziehung	8
4) Wesentliche Gemeinsamkeiten und Parallelen zwischen Focusing und systemischem Coaching	11
5) Das Ziel als Mittel	12

1. Einleitung

Diese Arbeit ist eine persönliche Auseinandersetzung mit einem Aspekt des systemischen Coachings, an dem ich mich von vorneherein gerieben habe: der Ausrichtung des Coaching-Prozesses auf ein sehr konkretes Ziel hin. Zunächst hörte sich es sehr stimmig an, dass man schließlich wissen müsse, wohin man wolle, um erfolgreich dort anzukommen. Und gleichzeitig ließ meine Erfahrung mit der Methode Focusing mich daran zweifeln, ob diese bewussten, genauen Ziele wirklich das sind, was uns in einem Thema weiterhilft, wenn wir dort etwas als problematisch erleben.

Zum Focusing:

In den letzten rund 10 Jahren habe ich viel Zeit mit der von Eugene Gendlin begründeten Methode „Focusing“ verbracht, bei der nicht an bestimmten Themen direkt, sondern an der körperlich gespürten Resonanz zu diesen Themen gearbeitet wird. Durch die Hinwendung zu dieser Ebene des Erlebens werden vielfach unbewusste Aspekte eingeladen. Sie werden als frisch erlebt und bisweilen verändert sich die gesamte Architektur des Themas. Oft tritt eine deutliche Erleichterung ein, weil Anteile in ihrem Anliegen und ihrem Erfahrungswissen gehört werden, die bisher als unerwünscht beiseitegeschoben wurden. Dieses Beiseite-Schieben geschieht sehr häufig unbewusst, die zugehörigen Körperempfindungen (z.B. Druck, Spannung, Enge...) werden nicht wahrgenommen und/oder als normal empfunden und daher nicht weiter beachtet. Diejenigen inneren Anteile, die für das Beiseiteschieben verantwortlich sind, haben ihrerseits immer aus ihrer Sicht nachvollziehbare Gründe dafür.

In Focusing-Prozessen ist es eher die Regel als die Ausnahme, dass völlig unerwartete Wendungen eintreten und plötzlich Perspektiven auftauchen, die dem bewussten Handeln und Fühlen des Focusers zuvor verborgen waren oder in keinerlei Zusammenhang mit dem ursprünglichen Thema zu stehen schienen. Sehr häufig entpuppen sich bewusste Wünsche, die es selbstverständlich gibt, im Hinblick auf einen bestimmten Zustand oder ein bestimmtes eigenes Verhalten als das **Anliegen eines Anteils** und beim Einlassen auf den Focusing-Prozess und bei wohlwollender und achtsamer Einladung dessen, was sich im Körper zeigt, werden regelmäßig Anteile erfahrbar, die aus guten Gründen wesentlich andere Ziele präferieren. So löst sich beispielsweise mancher angebliche „Schweinehund“ auf und zeigt sich als Anteil, der zum Beispiel aus bestimmten Erfahrungen heraus die Sehnsucht nach in sich ruhender Zufriedenheit und innerer Einkehr trägt. Da ist es nachvollziehbar, dass er ein zusätzliches leistungsorientiertes Sportprogramm eventuell als schädlich empfindet und torpediert. Die Person als Ganzes ist wahrscheinlich mit einem Anteil identifiziert, der aus guten Gründen genau ein solches Sportprogramm realisieren will. Aus der Identifikation heraus wird der im bewussten Erleben ungewünschte Anteil zum „Schweinehund“ degradiert.

Das Wertvolle in Focusing-Prozessen ist gerade, dass sie sich frei und inhaltlich ergebnisoffen entwickeln können. Grundlegend ist dafür die sogenannte

Absichtslosigkeit des Focusing-Coachees², die wiederum das **Partialisieren**, das heißt die **Lösung möglicher Identifikationen** mit bestimmten Anteilen, voraussetzt.

Zum systemischen Coaching:

So war vom Beginn der systemischen Ausbildung an das Vorgehen des systemischen Coachings, nach einer kurzen Kontaktphase auf verschiedenen Wegen gründlich das inhaltliche Ziel zu klären, mit einem Störgefühl für mich verbunden. Dieses Störgefühl bezog sich vor allem auf das Konkrete, Messbare des Ziels. Denn selbst wenn man nicht den Anspruch anlegt, das Ziel möge SMART³ sein, sondern stärker die gefühlte Attraktivität betont, so soll es doch sehr konkret und möglichst operationalisierbar zu diesem frühen Zeitpunkt im Coaching-Prozess festgelegt werden.

Zwar öffnet das systemische Coaching alle Wege dafür, zu einem späteren Zeitpunkt das Thema zu verändern, ein Thema hinter dem Thema zu entdecken, Prozessen nach einer Coaching-Sitzung Raum zu geben und Wendungen innerhalb der Zielsetzung zu begrüßen, die durch den Coaching-Prozess entstehen. Aber für den ganzen Prozess ist die Ausrichtung der Aufmerksamkeit auf ein Ziel prägend, selbst wenn sich das Ziel verändern darf.

Zu meinem Anliegen:

Dass mich diese Reibung zwischen der Absichtslosigkeit im Focusing und der Zielorientierung im systemischen Coaching während der Ausbildung nicht losgelassen hat, hat vermutlich diesen Grund: Ich habe unschätzbar wertvolle Erfahrungen damit gemacht, scheinbare innerpsychische „Underdogs“, die als bedrohlich oder unerwünscht Erlebten, ans Licht zu lassen, zu erforschen, sie ernst zu nehmen in ihren Anliegen und ihren gespeicherten Erfahrungen, ihrem Wissen und ihren Potenzialen. Und auf diese Weise „Luft ins System“ zu lassen, eine integrierende Bewegung zu ermöglichen und den Raum zu öffnen für frische nächste Schritte.

Diese tiefliegenden Zusammenhänge sind nicht nur relevant für therapeutische Kontexte. Sie wirken sich nachhaltig auf sehr konkrete Entscheidungen aus, weshalb der Einbezug des Unbewussten über verschiedene Kanäle integraler Bestandteil der systemischen bzw. hypnosystemischen Ausbildung ist. Dabei ist es hilfreich, die Zielformulierung besonders einfühlsam und wachsam zu gestalten, da sie andernfalls dazu verleiten kann, die bereits bekannte Version eines Themas zu zementieren und nur die bewusste Absicht einfließen zu lassen.

Zum Aufbau der Arbeit:

Nach der Erläuterung der für die Arbeit wesentlichen Grundlagen des Focusings gehe ich besonders auf die Identifikation mit inneren Anteilen ein und zeige, welcher Umgang

² Im Focusing ist die Sprachregelung „Focuser“ und „Begleiter:in“ üblicher. Der Klarheit halber verwende ich aber wie im systemischen Coaching die Bezeichnungen Coach zw. Coachee. Ebenso verwende ich für die im Focusing übliche Bezeichnung „Part“/ „Teil“ /“Etwas“ die allgemeine Bezeichnung „Anteil“.

³ S = spezifisch, M = messbar, A = attraktiv, R = realistisch, T = terminiert

damit im Focusing vorgeschlagen wird. Die Verwandtschaft des (hypno-)systemischen Ansatzes und Focusings wird kurz zusammengefasst, um auf dieser Basis die Zielformulierung erneut in den Blick zu nehmen.

2. Grundlagen und Entwicklung des Focusings

„Der Prozess der persönlichen Veränderung, der innere Akt, den ich Ihnen in diesem Buch vermitteln werde, ist etwas vollkommen Natürliches. Da aber unsere Sprache keine Worte hat, ihn zu beschreiben, musste ich sie erfinden. Ich nenne diesen Prozess Focusing.“⁴

Der Begründer des Focusings ist Eugene (Gene) Gendlin, ein 1926 geborener österreichischer Jude, der 1938 in die USA emigrierte und dort Mitarbeiter und später Nachfolger von Carl Rogers, dem Begründer der klientenzentrierten Psychotherapie, an der Universität von Chicago wurde.⁵ Im Rahmen einer Untersuchung zur Wirksamkeit von Psychotherapie fiel Gendlin auf, dass diejenigen Klient:innen, die von ihrer Therapie stärker profitierten als andere, **auf eine bestimmte Art** über ihre jeweiligen Themen sprachen: Sie hielten während des Redens inne, schienen ins Innere abzutauchen und ihre Worte mit ihren Empfindungen genau abzugleichen. Aus dieser Beobachtung heraus entwickelte Gendlin die Methode Focusing als Operationalisierung dieses sehr natürlichen menschlichen Prozesses.⁶

Die körperlich spürbare Bedeutung eines Themas oder einer Situation nannte Gendlin *Felt Sense*. Er enthält ein ganzheitliches implizites Wissen von der Situation als Ganzes. Um den *Felt Sense* anschaulicher zu beschreiben, wählt Gendlin ein Beispiel, das vermutlich jeder schon einmal erlebt hat: Man hat etwas vergessen und kommt nicht darauf, was es ist. Es fallen einem verschiedene Möglichkeiten ein, die ebenfalls vergessen wurden, aber man „weiß“, dass es nicht das war, was man sucht. Etwa so:

„Ich wollte doch noch..... was war es? Die Bücher in die Bibliothek zurückbringen! Ja, das muss ich auch machen, aber das ist es nicht.... Meinen Bruder anrufen! Ja, auch, aber das ist es auch nicht...“ - - Und dann plötzlich!

⁴ Gendlin, Focusing, 2016, S. 29

⁵ Vgl. Feuerstein/ Müller, 2016, S. 8

⁶ Vgl. Gendlin, Focusing, 2016, S. 22-29

„Anjas Geburtstag! Das ist es! Anja hat Geburtstag und ich will sie unbedingt anrufen!“

Den Unterschied zwischen allem anderen, das auch für den Moment vergessen wurde, und dem, was ES war, nachdem man gesucht hat, liegt in der Körperempfindung. „Sie haben es getroffen und im selben Moment empfinden sie eine plötzliche, physisch spürbare Erleichterung. Irgendwo in ihrem Körper löst sich etwas, kommt etwas in Bewegung. Dieses Gefühl durchdringt Ihren ganzen Körper“⁷ und man „weiß“, dass es das war, wonach man gesucht hat.

Wie beschrieben heißt diese körperliche Resonanz auf die gesamte Situation „Ich habe etwas vergessen“ *Felt Sense*. Die körperliche Bewegung, nachdem ins Bewusstsein gekommen ist, was vergessen wurde, heißt *Felt Shift*. Der *Felt Shift* ist meist mit einem Erleben von Erleichterung verbunden.

Bei wesentlich komplexeren Themen mit oder ohne Problemerkennen ist das Vorgehen entsprechend facettenreicher. Das Spüren, das achtsame In-Kontakt-Gehen und das wohlwollend-interessierte Erforschen des sogenannten *Felt Sense* bleibt dabei der Kern des Konzeptes. Dabei ist das, was an körperlicher Empfindung auftaucht, häufig zunächst vage, unklar und gleichzeitig spezifisch für genau dieses Empfinden in genau dieser Situation. Es wird „gespürt, aber noch nicht gewusst“⁸.

Gendlin beschrieb den Focusing-Prozess in sechs lehr- und lernbaren Schritten⁹, die er die sechs „Bewegungen“¹⁰ nennt:

1. **Freiraum schaffen:** Innerlich in einen Zustand gehen, der einen guten Abstand zum eigenen Erleben ermöglicht.
2. **Einen *Felt Sense* kommen lassen:** Die körperliche Resonanz zu einem bestimmten Thema spüren – diese kann sehr vage und undeutlich sein.
3. **Den *Felt Sense* beschreiben:** Einen Griff (englisch „*grip*“) finden, der sprachlich, lautlich, bildlich oder gestisch sein kann.
4. **Vergleichen:** Hin-und-Hergehen zwischen Griff und *Felt Sense*: Passt es wirklich? Verändert sich etwas?
5. **Fragen:** Dem *Felt Sense* offene Frage stellen und die Antworten ganz aus dem Körperspüren kommen lassen, auf körperliche Erleichterungen (*Shifts*) achten.
6. **Annehmen und schützen:** Die gespürte Veränderung dankbar annehmen und nachklingen lassen.

⁷ Gendlin, Focusing, 2016, S. 61

⁸ Vgl. Gendlin: “(Focusing) means to go freshly there on that edge there where you don’t know”, Focusing summer school 2006

⁹ Vgl. Siems, 1997, S. 46/47

¹⁰ Gendlin, Focusing, 2016, S. 64-66

Im Verlauf der nächsten Jahrzehnte wurde Focusing weiterentwickelt, zunächst maßgeblich von Gendlin selbst. Später entstand das sogenannte *Inner-Relationship-Focusing*¹¹ von Ann Weiser Cornell. Diese erarbeitete darauf aufbauend gemeinsam mit Barbara McGavin die *Treasure Maps of the Soul*¹² und sowie zuletzt den *Untangling-Ansatz*¹³. Um die Richtung der Weiterentwicklung anzudeuten, seien wenige Beispiele genannt: Der *Felt Sense* war bei Gendlin immer im Brust-Bauch-Raum verortet gewesen, während Focusing später auf den ganzen Körper ausgeweitet wurde. Während Gendlin davon ausgegangen war, dass es zu körperlichen Symptomen wie etwa Kopfschmerzen einen *Felt Sense* gebe und dieser wiederum im Brust-Bauch-Raum verortet sei, sah Weiser Cornell auch körperliche Symptome selbst als *Felt Senses* an und behandelte sie entsprechend.¹⁴

Den sogenannten „inneren Kritiker“ sah Gendlin als unveränderlichen störrischen Anteil, der

„respektlos behandelt werden müsse, damit man nicht als sein Opfer stecken bleibe. Gene Gendlin pflegte eine Handbewegung nach rechts zu machen, als ob er jemanden fort winkte, und herablassend zu sagen: ‚Komm wieder, wenn du etwas Neues zu sagen hast.‘ Wir lachten jedes Mal.“¹⁵

Hier zeigt sich, dass die grundlegend freundliche und wohlwollend-achtsame Hinwendung nach innen, die Gendlin mit großer Glaubwürdigkeit sowie Pointiertheit in der Sprache vorlebte^{16 17} und lehrte, zunächst nicht für alle Anteile und Themen, die innerlich wirksam waren, galt. Vielmehr gab es Vorentscheidungen und Bewertungen, die nicht hinterfragt wurden.

¹¹ Weiser Cornell, 2005, S. 209ff.

¹² Ebd. S. 73ff.

¹³ McGavin/ Weiser Cornell, 2024

¹⁴ Weiser Cornell, 2005, S. 30

¹⁵ Weiser Cornell, 2005, S. 30

¹⁶ Es gibt einige Videos von Gene Gendlin auf youtube, die seine ganze wohlwollend-humorvolle Art der akzeptierenden Zuwendung mit prägnanter Sprache zeigen. Beispiele: „Finding a safe place“: <https://www.youtube.com/watch?v=AVuiU64oSgc&list=PLOWIAq083R9PEv3A5e70up3Qe4nNogQGz&index=7>; „I don't know – what do you mean?“: https://www.youtube.com/watch?v=9LpBb_eG2Lo&list=PLOWIAq083R9PEv3A5e70up3Qe4nNogQGz&index=6, beide abgerufen am 14.11.2024

¹⁷ Gendlin, Focusing, 2016, S. 101 ff.

3. Von der Identifikation zur Beziehung

„Every bad feeling is potential energy toward a more right way of being, if you give it space to move toward its rightness.“¹⁸

Behandle ich einen Anteil abwertend und herablassend, bedeutet das, dass ich mit einem Anteil in mir identifiziert bin, der diesen anderen Anteil ablehnt. Die Identifikation mit bestimmten Anteilen verunmöglicht also, dass eine offene, von wohlwollendem Interesse getragene Zuwendung zu bestimmten anderen Anteilen entstehen kann. In unserem Erleben geschieht das immer, wenn wir auf alltägliche Situationen „from the narrow viewpoint of a part“¹⁹ antworten.

Partialisieren löst die Identifikation mit einem Anteil, indem es bewusst macht, dass nicht „ich“ als ganze Person von einem Gefühl oder einer Überzeugung erfüllt bin, sondern dass dies ein Teil von mir ist, während es immer auch etwas anderes gibt, das unterschiedlich dazu fühlt und denkt. Dies wird unterstützt durch kleine sprachliche Impulse, die eine große Wirkung entfalten, wenn sie mit ausreichend Zeit ganz gespürt und durchgeföhlt werden.

*„Das ist dumm!“ wird zu
„Ich spüre etwas in mir, das sagt, dass das dumm ist.“²⁰*

Regelmäßig erfährt der Coachee eine Entlastung durch die entstehende Distanz zum eigenen Erleben. Wenn dies nicht gelingt, macht es einen Unterschied, sich darüber bewusst zu sein, dass die Identifikation besteht.

Die Instanz, die mit den verschiedenen Anteilen auf eine unparteiische Weise wohlwollend-interessiert kommuniziert, heißt „**Self-in-Presence**“ und kann als eine Art von Ich-Erleben, das größer ist als die Anteile in ihm, beschrieben werden. Oder, wie Ann Weiser Cornell es ausdrückt:

*„Self-in-Presence is not a feeling, it is a way of being present for your feelings.
(...) Self-in-Presence is you. When you are Self-in-Presence, nothing in you is
bigger than you are. You are the space in which everything in you can be the way
it is.“²¹*

¹⁸ Gendlin: Focusing, Bantam 1982, S. 76. Zitiert nach McGavin/ Weiser Cornell, Preface S. 0

¹⁹ McGavin/Weiser Cornell, 2024, S. 218

²⁰ Weiser Cornell, 2005, S. 120

²¹ Mc Gavin/Weiser Cornell, 2024, S. 96

Die Distanz durch das Partialisieren ist die Voraussetzung für die wichtige **Verbindung des *Self in Presence*** zu dem entsprechenden Anteil und damit auch für das Bewusstsein, das dieser Anteil tatsächlich zu mir gehört. Unterstützende Impulse zu dem Aspekt der Verbindung sind etwa das Begrüßen des jeweiligen Anteils im Sinne der Anerkennung seiner Existenz („Hallo, ich weiß, dass du da bist.“) und das Erforschen, wie „es“ sich aus seiner Sicht, der Sicht des Anteils anfühlt. Diese Empathie für jeden inneren Anteil beschreiben McGavin/Cornell so:

„It is meeting them where they are, without judgement or analysis or advice. Just getting how it is for them: what they think and how they feel, what they are up against and how they are attempting to deal with that.“²²

Durch beides – Distanz und Verbindung²³ können sich die jeweiligen Anteile entspannen und innere Schritte werden möglich. Auch die im hypnosystemischen Seiten-Modell angestrebte Kooperation kann sich so organisch entwickeln.

„Ich muss die Stelle spüren, die angegriffen wurde, wie genau es sich für diesen Teil anfühlt, und ich muss die Stelle spüren, die angreift, wie genau es für diesen Teil ist. Sie müssen gehört und gespürt werden, sie müssen sagen dürfen, (...) wie es sich für sie anfühlt. Das ist das, was sie von mir brauchen. Dann findet wirkliche Bewegung statt.“²⁴

Von der Schwierigkeit, die Identifikation mit einem Anteil zu lösen

Wie schwierig es sein kann, eigenen Identifizierungen auf die Spur zu kommen, zeigt Ann Weiser Cornell an sich selbst. Ihr kommt das Verdienst zu, die eigentlich schon immer gemeinte „Radikale Annahme von allem“²⁵ im inneren Erleben auch auf alle Anteile mit schlechtem Image²⁶ ausgedehnt zu haben. Sie beschreibt an einem Beispiel, wie sie einer eigenen Identifizierung auf die Spur kam. Nachdem sie einen Aufsatz, den sie Jahre zuvor verfasst hatte, wieder las, fielen ihr Formulierungen auf, die eindeutig zeigten, dass sie bestimmte innere Anteile nicht als solche erkannt hatte, weil sie mit ihnen identifiziert gewesen war, **ohne dies zu bemerken**. Einen eigenen Focusing-Prozess schildernd, bemerkt sie: „Ich hatte geschrieben: ‚Ich will

²² McGavin/Weiser Cornell, 2024, S. 218

²³ Vgl. „Beziehung = Distanz + Verbindung“ in Weiser Cornell, 2005, S. 221 - 234

²⁴ Weiser Cornell, 2005, S. 68

²⁵ Vgl. Original-Titel von Weiser Cornell, 2005: “The Radical Acceptance of Everything”

²⁶ Vgl. Ebert-Wittich, 2015

ihn unter einem Stein vergraben' anstatt ‚Etwas in mir will ihn unter einem Stein vergraben.‘²⁷

Das eigene Identifiziertsein zu erkennen, kann schwierig sein. Gelingt es jedoch, und kann die Beziehung zu dem Anteil entstehen, mit dem zuvor die Identifizierung bestand, geschieht eine innere Bewegung „toward a more right way of being“²⁸, entsteht innere Entspannung und größere Freiheit. Häufig erlebt der Coachee eine Nähe zur eigenen inneren Wahrheit, die bereichernd, stärkend und klärend wirkt.

Man könnte vielleicht sagen, dass es also auch im Focusing übergeordnete „Ziele“ gibt, wie ein erfülltes Leben, in lebendigem Kontakt mit sich und seiner Umgebung zu stehen, entwicklungsbereit zu sein usw. Diese „Ziele“ sind große, eben übergeordnete Ziele und unterscheiden sich dadurch von den konkreten Zielen für einen Coachingsprozess. Selbstverständlich kann auch ein Coachee im Focusing mit einem konkreten Wunsch starten, wie beispielsweise mehr Sport zu treiben. In einem solchen Falle würde nach einem Lead-In in eine achtsame und präsente Haltung auch hier das implizite Wissen der Körperresonanz erfragt und der Anteil erforscht werden, der diesen Wunsch trägt. Ihm würde aus dem Self-in-Presence echtes Verständnis entgegengebracht werden für diesen so nachvollziehbaren Wunsch. Und es würden sich weitere Anteile über weitere *Felt Senses* melden, die mit dem Thema in Verbindung stehen. Auf dieser Ebene bleibt das Self-in-Presence unparteiisch, es unterwirft sich nicht dem bewussten Wunsch eines Anteils. Ist der Focuser dazu auch durch die dargestellten Möglichkeiten der Lösung einer Identifikation nicht in der Lage, lässt er diese Tatsache ganz bei sich ankommen, akzeptiert sie und bleibt weiter offen für Impulse aus dem Körpererleben.

Keinesfalls würde aber der „Erfolg“ des Prozesses daran gemessen, ob es gelingt, dem Wunsch eines Anteils entsprechend mehr Sport zu treiben, sondern daran, ob es eine Bewegung gibt „to live more and more as your whole, free, natural self“²⁹.

²⁷ Vgl. Weiser Cornell, 2005, S. 75

²⁸ Gendlin, in: McGavin/ Weiser Cornell, 2024, S. 86

²⁹ McGavin/ Weiser Cornell, 2024, S. 193

4. Wesentliche Gemeinsamkeiten und Parallelen zwischen Focusing und systemischem Coaching

(Hypno-)systemisches Coaching und Focusing passen gut zueinander. Da, wo sie sich unterscheiden, etwa bei dem Umgang mit dem Ziel, können sie sich gegenseitig befruchten. Denn immer entscheidet der Coachee - bewusst oder unbewusst -, auf welcher Ebene er arbeiten will, was gerade passt und „dran“ ist. Ein guter Coach wird in der Lage sein, darauf zu reagieren und mit großer Offenheit Wahlmöglichkeiten anzubieten und Einladungen zu Erfahrungen zu initiieren, die der Coachee alleine vielleicht nicht gemacht hätte. Gleichwohl liegt es nicht in der Hand des Coaches, welche Erfahrungen der Coachee tatsächlich macht.

An dieser Stelle genügt in meinen Augen eine knappe Nennung wesentlicher Gemeinsamkeiten:

- Der Coachee ist die einzige inhaltliche Autorität (Konstruktivismus/ Inselmodell), der Coach trägt die Prozessverantwortung und beide begegnen sich auf Augenhöhe.
- Alle Impulse des Coaches sind als Fragen, Einladungen oder Angebote zu verstehen.
- Die Beobachterperspektive im systemischen Coaching und das Partialisieren/Self-in-Presence im Focusing.
- Die Arbeit mit inneren Anteilen
- Die Bedeutung der Unterschiedsbildung. „Wenn sie nur mit Emotionen arbeiten, dann ist Angst Angst. (...) Aber wenn sie auf der Ebene des *Felt Sense* arbeiten, können sie spüren, dass *diese* Angst, die sie gerade jetzt fühlen, sich von der Angst, die sie gestern gefühlt haben, unterscheidet. Vielleicht war die Angst von gestern wie ein kalter Felsbrocken im Magen und die Angst von heute ist wie ein Zurückweichen.“³⁰
- Die Arbeit mit Netzwerken des Erlebens im systemischen Coaching und dem *Felt Sense* im Focusing. In beiden können Körperempfindungen, Gefühle, Gedanken, Glaubenssysteme, Farben, Bilder, Töne, Gerüche... angesprochen sein.
- Letztlich geht es um die Unterstützung von Selbstbefähigung durch das Erleben von Strategien und einer Haltung, die im eigenen Leben und Erleben hilfreich sind.
- Die Transparenz des Vorgehens
- Das Vertrauen in den Prozess

³⁰ Weiser Cornell, 2005, S. 13

5. Das Ziel als Mittel

Focusing und hypnosystemisches Coaching arbeiten mit dem Unbewussten. Der Umgang mit einem konkreten Ziel ist dabei unterschiedlich gestaltet.

Im Focusing arbeiten wir aus den beschriebenen Gründen ohne konkretes Ziel, sondern lenken von einem Anliegen, einem Thema ausgehend die Aufmerksamkeit auf das sich meldende Noch-nicht-Gewusste, das Vage, das sich über den Körper ausdrückt und bedeutsam ist für das Thema in dieser Situation. Auftauchende „Ziele“, Wünsche, Anliegen verschiedener Anteile werden als solche begrüßt.

Im systemischen Coaching dient das Ziel der Ausrichtung der Aufmerksamkeit. Durch diese Fokussierung kann sich gerade auch zeigen, wenn noch andere Impulse wichtig sind. Bei einer feinfühligem und wachen Begleitung des Prozesses wird genau diese Ausrichtung es ermöglichen, Signale wahrzunehmen, die die ursprüngliche Zielsetzung und die innere Entwicklungsrichtung verändern. Bei dieser Öffnung des Prozesses sind nicht logische Zusammenhänge entscheidend, sondern die innere Stimmigkeit. Häufig leisten gerade die Impulse, die den zum bewussten Ziel führenden Prozess stören, einen wertvollen Beitrag zum Thema als Ganzes bzw. zu dem, was sich jetzt frisch als Thema zeigt.

Insofern ist das zu Beginn des Prozesses konkret ausgeschärfte Ziel ein Mittel, um über die Fokussierung darauf Veränderungsprozesse anzustoßen – entweder auf das Ziel hin oder durch Aufgreifen abweichender Impulse und der Anerkennung einer neuen Zielsetzung. Diese echten Veränderungsprozesse werden durch eine achtsam-wohlwollende Grundhaltung und die Orientierung auf die Körperresonanz hin, das Zeitgeben für innere Prozesse des Coachees sowie die Bereitschaft, jederzeit unerwartete innere Bewegungen mitzugehen und sie zu begrüßen, eingeladen. Die Kultivierung dieser Haltung findet nicht nur, aber sehr ausgeprägt im Focusing statt. Ebenso bekommt die Verankerung der neuen Körperresonanz, die sich häufig wie eine gespürte Erkenntnis anfühlt, ihren Raum. Vom Körperempfinden ausgehend können alle VAKOG³¹-Kategorien eingeladen und bewusst gemacht werden. Dadurch, dass auch die Anteile-Arbeit sich über den Körper und andere Anbindungen an das Unbewusste vollzieht, wird verhindert, dass lediglich bereits scheinbar Gewusstes reproduziert wird.

Zusammenfassend kann man also sagen: Ziele sind voraussetzungsvoll und relativ in Bezug auf das ganzheitliche Wollen. Gleichzeitig zeigen sie, wo der Coachee in diesem Moment bewusst hinwill, wofür er das Coaching wahrnimmt, wo er in seinem Prozess steht. Gemäß dem Grundsatz „Kein Coaching ohne Auftrag“ ist der Coach genau diesem Ziel erst einmal verpflichtet. Der gute Kontakt zu sich selbst und dem Coachee ist entscheidend. Nimmt der Coach eine achtsame Resonanzhaltung ein und schafft in sich selbst eine Haltung von *Self-in-Presence*, wird er die Signale des Coachees sensibler

³¹ visuell, auditiv, kinästhetisch, olfaktorisch und gustatorisch

aufnehmen und mit einem weicheren und gleichzeitig wachen Blick auf das Ziel und den Prozess schauen und entsprechend agieren.

Quellenverzeichnis:

- Ebert-Wittich, Sybille: Interview im SWR 2015 zum „Inneren Kritiker“, <https://www.youtube.com/watch?v=VbwC3zxvJoE>, abgerufen am 14.11.2024
- Feuerstein, Heinz-Joachim / Müller, Dieter: Vorwort zur Taschenbuchausgabe Focusing: Die Idee und ihre Verwirklichung. In: Eugene T. Gendlin: Focusing. Selbsthilfe bei der Lösung persönlicher Probleme, 11. Aufl. 2016, Reinbek bei Hamburg, S. 7 - 12
- Gendlin, Eugene: „Finding a safe place“: <https://www.youtube.com/watch?v=AVuiU64oSgc&list=PLOWIAqO83R9PEv3A5e70Up3Qe4nNogQGz&index=7>; abgerufen am 14.11.2024
- Gendlin, Eugene: Focusing. Selbsthilfe bei der Lösung persönlicher Probleme, 11. Aufl. 2016
- Gendlin, Eugene: „I don't know – what do you mean?“: https://www.youtube.com/watch?v=9LpBb_eG2Lo&list=PLOWIAqO83R9PEv3A5e70Up3Qe4nNogQGz&index=6; abgerufen am 14.11.2024
- Gendlin, Eugene: Focusing summer school 2006, <https://www.youtube.com/watch?v=nqRQ7PQFLMO&list=PLOWIAqO83R9PEv3A5e70Up3Qe4nNogQGz&index=5>, abgerufen am 2.8.2024
- McGavin, Barbara/ Weiser Cornell, Ann: Untangling. How you can transform what's impossibly stuck, Berkeley, CA, 2024
- Siems, Martin: Dein Körper weiß die Antwort. Focusing als Methode der Selbsterfahrung. Eine praktische Anleitung, Reinbek bei Hamburg 1997
- Weiser Cornell, Ann, in Zusammenarbeit mit McGavin, Barbara: Die Kunst des Annehmens. Leben und Arbeiten mit Focusing, Norderstedt 2005