

von Sylvia Glatzer

Focusing und Shiatsu

Weiterentwicklung der Resonanz

Im Shiatsu hören wir auf den Körper, im Focusing geben wir dem Körper noch eine Stimme/Bewusstsein

Seit vielen Jahren arbeite ich mit Shiatsu und Focusing und es ist heute ein fester Bestandteil meiner Arbeit. Focusing kann in unterschiedlichen Praxen, auf seine Art und Weise eingebunden und angewendet werden, ob in der Psychotherapie, in der Körperarbeit oder in der Gruppenarbeit.

Wie kam ich zu Focusing

Nach einer Shiatsu Behandlung erzählt der Klient oft wie es war und wie er sich fühlt.

Man wird als TherapeutIn gefragt: und was haben sie für einen Eindruck? Oder was haben sie wahrgenommen? Am Anfang meiner Shiatsu Ausbildung habe ich immer erzählt, was ich alles wahrgenommen habe, es eventuell bedeuten könnte und was möglicherweise sinnvoll ist. Die Klienten kriegten Impulse, Ideen und gingen mit einem guten Gefühl, im Sinne von gesehen und verstanden worden zu sein – bis zur nächsten Shiatsu Sitzung. Bei manchen blieb das so, und manche wurden immer neugieriger und veränderten im Leben etwas, in guten Fällen fingen sie an sich selbst Fragen zu stellen. Genau dieses Fragen stellen ist einer der wichtigsten Schlüsselpunkte in der Arbeit mit Focusing, auf das ich später detaillierter eingehe. Ich kann mich noch gut erinnern, es machte Freude mit solchen Klienten zu arbeiten, die sich selbst Fragen stellten. Nur hatte ich natürlich keine Antworten auf vieles und bediente mich meist der Theorie der fünf Wandlungsphasen, die bis zu einem gewissen Grad auch sehr hilfreich war. Aber etwas in mir blieb als Therapeutin unzufrieden. So machte ich eine Ausbildung nach Carl Rogers, dabei versprach ich mir ein wenig mehr „Handlungszeug“. Es war für mich auch eine sehr gute Ergänzung, aber doch nicht ganz das, was ich suchte. Obwohl ich ja gar nicht wusste was ich suchte ...

In dem Rahmen lernte ich Focusing kennen. Das Wort alleine hat mich schon angezogen: Sich zu focusieren, fand ich schon mal sehr ansprechend und im Shiatsu ist es eines der wichtigsten Grundtechniken klar und absichtslos zu sein und fokussiert bei dem zu bleiben was ist.

Ich fing dann 2002 die Ausbildung beim DAF (Deutsches Ausbildungsinstitut für Focusing) an. Die gesamte Ausbildung dauerte sieben Jahre und ich tauchte ein in die faszinierende Welt des Focusing – so wie ich es schon Jahre vorher bei Shiatsu getan hatte. Schon bald wurde mir klar, dass Focusing sehr viel Gemeinsamkeiten mit Shiatsu hat.

Annäherung an den Begriff „Resonanz“

In Focusing arbeiten wir mit der Resonanz. Was bedeutet das? Das Wort hat in unterschiedlichen Bereichen seine Bedeutung und Einsatzmöglichkeiten. Resonanz kommt vom lateinischen resonare und bedeutet so viel wie „widerhallen“.

In der Physik ist damit das verstärkte Mitschwingen eines schwingungsfähigen Systems gemeint, durch zueinanderstehende Elektronen und Positronen. Auch in der Hirnforschung wurden die sogenannten Spiegelneuronen entdeckt. Spiegelneuronen merken sich ganze Handlungsfolgen. Oft genügt es, nur einen Teil eines damit verbundenen Reizes wahrzunehmen. Wer sieht, wie ein anderer zum Himmel blickt, kann nur mit Mühe dem Impuls widerstehen, dort ebenfalls hinzusehen.

Vermutlich bewirken Spiegelneuronen auf körperlicher Ebene das, was man in der Psychotherapie „Übertragung“, „Gegenübertragung“ oder „Projektion“ nennt.

Wenn man sich mit Resonanz beschäftigt, fällt auf, dass viele Dinge im Alltag auf den Gesetzmäßigkeiten der Re-



sonanz beruhen. Resonanz ist die Grundlage der Planetenbewegungen, von Ebbe und Flut, sie koordiniert die Zellen und den Stoffwechsel, sie ermöglicht das Erfassen sinnlicher Eindrücke, die im zentralen Nervensystem mit Hilfe von Resonanzmechanismen verarbeitet werden. Zwischenmenschliche Resonanzen finden statt in Form von Kommunikation und Begegnung, Gestik und Mimik, gegenseitigem Verständnis, Sympathie und Antipathie – in jeder Form von Kontakt und Weiterentwicklung.

Beim Shiatsu entsteht durch eine tiefe, fokussierte und offene energetische Berührung ein Resonanz-Raum und wir „hören“ auf diese Schwingungen. Wir schaffen im Shiatsu so wie im Focusing demzufolge eine Gegenseitigkeit von präsent sein, neugierig sein und sich selbst in den Prozess mit einzulassen. Diese besondere Art der Wahrnehmung und Berührung im Shiatsu ist nichts „Mystisches“, sondern nur in unseren Kulturen vorwiegend (noch) verschüttet. Diese spezielle innere Haltung ist die Grundlage und unterscheidet Shiatsu auch von allen anderen Körperarbeiten. Im **Focusing** bedeutet Resonanz, eine innere Schwingung wahrzunehmen zwischen dem Körper (mir) und der Situation/dem Thema (Inhalt). Wir nennen es „Felt Sense“. Eine gefühlte Bedeutung von dem Thema, die implizit und nur vage vorhanden ist und erst durch direkte achtsame Bezugnahme erfahrbar wird. Dieses „Hinschauen und Hinhören“ (listening) ist die Voraussetzung, dass ein Abstand entsteht, in dem ein Dialog stattfinden kann und worin der Felt Sense/die Resonanz entsteht.

Die Beschreibungen dieser körperlich gefühlten impliziten Bedeutungen sind immer unvollständig und nicht konzeptualisiert. Sie benötigen eine Symbolisierung, um zu einer expliziten/bewussten Bedeutung zu gelangen. Diese spezielle Erforschung der Resonanz und die daraus entste-

hende Veränderung der Wahrnehmung und Bewertung des inneren Erlebens, nennen wir im Focusing „Felt Shift“ und sie hilft zu einem erweiternden Erleben und Bewusstseins-schritt. Dieser wirkungsvolle Schritt der Weiterentwicklung des inneren Erlebens, unterscheidet Focusing von allen anderen Körper- und Psychotherapien.

Man kann sagen, Resonanz ist das gegenseitige Sich-Erfahren und die Grundlage aller zwischenmenschlichen Kommunikation. Es ist die Voraussetzung, dass der Mensch sich wohl fühlt. Das Aufeinander-Beziehen durch Resonanz spielt im Alltag des Menschen eine zentrale Rolle.

Im Shiatsu wird vor allem die Herz-Energie damit in Verbindung gebracht. Das bedeutet für mich, mich im tiefsten Kern berührt zu fühlen, mir den Mut, die Neugierde und die Kraft zu geben, einen Weg weiter zu gehen und mich auf das Wissen und die Erfahrung im Hier und Jetzt einzulassen, ohne mich zu verlieren.

Nach der chinesischen Medizin hat Shen seinen Sitz im Herzen. Der Begriff Shen wird meist gleichgesetzt mit Bewusstsein und Geist.

In diesem klaren, bewussten Raum haben wir die Möglichkeit, unsere spirituellen und mentalen Fähigkeiten wirken zu lassen und dementsprechend zu handeln. Es vermittelt Mut, sich den Schwingungen von anderen Menschen oder Situationen gegenüber zu öffnen und mitzuschwingen, ohne dabei den eigenen Rhythmus zu verlieren.

Genau das passiert auch im Focusing. Ein wertfreies Mitschwingen durch Achtsamkeit, Offenheit, neugierig im Nichtwissen mit dem eigenen inneren Erleben/Resonanzen. Ohne Resonanz würde das Gefühl für Verbundenheit mit sich selbst und in der Gemeinschaft verloren gehen. Es ist Grundlage für alle wichtigen Entscheidungen und gibt uns den Raum für Weiterentwicklung.

Entstehung und Entwicklung von Focusing

Die Frage nach den Möglichkeiten persönlicher Weiterentwicklung hat Eugene T. Gendlin, ein gebürtiger Wiener und der Begründer von Focusing, bewogen als er Philosophie studierte, über inneres Erleben im gesellschaftlichen Kontext zu forschen. Später schloss er sich Carl Rogers, dem Begründer der Gesprächs-therapie an, um als Philosoph die Zusammenhänge zwischen Sprache und Erleben zu studieren und ist so selbst auch zum Psychotherapeuten geworden. (Gendlin 1998 : 8)

Sich mit Achtsamkeit und Wertschätzung dem inneren, körperlichen Erleben zuzuwenden und dessen Bedeutungsreichtum zu öffnen, wie wir es auch im Shiatsu kennen, entstand aus seinen Untersuchungen zum Erfolg von Psychotherapien: Erfolgreiche Klienten verlangsamten während einer Therapiestunde irgendwann ihr Sprechtempo, drückten sich unklar aus, sie schienen nach Orten zu suchen und fühlten dabei in ihren Körper hinein, um eine schwer zu beschreibende Körperempfindung auszudrücken, die mit dem Problem zusammenhing. Er fand heraus, dass die Wirksamkeit einer Psychotherapie weniger von den Methoden des Therapeuten abhing, sondern ausschlaggebend für seine Entwicklung war die Art und Weise, wie ein Klient sich über sich selbst äußerte. Also, ob er die Fähigkeit besitzt, innezuhalten, hinzuhören und mit Achtsamkeit sich seinem eigenen inneren Erleben zuzuwenden. Dabei können die Signale/Resonanzen des Körpers wahrgenommen und in Beziehung gesetzt werden zu tiefliegenden Prozessen und ihren Bedeutungen.

Dieses Erleben besteht nicht nur aus deutlich wahrnehmbaren expliziten Inhalten wie Gedanken, Gefühlen, körperlichen Empfindungen und inneren Bildern, die wir Erlebnismodalitäten nennen, sondern vor allem aus vagen, mehr wortlosen impliziten Stimmungen/Resonanzen. Der Felt Sense ist keine Emotion, sondern eine körperlich gespürte Bedeutung, die jeden Moment ganz spezifisch neu entsteht. Er

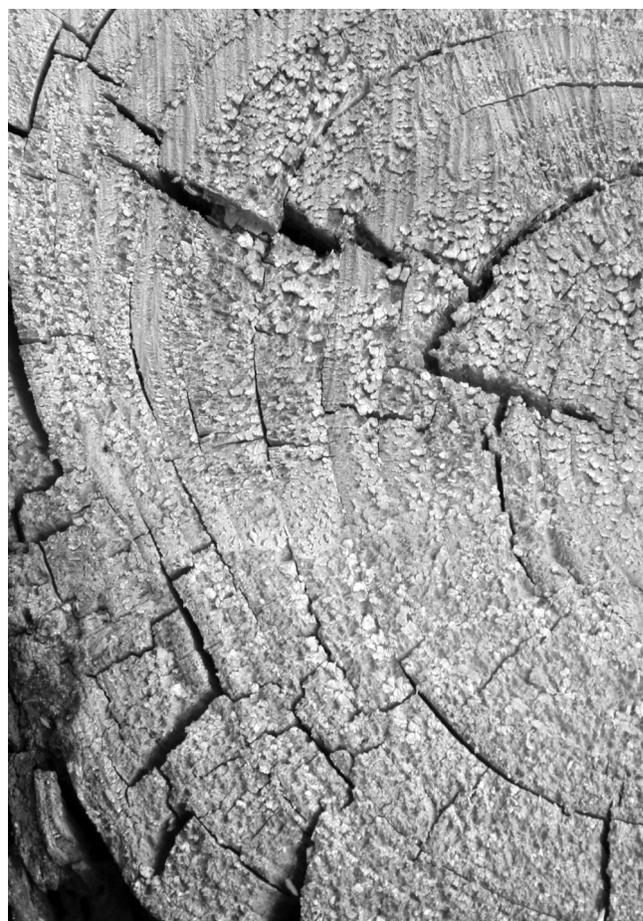


liegt „unter“ den Emotionen, die uns vertraut sind. Dieser Wahrnehmungsraum entsteht nur durch Abstand nehmen und es betrachten. So wie ein Künstler vor seinem Bild zurückgeht und es auf sich wirken lässt. Es findet ein Dialog statt, in dem die Resonanz/Bedeutung sich entwickeln kann (Fortsetzungsordnung).

Gendlin entdeckte also eine Erlebensqualität zwischen Gedanken und Gefühle, die für die unbewussten Strömungen und Antworten in uns selbst genutzt werden kann. Diese Wahrnehmung ist und war immer vorhanden, sie wurde nur verschüttet. Um dieses „alte“ innere Wissen zu greifen und lehrbar zu machen, entwickelte Gendlin die sogenannten 6 Schritte oder 6 Bewegungen (Gendlin 2002).

Das 6-Schritte-Modell

1. Platz oder Freiraum schaffen: Sich auf das Thema oder die Körperregion einstellen, innehalten, bemerken und einen inneren Abstand dazu wahren
2. Einen Felt Sense entstehen lassen: Aufmerksamkeit auf Brust-/Bauchraum richten und dabei „körperliche Resonanz“ zum Thema entstehen lassen
3. Namen oder „Griff“ finden: Einen Begriff oder eine kurze Beschreibung für dieses meist diffuse Körpersignal entstehen lassen
4. Überprüfen und Vergleichen: Den gefundenen Begriff mit dem Felt Sense abgleichen
5. Die Qualität befragen: Was braucht der Felt Sense, um sich wieder wohler zu fühlen und Lösungsrichtungen zu entwickeln



6. Annehmen und Schützen: Schützen des Prozesses gegen innere Kritikerstimmen, Ergebnis würdigen
Dieses Modell ist zum Erlernen didaktisch und als pädagogisches Hilfsmittel sehr wertvoll – wie wir aber in der Praxis sehen werden, vermischen sich ganz natürlich die einzelnen Schritte im Prozess.

Was hat Focusing grundsätzlich mit Shiatsu gemeinsam?

Der erste Schritt des Freiraum-Schaffens im Focusing, stellt im Shiatsu auch eine wichtige Grundlage dar. Es fängt schon an, den Raum, den Platz und die Stunde zur Verfügung zu stellen. Das nennen wir im Focusing auch äußerer Freiraum.

In der Shiatsu-spezialen Berührung entsteht eine Weite, ein Raum zwischen den Händen sowie zwischen Therapeutin und dem Klienten. Durch diese innere Technik des Haltens und Focusierens in der Tiefe, kann Offenheit und Weite entstehen. Der Resonanzraum entsteht. Im Focusing nennen wir dies innerer Freiraum. Wobei durch ein gezieltes aber absichtsloses inneres Da-Bleiben, eine Resonanz bezogen auf das Thema beim Focusierenden entsteht. Achtsamkeit und Absichtslosigkeit sind im Shiatsu so wie im Focusing die Grundvoraussetzung um den Prozess in Gange zu halten. Das Verweilen mit dem, was da ist, ohne einzugreifen. Im Shiatsu lassen wir durch eine Nicht-Aktivität das, was kommen mag zu und spüren die Resonanz in uns. Dies kann schon bei der behandelnden Person eine große, spürbare energetische Veränderung bewirken. Aus

dieser Resonanz heraus arbeiten wir dann im Shiatsu mit den entsprechenden Energiequalitäten und der nötigen Technik weiter. Im Focusing entsteht durch eine Haltung des Entstehen Lassens, einem Nicht-Wissen, abwarten, hinhören und wahrnehmen von dem „Gespürten aber noch nicht Gewussten“ diese Resonanz beim Focusierenden, die wir „Felt Sense“ nennen. Ein implizites Wissen, dass eine Ordnung des Fortsetzens in sich trägt. Es ist das Herzstück von Focusing und die Grundlage mit der wir weiterarbeiten

... über Shiatsu hinaus

Shiatsu wirkt auf der energetischen Ebene, fast wie von selbst. Im Focusing wird der Klient eingeladen und begleitet hinzuhören, innere Resonanzen wahrzunehmen, sich Fragen zu stellen und selbst zu erkennen. Aus dem sich selbst heraus erkennen entsteht ein neues Bewusstsein. Dadurch entsteht vielleicht mehr Motivation neue Dinge im Leben zu integrieren und auch etwas zu verändern.

Heute kann ich mit Hilfe von Focusing in der Shiatsu-Arbeit da ansetzen, wo damals „etwas“ unzufrieden blieb. Alles was uns der Klient bietet, können wir aufgreifen.

Egal ob es Bilder, körperliche Symptome, Kognitives oder Emotionen sind, die der Klient uns erzählt. Vorausgesetzt – er möchte – können wir ihn dabei begleiten, seine Antworten selbst zu finden. Aber vor allem, welche Bedeutung dieses Gefühl für ihn genau hat um dann neue Schritte zu gehen. Also, im Shiatsu wird auf den Körper gehört, im Focusing wird außerdem dem Körper noch eine Stimme gegeben.

Haltung im Focusing

Beim Praktizieren von Focusing schulen wir das gegenwärtige achtsame Wahrnehmen von Körper und Gefühl und das Denken. Die innere Haltung der TherapeutIn, das Bewusstsein des eigenen Felt Sense ist die Voraussetzung, um den Anderen in seinem Erleben zu begleiten.

Im Focusing ist der Begleiter auf den Focusierenden eingestellt, unter Bedacht seines eigenen inneren Freiraumes. Es ist die eigentliche Quelle für das Verstehen und Antworten auf sein Gegenüber. Weder soll der Begleiter hinter einer empathischen Fassade verblassen, noch soll er dem Focusierenden durch ständige Angebote die Initiative aus der Hand nehmen.

Der Begleiter bezieht sich verbal vor allem auf die „Welt“ (Erleben), nicht die Themen und Inhalte des Focusierenden, sondern wie dieser mit ihnen in Beziehung steht, ist wichtig. Diese Beziehung, die speziellen Fragestellungen und das verbale Begleiten, bestimmt und verändert die Inhalte und bringt den Focusierenden zu neuen Schritten und Erkenntnisse. Gendlin nennt dies Fortsetzungsordnung, etwas, das jetzt vor sich geht und immer bezogen ist auf die konkrete Situation des Focusierenden. Die Haltung der Absichtslosigkeit gibt der Fortsetzungsordnung Raum, damit Veränderungsprozesse wirksam werden können.

Auf einer nonverbalen, energetischen Ebene passiert das im Shiatsu ähnlich. Die sogenannte Kommunikation der Berührung, wie wir Shiatsu auch nennen, also das Sein als Mit-Sein, das Hinhören (listening) ist zentral für die Haltung im Shiatsu. Mit der Resonanz verweilen, ein absichtsloses und achtsames implizites Erleben ohne Ziele und Absichten zu verfolgen, geschieht im Focusing sowie im Shiatsu.

Absichtslosigkeit ermöglicht Beiden, sich von den Veränderungsschritten des Erlebensprozesses überraschen und leiten zu lassen.

Focusing und Shiatsu verstehe ich weit mehr als nur eine Methode. Sie verkörpern eine Haltung, eine Haltung sich selbst und anderen Menschen und auch dem Leben gegenüber. Diese Haltung ist geprägt von Respekt, von Interesse und von Wohlwollen. Sie nimmt das an, was ist, und lässt es so sein - in dem Wissen, dass alles Lebendige aus sich selbst heraus seinen nächsten richtigen Lebensschritt vollzieht, wenn wir die Bedingungen herstellen und ihnen mit Qualitäten von Achtsamkeit und Interesse begegnen. Durch den Zuwachs an Energie und Lebendigkeit, resultiert daraus nach und nach die oben beschriebene Haltung. Und aus dieser Haltung heraus fühlt sich Focusing nicht mehr an wie eine Methode, sondern wie etwas ganz Natürliches.

(Weiter)-entwicklung der Resonanz in der Shiatsu-Praxis

Im Focusing betrachten wir das Resonanz-Thema von innen. Man könnte deswegen sagen, wir stellen die inneren Bedingungen (Spiegelfunktionen) her, die das aufeinander Beziehen (Ich auf den Felt Sense) möglich macht. Durch einfühlsames, achtsames Zuhören und eine spezielle, gezielte Form der Fragestellung (innerer Dialog) werden Resonanzen (innere Landschaften) entfaltet und Themen ins Bewusstsein gebracht, die durch achtsa-

mes Dabeibleiben (begleiten der inneren Landschaft) hier und jetzt bearbeitet und gelöst werden können. Da zu jedem Thema Resonanz entstehen kann, sind der Anwendung keine Grenzen gesetzt. Ich möchte zwei einfache praktische Beispiele vorstellen, wie wir Focusing in der Shiatsu Praxis anwenden können und habe es in zwei Bereiche getrennt, da Focusing nicht direkt (oder nur sehr begrenzt) während der Sitzung angewendet werden kann und nenne es:

1. **Genauern & Aufdecken**, das vor der Behandlung zum besseren oder klareren Einstieg verhelfen kann und
2. **Integrieren & Weitergehen**, um nach der Sitzung die Wirkung zu integrieren, bewusst abzurunden oder einen neuen Schritt zu machen.

1. Davor – Genauern & Aufdecken

Klientin kommt in die Praxis. Sie war schon öfter bei mir und beschreibt eine Energielosigkeit, Müdigkeit und Kraftlosigkeit. Sie weiß aber nicht genau warum. Fühlt sich unzufrieden, obwohl „alles in Ordnung ist“. Von Shiatsu erhofft sie sich, sich einfach besser und kraftvoller zu fühlen. Da sie meine Arbeit schon kennt, lade ich sie ein, kurz innezuhalten und zu spüren, wie sie z.B. jetzt auf dem Stuhl sitzt. Ich begleite sie in einer kurzen Focusing-Anleitung. Die Klientin kann sich gut einlassen und ist mit dieser Form der Arbeit schon vertraut. Ich werde es hier zusammengefasst, teilweise in Stichwörtern wiedergeben.

Bei der Begleitung entdeckt die Klientin, dass ihr Nacken sehr verspannt ist und sie bekommt ein gefühltes Verständnis dafür, wie sie sich sehr „gehalten“ fühlt. Sie versucht perfektionistisch alles zu schaffen. Das wiederum mag sie gar nicht an sich. Weitergehend fällt ihr dazu ihr Vater ein, unter dem sie als Kind immer sehr gelitten hat, weil er überkorrekt war. Sie war erstmal erschrocken über die Erkenntnis und dass sie da anscheinend etwas übernommen hat. Danach war sie überrascht, dass sie so die Verbindung herstellen konnte und erleichtert, sie meinte nur „irgendwas ist jetzt rund“ und ihr ist jetzt ziemlich klar, was sie möchte, vor allem hatte sie ein „gefühltes Verständnis“ von ihrem Zustand bekommen.

Ich behandelte sie anschließend mit Shiatsu, auf das sie sich sehr bewusst einlassen konnte. Die Hara-Diagnose war Dickdarm Jitsu, Dünndarm kyo. Natürlich könnte ich auch über die energetische Diagnose einiges herausfinden (was ja auch schon sichtbar ist und auch übereinstimmen würde), aber es bleibt trotzdem Spekulation und das Wichtigste ist, dass es der Klientin von sich aus klar wurde. Ich nenne es „gespürtes Wissen“ erfahren zu haben.

Nach der Behandlung war die Anspannung im Nacken weg und sie meinte, es sind ihr viele Bilder von ihrer Kindheit durch den Kopf gegangen. Jetzt wird ihr klar, dass sie diese Haltung oft unbewusst einnimmt und nicht weiß, warum sie sich so angespannt und erschöpft fühlt. Beim nächsten Termin erzählt sie ganz glücklich über weitere Erkenntnisse, wie es weiter gewirkt hat und sie bemerkt, dass sie sich anders verhält und dadurch ein sicheres Gefühl bekommen hat, sich abzugrenzen.

Der Klient kommt also zum Shiatsu und erzählt ... (...). Dabei ist ihm vielleicht nicht ganz klar wie er sich ausdrücken kann. In einer

professionellen Begleitung mit Focusing, kann sich der Klient ganz schnell selbst wahrnehmen und sich klarwerden, was er möchte. Dadurch wird auch Sicherheit, Kompetenz und Vertrauen vermittelt und der Klient fühlt sich in seinen Ressourcen unterstützt. Mit Shiatsu kann dann meist sehr effektiv weitergearbeitet werden, an dem, was vom Klienten gefunden/erkannt wurde. Genauso wird durch die kurze Focusing-Anleitung etwas bewusster, was wir davor nicht wissen konnten und trägt zu seiner Selbstaktualisierung bei.

2. Danach – Annehmen & Integrieren

Ich habe hier bewusst eine positive Rückmeldung ausgesucht, was in dieser Form oft im Shiatsu vorkommt. Es soll zeigen, dass Lösungen oder nächste Schritte genauso in „banalen“ oder spontanen Aussagen vorhanden sind und wertvoll für unsere Weiterentwicklung sein können, obwohl wir es nicht wussten oder anstrebten.

Es zeigt das Focusing nicht nur an Problemen arbeitet, sondern durch die unmittelbare Bezugnahme an die spezielle Qualität des Felt Sense, einem scheinbar kleinen Detail, eine große darunterliegende Bedeutung für unsere Persönlichkeitsentwicklung zukommt.

Bei dem 2. Beispiel habe ich noch, die einzelnen sechs Schritte zum Vergleich und für ein besseres Verständnis miteingefügt.

Klient gibt nach einer Shiatsu Sitzung die Rückmeldung (aus dem Freiraum)

KI: „Super, ich fühle mich wie nach 4 Wochen Urlaub“ ... (Thema)

Th: Das klingt doch gut, Wollen sie bei dem einen kurzen Moment bleiben ...?

Wie fühlt sich das an, wenn Sie da genau hinspüren und einen Moment verweilen?

KI: Warm und sehr leicht, ich fühle mich klarer und spüre eine angenehme Kraft die Dinge zu tun (Felt Sense)

Th: Kennen Sie dieses Gefühl?

KI: Ja, ist aber selten ...

Th: Gut, vielleicht möchten Sie da noch ein wenig bleiben und vielleicht finden Sie einen Ausdruck/Beschreibung dafür ... (Griff finden/Symbolisieren)

Lassen Sie sich Zeit damit ... Klientin spürt nach ...

KI: Ich spüre das eigentlich im ganzen Körper, es ist so ein kräftiges Schwingen – aber im Bauch merke ich es am stärksten ...

Th: O.K., sehr schön und wenn es sich für Sie richtig anfühlt, bleiben Sie ein wenig dabei und leisten dem „gefühlten Etwas“ interessiert Gesellschaft – was ist das genau? (Frage stellen) Einige Minuten später ...

KI: Es kommen viele Bilder aus meiner Kindheit. Gute Bilder, die ich schon verloren hatte. Ja, da war auch so ein Gefühl von Optimismus, Kraft und Klarheit (Felt Shift)

Th: Toll, da war etwas versteckt zu dem Sie anscheinend den Zugang verloren haben ...

KI: Ja, und das nehme ich jetzt mit. Dieses Gefühl ist mir wieder bewusst und präsent. Danke (Annehmen/Schützen)

Focusing ist eine besondere Art der „Innenschau“ (Introspektion). Eine am Erleben orientierte Methode, um gezielt den ganzheitlichen Erlebensprozess zu fördern und das implizite Wissen des ganzen Organismus in die Behandlung einzubeziehen. Durch Focusing kann das gefühlsmäßige Erleben (Felt Sense) und die Erfahrung mit sich selbst, intensiviert werden. Vom Behandler wird in besonderem Maße einfühlsames Verstehen verlangt, um das Focusing und die Selbstaktualisierung der Klienten zu fördern. Er schafft günstige Bedingungen, indem er den Focusing-Prozess durch empathische Fragen anregt. Der Focusing-Prozess kann auch direkt eingeleitet werden, indem die Klientin ein Thema selbst wählt und ihre Aufmerksamkeit darauf richtet.

Focusing hat sich überall dort bewährt, wo es darum geht, über das logische Verknüpfen bekannter Sachverhalte hinaus neue, frische Schritte kommen zu lassen.

Durch diese direkte Arbeit mit der Resonanz, kann Focusing in der Shiatsu Praxis ein zusätzlich wertvolles Instrument darstellen, um verlorene Ressourcen wiederzuentdecken. Körperliche und emotionale Themen, die nach Heilung verlangen, können ins Bewusstsein drängen, helfen Lösungen zu finden und Wachstum zu fördern. Das führt zu mehr Autonomie, Gesundheit und innerer Freiheit.

Focusing hilft, Selbst-Empathie zu entwickeln und diese „innere Beziehung“ erlaubt den Focusierenden, sein Problem anzuschauen, ohne darin zu versinken und somit Entscheidungs- und Handlungsfähigkeit zu behalten. Aber auch für uns BehandlerInnen stellt Focusing eine ideale Form der Psychohygiene und eine Möglichkeit für kollegiale Supervision dar.

Es vermittelt Sicherheit, Disziplin und Balance. Durch Offenheit dem eigenen Empfinden gegenüber und Sorgfalt im Umgang mit unerwünschten Gefühlen und Resonanzen, die wir auch von unseren Klienten wahrnehmen oder übertragen kriegen - entsteht durch Focusing eine Art „Selbstmanagement“. Es ist wie ein guter Ort, in den wir immer wieder gehen können, ihn benutzen und sich immer wieder erinnern.

... zum Abschluss

Auch wenn diese beiden Methoden Vieles gemeinsam haben und sich wunderbar ergänzen, sind es doch zwei eigenständige Gebiete in ihrer Anwendung. Gerade für den Klienten verändert sich seine Rolle drastisch vom „Passiven“ „etwas bekommen“ zum „Aktiven“ an „mir selbst arbeiten“. Wenn jemand zum Shiatsu kommt und keine Vertiefung oder Ergänzung möchte, dann kommt er zum

Shiatsu, mit allen seinen wunderbaren Möglichkeiten. Wichtig ist immer, dem Auftrag der Klienten zu folgen und nicht ohne Erklärung und Absprache das angebotene Setting zu ändern.

Ich arbeite schon viele Jahre in diesem Kombinationsangebot. Aber auch nur mit Focusing. Bei schwierigen Veränderungsprozessen oder auch in der Trauma-Arbeit ist Focusing ein wertvolles Instrument.

Die Klienten, die zum Shiatsu zu mir in die Praxis kommen, kennen meine Arbeit mittlerweile und wissen, dass es zwei verschiedene Möglichkeiten gibt.

Oft entscheiden sie sich, wenn sie kommen und teilen mir am Anfang der Stunde mit, dass sie heute nur Focusing oder nur Shiatsu machen wollen. Oder es ist auch vereinzelt abgesprochen, dass die Sitzung länger dauert.

Gendlin sieht die Bedeutung von Focusing nicht nur im Rahmen von Psychotherapie, sondern erkennt darin auch eine Möglichkeit, diesen Prozess gezielt in sich selbst zu aktivieren.

Er stellt Focusing als den Kernprozess menschlicher Persönlichkeitsentwicklung in den Mittelpunkt und wirft die Frage auf, was TherapeutIn und KlientIn tun können, um diesen inneren Prozess in der therapeutischen Beziehung zu fördern.

Die entscheidende Verbindung dazu bietet der Felt Sense mit seiner auf Erleben beruhenden Vernetzung. Durch eine gezielte Aufmerksamkeit, auf die körperlich gespürte Resonanz, kann Focusing die Arbeit im Shiatsu wunderbar ergänzen und auf eigenen Wegen wirksam werden.

Literatur:

Eugene T. Gendlin (1998), Focusing-orientierte Psychotherapie, Ein Handbuch der erlebensbezogenen Methode/ Leben lernen, Pfeifer Verlag, München
Eugene T. Gendlin (2002), Focusing – Selbsthilfe bei der Lösung persönlicher Probleme/ Rowohlt Verlag; Originalausgabe 1978/Bantam-Verlag, New York

Sylvia Glatzer;

Sozialökonomin BA, Heilpraktikerin, Shiatsupraktikerin, Trainerin & Coach für Persönlichkeitsentwicklung und Gesundheitsförderung, sie arbeitet mit tiefenpsychologischer Körper- und Psychotherapie, Focusing und Shiatsu in ihrer Praxis in Hamburg. Autorin des Buches „Zur Bedeutung der Achtsamkeit im Stressmanagement“ (Trainer Verlag). www.shen-heilpraxis.de

