

Gewaltfreie Kommunikation und Focusing



Stefan Beyer

Gewaltfreie Kommunikation und Focusing

Stefan Beyer

Impressum

Stefan Beyer: Gewaltfreie Kommunikation und Focusing

Erste Ausgabe

Version 1.1

Letzte Änderungen am 29.04.2021

© Stefan Beyer 2021

Alle Rechte vorbehalten

Coverdesign: Stefan Beyer

Impressum:

Stefan Beyer

Heide 8

33824 Werther/Westfalen

Deutschland

Website: stimmiger-leben.de

Inhalt

IMPRESSUM	4
VORWORT	7
DIE ÜBUNG „PLÄTZE TAUSCHEN“	9
WAS IST FOCUSING?	11
GIRAFFEN-PHILOSOPHIE	18
SAGEN UND FÜHLEN	22
FELT SENSES UND DIE BGBB-SEQUENZ	25
MEHR ÜBER GEFÜHLE	29
MEHR ÜBER BEDÜRFNISSE	34
GEGENSEITIGE BEITRÄGE	40
ERLEICHTERUNGEN DURCH GFK	44
SEKUNDÄRE GEFÜHLE: ÄRGER, DEPRESSION, SCHULD- UND SCHAMGEFÜHLE	46
INTEGRIERENDE ÜBUNGEN	49
BITTEN UND ANTWORTEN	53
FREIRAUM SCHAFFEN	57
ÜBUNG 1: EMPATHIEKREISE MIT INTERAKTIVEM FOCUSING	59
ÜBUNG 2: EINE PERSONZENTRIERTE FORM VON SELBSTHILFE	63

LITERATUR	66
ÜBER DEN AUTOR	67
ENDNOTEN	68

Vorwort

Dieser Text basiert auf einer überwiegend nicht besonders spektakulären Vorgeschichte, die ich aber dennoch erzählen möchte. Sie begann im Wesentlichen damit, dass ich vor einigen Jahrzehnten an der Universität Bielefeld Diplom-Pädagogik studierte und im Rahmen dieses Studiums eine Zusatzausbildung in „klientenzentrierter Gesprächsführung“ machte. Das ist eine auf Carl Rogers zurückgehende Form der „Beratung“ bei persönlichen Problemen, bei der ein Gesprächspartner jedoch keine Ratschläge oder Deutungen gibt, sondern auf eine gewisse Art und Weise „aktiv zuhört“.

Gegen Ende meines Studiums entdeckte ich dann in einem Regal der Universitätsbibliothek die damals gerade erst erschienene englischsprachige Originalausgabe des Buches „Focusing“ von Eugene T. Gendlin, dem Begründer der Focusing-Methode. Gendlin war ein Schüler und Mitarbeiter des genannten Carl Rogers, von dem übrigens auch Marshall Rosenberg maßgeblich gelernt hat. Ich war von Gendlins Buch sofort begeistert, aber es dauerte noch ein paar Jahre, bis ich von Focusing-Workshops an der Focusing-Sommerschule in Achberg am Bodensee erfuhr, an denen ich dann mehrere Jahre lang teilnahm. Später habe ich auch Workshops bei amerikanischen Lehrern besucht: etwa bei Jim Iberg, Ann Weiser Cornell und bei Gene Gendlin höchstpersönlich.

Ich glaube, dass Focusing nicht nur eine weitere von vielen hundert Therapierichtungen ist, sondern dass es eine zentrale Bedeutung hat, indem es einen therapeutischen Kernprozess beschreibt und fördert, der auch in anderen Verfahren vorkommen kann. Dieser Text soll unter anderem ein Beitrag dazu sein, dass Gendlins meiner Meinung nach so wichtiger Ansatz bekannter wird. Bisher habe ich aus dem gleichen Motiv Bücher und Artikel zu Focusing und damit verwandten Anwendungen wie Thinking-At-The-Edge (TAE) oder Demenzbegleitung geschrieben und ich biete als Focusing-Trainer Einzelsitzungen und Gruppen an. Soweit mein Hintergrund zu Focusing.

Im Februar 2019 ging die Geschichte so weiter, dass ich wiederum an der Uni Bielefeld auf eine für alle Menschen offene selbst organisierte Hochschulgruppe „Campusgiraffen Bielefeld“ aufmerksam wurde, die Übungsgruppen in Gewaltfreier Kommunikation anbot. Ich hatte bereits 20 Jahre früher Rosenbergs Buch auf Englisch gelesen und durchaus ganz gut gefunden, den Ansatz damals aber nicht weiter verfolgt. Als ich dem Begründer der Hochschulgruppe, Martin Bertele, von Focusing erzählte, kamen wir auf die Idee, die Gruppe um eine Übungsgruppe Focusing zu erweitern, an der er auch selbst teilnahm. Weil ich von den Anwesenden Focusing am besten kannte, moderierte ich dann die Focusing-Gruppe, nahm aber daneben auch weiterhin als einfacher „Konsument“ an einer GFK-Übungsgruppe teil. Sowohl durch diese Teilnahme als auch durch Bücher und Videos habe ich Laufe der Zeit vieles an GFK vermehrt schätzen gelernt, sodass ich heute über Focusing und GFK als sich ergänzende Ansätze denke. Auch wenn ich das eine Element dieser Ergänzung – GFK – immer noch vergleichsweise wenig kenne, möchte ich dieser Ergänzung im Folgenden nach-denken, getreu dem Motto von Marshall Rosenberg: „What is worth to be done, is worth to be done poorly.“ So wie es mir einleuchtet, heißt das: Wenn etwas sinnvoll ist, getan zu werden, ist es oft besser, es nur einigermaßen gut zu tun, als überhaupt nicht.

Noch ein vielleicht doch spektakuläres historisches Detail meiner Geschichte, zumindest für die Focusing-Leute unter den Lesern: Das Gebäude, in dem sich unsere Übungsgruppen bis zur Coronazeit meistens trafen, hatte, wie sich herausstellte, die Postadresse „Interaktion 1“. Interaktion ist der Name der Straße – die Hochschule hat sich für den Campusbereich eigene Straßennamen geben dürfen – und 1 ist die Hausnummer. Das Spektakuläre daran besteht in der Ähnlichkeit dieser Adresse mit einer zentralen These in Gendlins Philosophie, die da lautet: „interaction first“ – zur Erklärung dieser These werde ich später mehr sagen.

Ich habe einmal in Castaneda-Büchern den Ausdruck „reaffirmations from the world around us“ gelesen und möchte die perfekt passende Ortsbezeichnung gerne als eine solche Bestätigung durch die Welt verstehen. Daran anknüpfend wünsche ich mir, dass dieser Text, der ja auf den Gruppentreffen an der genannten Adresse basiert, auch umgekehrt der Welt nutzen möge.

Die Übung „Plätze tauschen“

Ich möchte die gegenseitige Ergänzung von Focusing und GFK gerne anhand einer Gruppenübung erklären, die ich zunächst in einer informellen Einführungsveranstaltung zu GFK kennengelernt habe. Die Übung heißt „Plätze tauschen“. Dabei stehen die Teilnehmer in einem Kreis und einer von ihnen, nennen wir ihn oder sie A, fragt einen anderen oder eine andere „Jetzt?“. Das soll so etwas wie die Kurzform der Frage sein: „Möchtest Du jetzt mit mir den Platz im Kreis tauschen?“ Die gefragte Person, die wir B nennen, antwortet „Jetzt“, wenn sie zum Plätzetauschen bereit ist, und „Jetzt nicht“, wenn sie dies nicht möchte.

Antwortet die Person B „jetzt“, tauschen die beiden Beteiligten die Plätze. Dann ist B an der Reihe, jemand anderen im Kreis „Jetzt?“ zu fragen.

Antwortet B „Jetzt nicht“, kommt es natürlich nicht zu einem Tausch, und A muss weitere Personen im Kreis fragen, bis jemand „Jetzt“ sagt. Auf diese Weise geht es gewöhnlich weiter, bis möglichst alle oder jedenfalls die meisten Personen als Fragende und/oder Antwortende an der Reihe waren.

Als ich das erste Mal an dieser Übung teilnahm, wurde sie von den Teilnehmenden – soweit sie sich äußerten – als leicht, lustig und trotzdem lehrreich wahrgenommen. *Eine* Lehre, die man aus ihr ziehen kann, ist etwa die, dass ein „Nein“ einer anderen Person generell, auch auf wichtigere Entscheidungen übertragbar, nicht unbedingt ein kategorisches Nein für immer und ewig bedeuten muss. Die andere Person kann durchaus später dem gleichen Vorschlag zustimmen, wenn man noch mal fragt. Schon diese

Einsicht kann unser Leben verändern, zumindest was die Schüchternen unter uns angeht.

Bei meiner ersten Teilnahme an dieser Übung fiel mir auf, dass alle anderen Teilnehmenden bis auf mich praktisch ohne Verzögerung „Jetzt“ oder „Jetzt nicht“ antworteten. Bei mir war es so, dass ich einige Sekunden lang die Augen niederschlug, also zu Boden blickte, und danach erst antwortete. In diesen Sekunden habe ich nachgeföhlt, ob ich in dem gegebenen Moment in der gegebenen Situation *wirklich* die Plätze tauschen möchte.

Ein paar Wochen später habe ich in einer anderen Gruppe – mit teilweise den gleichen Personen wie vorher – die Übung wiederholt, diesmal mit dem ergänzenden Vorschlag an alle, mit einem mehr oder weniger ausführlichen Innehalten und Nachfühlen zu experimentieren. Ich nenne dieses Nachfühlen „Checken“. Wie ist es, wenn man nachfühlt, im Vergleich dazu, wenn man es nicht macht?

Es stellte sich heraus, dass die Teilnehmenden die Ergänzung überwiegend als Verbesserung empfanden. Ich persönlich fand zum Beispiel, dass ich sowohl das Ja als auch das Nein einer anderen Person, die zu mir „jetzt“ oder „jetzt nicht“ sagt, besser annehmen kann, wenn es aus dem Checken kommt. Beides ist mir dann mehr wert als eine spontane Antwort wie aus der Pistole geschossen. Auch das lässt sich auf wichtigere Entscheidungen übertragen: Es beruhigt mich, wenn ich weiß, dass jemand ein Ja oder ein Nein zu einer Bitte von mir nicht einfach so dahersagt, sondern geprüft hat, ob er oder sie es wirklich so meint.

Das ausdrückliche Checken ist ein Element, das die GFK-Übung in Richtung Focusing erweitert. In einem gewissen Sinn ist es schon Focusing, aber Focusing kann auch noch darüber hinausgehen. Das möchte ich im Weiteren zunächst erklären, allerdings in einem größeren Zusammenhang. Ich muss also ein bisschen ausholen.

Was ist Focusing?

Focusing ist unter anderem eine Methode zur Lösung persönlicher Probleme. Es kann zur Selbsthilfe verwendet werden, aber auch im Rahmen von Laienhilfe als sogenanntes „partnerschaftliches Focusing“. Letzteres entspricht dem Austausch zwischen „empathy buddies“ in der GFK. Außerdem kann Focusing in professionelle „Focusing-orientierte Therapien“ eingehen, und es gibt ein sogenanntes Gruppenfocusing, bei dem in einer Gruppe von einer Person Focusing-Instruktionen gegeben werden, denen die anderen folgen. Die anderen folgen dabei natürlich nur insoweit, als die Instruktionen für sie passen, die Anleitungen sind also lediglich als Vorschläge gemeint.

Bei der partnerschaftlichen Begleitung kommen explizite Instruktionen oft gar nicht oder nur sehr selten vor, insbesondere dann, wenn die Person in der Rolle des Klienten Focusing bereits kennt. Der Begleitende hört dann oft lediglich aktiv zu beziehungsweise „sagt zurück“, was der Focuser mitgeteilt hat beziehungsweise was der Begleitende verstanden hat. Der Focuser checkt dann das Zurückgesagte ähnlich wie in der erweiterten Plätzetauschen-Übung und kann es korrigieren und/oder darauf aufbauen. Das Ergebnis sieht dann eher wie eine Sitzung in Carl Rogers' personenzentriertem Ansatz aus, nur mit mehr ausdrücklichem „Hinfühlen“ und (In-sich-selbst-)„Einfühlen“ insbesondere auf der Seite des Klienten.

Carl Rogers spielt im Zusammenhang mit Focusing auch insofern eine Rolle, als Focusing unter anderem auf empirischer Therapieforschung im Rahmen seines „Wisconsin Project“ in den Siebziger Jahren beruht. Im Rahmen dieses Forschungsprojekts wurden Transkripte von Therapien systematisch ausgewertet – meines Wissens übrigens auch die eines Therapeuten namens Marshall Rosenberg. In den Studien, die zu der Entwicklung von Focusing führten, ging es allerdings nicht um die Wirkung des Therapeutenverhaltens und der Therapeuteneinstellung wie in anderen Teilen des Projekts, sondern darum, wie besonders erfolgreiche Klienten mit ihrem eigenen Erleben umgingen. Es stellte sich heraus, dass sie zum Beispiel

häufiger von sich aus innehielten, „checkten“, ob bestimmte Worte wirklich passten, und sagten, wie sich ihre Situation für sie *anfühlte*. Das führte dann zu der Idee, die Strategien der erfolgreichen Klienten weniger erfolgreichen Klienten und anderen Interessierten zu vermitteln, und daraus entstand Focusing. Die Wirksamkeit der Methode wurde später in weiteren mehr als 20 wissenschaftlichen Studien bestätigt¹.

Marshall Rosenberg kannte Focusing natürlich gut und hat es gelegentlich empfohlen, einmal sogar öffentlich in einer TV-Sendung ungefähr 1990. Er sagt dort in einem Rollenspiel über seine Giraffenhandpuppe, die gerade mit einer heftigen Wolfsäußerung konfrontiert wurde (Eine Giraffe repräsentiert in der GFK gewaltlose Kommunikation, ein Wolf das Gegenteil.):

*"Now the giraffe is glad that it's practiced Focusing because it has spent a lot of time learning how to get in touch with its feelings and needs [and] can give itself some emergency first aid empathy right now to deal with what's going on so it can then focus its attention on the other person again."*²

Ein (Mit-)Grund, wieso Rosenberg es ausgerechnet in dieser TV-Sendung erwähnte, könnte allerdings darin gelegen haben, dass es sich bei der Frau, die damals links von ihm auf der Bühne saß, in der Sendung allerdings nur als Statistin in Erscheinung trat, um die Focusing-Lehrerin Ann Weiser Cornell handelte. Ann und Marshall kannten sich meines Wissens vorher, vermutlich von der Universität Chicago beziehungsweise deren Umfeld.

Zur Vorgehensweise beim Focusing kann ich in diesem Text aus Platzgründen nicht alles Wichtige erklären, daher möchte ich mich auf das konzentrieren, was mir im Zusammenhang mit der Beziehung zwischen Focusing und GFK besonders relevant erscheint. Für eine vollständigere Darstellung möchte ich auf Gendlins gleichnamiges Buch verweisen.

Keine Angst: Es ist ein relativ schmales, von den meisten Leser als leicht verständlich empfundenes und preiswertes Buch.

Das englische Wort „to focus“ bedeutet normalerweise „sich konzentrieren“, daher liegt das Vorurteil nahe, dass es sich bei der Focusing-Methode einfach nur darum handelt. Wenn in der Erklärung zu der Methode dann meist auch noch der Körper oder etwas körperlich Fühlbares vorkommt, scheint sich das Vorurteil zu bestätigen: Focusing scheint eine Art Konzentration oder reine Beobachtung von Körperempfindungen zu sein, ähnlich wie bei einer Achtsamkeitsmeditation.

Dieser Annahme möchte ich die folgende Erklärung entgegensetzen: Focusing ist nicht einfach eine unbeteiligte Beobachtung von Körperempfindungen, sondern es ist ein empathisches, dialogisches Eingehen auf eine bestimmte Art von körperlichem Gefühl, einen sogenannten Felt Sense.

Der Unterschied zwischen einer Achtsamkeitsmeditation und Focusing ist wie der Unterschied zwischen einem Hören auf die Geräusche der Worte, wenn jemand etwas sagt, und dem Hinhören auf das, was die Person sagen möchte mit der Absicht des Hörenden, die Person zu verstehen.

Der Felt Sense, auf den man beim Focusing „hinhört“, ist dementsprechend keine reine Körperempfindung, sondern ein Gefühl zu einer Situation oder einem Thema, das theoretisch die ganze Komplexität der Situation oder des Themas beinhaltet. Dennoch ist der Felt Sense ein einziges körperliches Gefühl. Gendlin nennt so etwas eine „unseparated multiplicity“, eine ungeteilte Vielheit.

Etwas ausführlicher gesagt: Jedes Problem oder Thema hat Bezüge zu meiner Kindheit, zu der Gesellschaft, zu meiner Wohnsituation, meiner finanziellen Situation, meinen zwischenmenschlichen Beziehungen, meiner Gesundheit, meinem körperlichen Zustand, zu Religion, Philosophie, zu der Umwelt, in der ich lebe, und vielem anderen mehr, und zwar *zu all dem gleichzeitig*. Mit dem „Kopf“ könnte ich all diese Aspekte gar nicht

zusammenbringen, es würde sehr lange dauern, sie auch nur grob aufzulisten. Mein Körper kann das alles jedoch unmittelbar vereinen, da er immer schon in allen Bezügen gleichzeitig lebt. Dementsprechend ist die genannte Art von Gefühl ganz individuell auf mich und mein Thema in der gegenwärtigen Situation bezogen. Bevor sich der Begriff „Felt Sense“ etablierte, sprach Gendlin auch von „felt meaning“, also gefühlter Bedeutung.

Ein Felt Sense zu einer spezifischen Situation ist etwas anderes als eine Emotion oder ein Grundgefühl, das nicht situationsspezifisch ist, wie zum Beispiel Ärger, Angst oder Traurigkeit. Wenn ich allerdings Ärger als „*diesen* spezifischen Ärger angesichts *dieser* Situation“ empfinde, zu dem ich vielleicht kuriose Besonderheiten finde wie „eigentlich möchte ich den Ärger gar nicht loswerden“, dann ist bzw. wird der Ärger eher ein Felt Sense.

Das Nachspüren nach der spezifischen Qualität generiert gewissermaßen den Felt Sense, es lässt ihn entstehen, was übrigens ein Beispiel für die im Vorwort genannte These „interaction first“ ist. Nachspüren ist eine Form von Interaktion, eine andere als zum Beispiel Ignorieren, Deuten, Entladen oder Verurteilen. Wenn der Ärger jedoch flach und allgemein erscheint und als solcher verstanden wird, als das gleiche, was ich in anderen Situationen fühle, in denen ich mich ärgere, und als das Gleiche, was alle Menschen fühlen, wenn sie ärgerlich sind, dann ist es (noch) kein Felt Sense.

Ärger als Grundgefühl ist wie alle Grundgefühle kein guter Ratgeber, er bedeutet eher eine verengte Perspektive auf den speziellen Vorfall, der das Gefühl auslöste. Wenn ich zum Beispiel in einer Beziehung bin und mich etwas ärgert, was meine Beziehungspartnerin gesagt hat, dann denke ich nur an ihre (vielleicht im doppelten Sinne des Wortes) „unerhörte“ Bemerkung. Der Ärger als Grundgefühl berücksichtigt nicht, was die Beziehung sonst für mich bedeutet, etwa, dass sie ja doch auch schöne Seiten haben kann. In einem Felt Sense wäre das alles mitberücksichtigt.

Wenn ich bei der Übung „Plätze tauschen“ checke, ob ich wirklich meinen Platz für den des anderen hergeben möchte, dann überprüfe ich dies, so wie ich es verstehe, an dem Felt Sense zu der Situation zu dem Zeitpunkt, an dem ich gefragt werde.

Wenn ich Focusing auf ein Problem anwenden möchte, kann ich meinen Körper – manchmal nach einem Vorbereitungsschritt namens „Freiraum schaffen“, auf den ich später zurückkomme – direkt nach einem Felt Sense zu dem Problem fragen. Ich kann zum Beispiel fragen: „Lieber Körper, wie fühlt sich dieses Problem, mit allem, was damit zu tun hat, als Ganzes, an?“ Indem ich nach allem zu einem Thema *als Ganzem* frage, unterstütze ich den Körper, von vornherein mit einem Felt Sense zu antworten und nicht mit einer Emotion wie bloßem Ärger.

Nach der Frage muss ich gewöhnlich oder jedenfalls oft eine halbe bis eine Minute warten – „innehalten“ – bis sich ein stabiler Felt Sense formt. Vorher finde ich oft noch keine Reaktion oder das Gefühlte fluktuiert. Gendlin benutzt für das Bilden des Felt Senses auch das Wort „jellying“, also gelieren, zu Gelee werden. Für die meisten Menschen ist der Felt Sense am besten in der Körpermitte fühlbar, d.h. im Bauch-Brust-Hals-Bereich. Daher ist es hilfreich, besonders auf diese Körpergegend zu achten.

Für das Innehalten und Warten auf den Felt Sense gibt es auch die schöne Bezeichnung „revolutionary pause“. Die Pause ist insofern revolutionär, als sie (gegebenenfalls nach weiteren Schritten) oft dazu führt, dass sich alles ganz anders anfühlt als vorher und sich ineins damit die Bedeutung ändert.

Weil wir Gefühle körperlich spüren können, und weil wir wie gesagt annehmen, dass der Körper unsere komplexe Lebenssituation sozusagen von innen kennt, stellen wir die Frage an den eigenen „Körper“. Der Körper beziehungsweise das aufkommende „Gefühl“ wird damit zu einem Gegenüber, mit dem wir interagieren können wie mit einer anderen Person. Daher gilt vieles, was die personenzentrierte Therapie Carl Rogers' und auch die

GFK über effektive Kommunikation mit anderen Menschen herausgefunden haben, auch für die Kommunikation mit dem Körper beziehungsweise mit dem Felt Sense.

Ich möchte noch einschränkend erwähnen, dass die Erklärung zu Focusing und zum Felt Sense, die ich in diesem Kapitel gebe, nicht für alle Focuser passt. Es gibt auch Anwenderinnen, für die Focusing besser oder nur in einem „Erzählstil“ funktioniert, bei dem sie sich eher auf die Situation als Ganzes beziehen und nicht oder nicht vorrangig auf ein Gefühl, das sie einer Stelle im physischen Körper zuordnen könnten. Die Felt Senses erscheinen ihnen eher als gefühlsmäßige Obertöne oder in einem eigenen eher mentalen Gefühlsraum. Von außen sieht ihr Focusing dann eher aus wie in personenzentrierten Sitzungen, in denen eine hohe Stufe an „Selbstexploration“ erreicht wird.

Der „direkte Stil“³, den ich hier darstelle, entspricht der Darstellung in Gendlins Focusingbuch und eignet sich besonders gut, um das Besondere an der Methode hervorzuheben. In der Praxis kommt es auf die Person an, welcher Stil für sie am Besten funktioniert; dies kann sich auch im Laufe der Zeit oder bei unterschiedlichen Begleitern ändern. Bei mir selbst als Klienten hat am Anfang und sehr lange Zeit der Erzählstil am besten funktioniert, während ich heute meistens den direkten Stil oder eine Mischung bevorzuge.

Im direkten Stil ist der Felt Sense beim Focusing sozusagen unser Klient und wir sind seine empathischen Zuhörer. Nun wissen wir ja, dass es, wenn wir von einem anderen Menschen möchten, dass er sich äußert, förderlich ist, wenn wir zu ihm freundlich sind. Entsprechend ist es, wenn wir etwas vom Körper hören möchten, ratsam, zu dem Körper freundlich zu sein. Daher rede ich den Körper bei der Frage nach dem Felt Sense gerne mit „Lieber Körper“ an. Wenn das nicht leicht geht, wenn wir merken, dass wir nicht freundlich zu dem Körper oder zu einem Felt Sense sein mögen, sollten wir natürlich nicht versuchen, es trotzdem zu sein. Es ist dann besser, zunächst zu dem gefühlten Nicht-freundlich-sein-Mögen freundlich zu sein.

Letzteres geht fast immer leicht. Generell sollte sich ein Focusing-Prozess durchgehend leicht und angenehm anfühlen. Es ist Teil der Methode, ständig darauf zu achten, dass dies so ist und bleibt. Auch das bedeutet ein Checken, ähnlich wie beim Plätzetauschen. „Ist es noch angenehm oder nicht?“

Das ist, glaube ich, alles sehr entsprechend zur GFK. In der GFK-Terminologie könnte man vielleicht sagen, wir begegnen unserem Körper beziehungsweise dem Felt Sense mit einer Giraffeneinstellung, und wenn das nicht so einfach ist, weil uns ablehnende, verurteilende, „wölfische“ Tendenzen im Wege stehen, begegnen wir diesen Tendenzen mit einer Giraffeneinstellung.

Da der Felt Sense beziehungsweise der Körper beim Focusing unser Klient ist und wir seine empathischen Zuhörer sind, besteht der nächste Schritt, wenn sich ein Felt Sense gebildet hat, darin, den Körper beziehungsweise den Felt Sense zu fragen, ob wir ihn richtig verstanden haben. Das kann – eher im Erzählstil – in einem einfachen Checken bestehen, es kann aber auch – eher im direkten Stil – wie ein empathischer Dialog mit einem Klienten aussehen.

Im letzteren Fall würde ich, wenn ich im Kontakt mit dem Felt Sense Einfälle dazu habe, wie ich ihn treffend beschreiben könnte, was er bedeuten könnte oder was er sagen möchte, diese Einfälle dem Körper ausdrücklich fragend zurücksagen. Ich kann den Felt Sense oder den Körper – beides geht – etwa fragen: „Passt das Wort X?“ oder „Passt der Satz Y?“, so wie ich zu einem Klienten sinngemäß sagen würde: „Ich verstehe das, was du gesagt hast, so-und-so, stimmt das? Meinst du das so?“ Dann kann mich der Körper ebenso wie die andere Person korrigieren.

Nach jeder Frage an den Körper müssen wir allerdings wieder auf die Antwort warten. Manchmal stellt sich heraus, dass unsere Einfälle nur „vom Kopf“ kamen, sodass der Körper widerspricht, und irgendwie mitteilt: „Nein, es ist nicht so, sondern vielmehr so!“ Eine Korrektur vom Körper kann aber auch damit zusammenhängen, dass die Antwort zwar durchaus vorher vom

Körper kam und nicht vom Kopf, dass sich der Körper jedoch durch sein Äußern und Verstanden-words-Sein weiterentwickelt hat. Er sagt dann sozusagen „*Jetzt* meine ich es nicht mehr so, sondern *so!*“

Wenn die Äußerung wirklich zu dem Felt Sense passt, erleben wir ein Gefühl von Stimmigkeit, das oft von einem Lächeln, einem spontanen tiefen Atemzug oder anderen Anzeichen einer körperlichen Entspannung begleitet wird. Diese Reaktion nennt man einen „Felt Shift“, wörtlich übersetzt „gefühlte Verlagerung“.

Es muss aber nicht unbedingt ein drastischer Felt Shift geschehen, damit Focusing hilft. Schon das einfache Gesellschaftsleiten gegenüber dem Felt Sense wirkt mehr oder weniger heilend. Wir haben dann manchmal schon ansatzweise das ansonsten sehr seltene Gefühl, mit uns selbst wirklich in Kontakt zu sein. Wir erleben eine Art Selbst-Verstehen. Gendlin erklärt den Veränderungsprozess beim Focusing damit, dass sich „das ganze verwickelte Gewebe“ aller relevanten Bedeutungen dabei von selbst reorganisiert. Er sagt: „The whole intricate mesh reorganizes itself“ (Gendlin 1998a, S. 149).

Wir können bei unserem empathischen Dialog mit dem Körper später auch weitergehende Fragen stellen, zum Beispiel: „Lieber Körper, was ist die Krux an der ganzen Sache?“, „Was möchtest Du am liebsten?“ oder „Wie würde es sich anfühlen, wenn das alles irgendwie – wir wissen nicht wie – gelöst wäre?“. Wenn auf die letztere Frage ein Gefühl von einer Lösung entsteht, können wir weiterfragen: „Was steht dem im Wege, mich immer so zu fühlen?“

Giraffen-Philosophie

Focusing ist also – im Ansatz sogar beim einfachen Checken wie beim „Plätze-Tauschen“ – eine Art empathisches Zuhören gegenüber Felt Senses beziehungsweise gegenüber dem Körper als dem Ort, wo die meisten Menschen Felt Senses wahrnehmen. In GFK-Sprache ausgedrückt, sehe ich

Focusing als Umsetzung einer „giraffischen“ [=gewaltfreien] Einstellung gegenüber dem Körper.

Dazu gehört aber auch die *prinzipielle*, „philosophische“, Einstellung, bei der wir dem Körper zutrauen, dass er etwas wissen und sagen kann, und sogar mehr als das, was wir vom Kopf her wissen und sagen können. Das wird dem Körper gewöhnlich nicht zugetraut.

Wenn es stimmt, dass der Körper zwar offensichtlich nicht allwissend ist, aber doch viel mehr zu unseren Situationen weiß als „der Kopf“, dann wäre es sozusagen wölfisch [=gewaltsam], dem Körper nicht zuzuhören und ihn als bloße physiologische Maschine misszuverstehen.

Anhand einer Analogie gesagt: Der Körper ist in gewissem Sinn immer bei mir oder vielleicht bin ich sogar irgendwie mein Körper, insofern hat er für mich *zumindest* einen Stellenwert wie eine mir sehr nahestehende Person. Wenn ich einer mir nahestehenden Person jedoch nie zuhören oder das Gesagte nie ernst nehmen würde, wäre das doch „wölfisch“ [=gewaltsam], oder nicht?

Die Grundlage dafür, dass ich einer anderen Person zuhören und sie ernst nehmen würde, liegt aber darin, dass ich sie für eine wirkliche Person halte. Auf einen Roboter wie derzeit „Alexa“ von Amazon [Stand 2021] würde ich nicht ernsthaft empathisch eingehen.

Die Frage ist nun, ob mein eigener Körper so etwas wie eine Person ist oder sogar gleichbedeutend mit mir selbst als Person, oder aber so etwas wie Alexa.

Grundsätzlich kritisieren sowohl Rosenberg als auch Gendlin gewisse kulturelle beziehungsweise philosophische Annahmen, die wölfische, gewaltsame Kommunikation mit uns selbst oder mit anderen begünstigen. Für Rosenberg gehören diese Annahmen zu der seit 8000 Jahre bestehenden Kultur der Dominanz, für Gendlin stehen sie in Verbindung mit dem „Unit-Model“, auch Atomismus genannt, das alles in der Welt auf im Prinzip zählbare leblose Einheiten reduziert. Zu diesem Modell gehört auch die Idee,

ein Körper sei ja eigentlich nur eine komplexe Maschine, also im Prinzip so etwas wie Alexa. Auf dieser Basis wird dann angenommen, dass der Körper zu Bedeutungen nur insofern etwas fühlen kann, als er auf kognitive Bedeutungszuordnungen in Form von quasi mechanischen physiologischen Reaktionen reagiert, die dann manchmal durch Propriozeption als sogenannte Gefühle wahrgenommen werden. Nach dieser Vorstellung geht von dem Körper keine Bedeutung aus, er reagiert bloß auf sie.

Diese Idee schlägt sich auch in einer finnischen Studie nieder, die von dem GFK-Trainer Klaus Karstädt (Karstädt 2019) zitiert wird und in der subjektiv beobachtete Körperempfindungen bei verschiedenen Gefühlszuständen erforscht wurden. Auf den ersten Blick scheint es eher eine Bestätigung von Focusing zu sein, dass zwischen beidem Entsprechungen bestehen. Bei näherer Betrachtung geht es dort jedoch nicht um individuelle situationsspezifische Felt Senses, sondern um quasi standardisierte Gefühle, und letztere werden als Auswirkungen physiologischer Abläufe interpretiert.

Das von Gendlin kritisierte atomistische Modell ist oft nützlich, wenn es um die Entwicklung technischer Mittel geht, die unser Leben durchaus sehr bereichern können. Es kann jedoch sogar so alltägliche und zentrale Phänomene wie Bewusstsein oder gefühlte Bedeutungen nicht erfassen. Modelle, die den letztgenannten Phänomenen gerecht werden sollen, müssten von dem Erleben dieser Phänomene *ausgehen*, d.h. „phänomenologisch“ sein. Vertreter derartiger philosophischer Ansätze sind zum Beispiel Husserl, Dilthey, Heidegger, Merleau-Ponty, Sartre und Gendlin. Auf der einen Seite muss man Gendlins Philosophie nicht unbedingt akzeptieren, um erfolgreich Focusing machen zu können, auf der anderen Seite fühlen sich viele, die es praktizieren, durch die theoretischen Erklärungen unterstützt.

Nehmen wir etwa die im Vorwort erwähnte These „interaction first“, die sich ebenfalls aus phänomenologischen Beobachtungen ableiten lässt. Wenn ich zum Beispiel anderen Personen begegne, dann stelle ich fest, dass

ich mit jeder anderen Person, die ich treffe, mehr oder weniger ein anderer Mensch bin. Mit der einen Person fühle ich mich leicht, mit der anderen ernst, die eine Person würde mich gegenüber ihren Freunden als offen beschreiben, die andere als spießig und zugeknöpft. Für die andere Person gilt natürlich Entsprechendes. Wir können uns gewissermaßen bei jeder neuen Begegnung neu entdecken, besser gesagt: Wir werden jedes Mal zu jemand Neuem. Wie wir jedes Mal werden, entscheidet sich dabei interessanterweise schon ganz am Anfang. Ich bin nicht erst „so, wie ich an sich bin“ und passe mich dann allmählich an. Ich wüsste gar nicht, wie ich „an sich“ bin, weil ich mich mein Leben lang in Kontexten befinde, die jeweils unterschiedliche Interaktionen bedeuten.⁴

Martin Buber zitiert zu diesem Phänomen einen gewissen Alexander von Villers, der in seinen „Briefen an einen Unbekannten“ 1877 von einem „Zwischenmenschen“ spricht, der bei jeder neuen Begegnung entsteht beziehungsweise jeweils von Anfang an da ist, und der sozusagen die an der Begegnung Beteiligten hervorbringt (Buber, S. 298):

„Ich habe einen Aberglauben an den Zwischenmenschen. Ich bin es nicht, auch du nicht, aber zwischen uns entsteht einer, der mir Du heißt, dem Anderen ich bin. So hat jeder seinen Zwischenmenschen mit einem gegenseitigen Doppelnamen, und von all den hundert Zwischenmenschen, an denen jeder von uns mit fünfzig Prozent beteiligt ist, gleicht keiner dem anderen. Der aber denkt, fühlt und spricht, das ist der Zwischenmensch, und ihm gehören die Gedanken; das macht uns frei.“ (Alexander Villers)

Ich interagiere natürlich auch mit mir selbst, wobei Focusing eine spezielle Form der Interaktion bedeutet. Auch hier ändert sich mein Erleben, wenn sich die Interaktion ändert. Wenn ich zu einem Felt Sense ausdrücklich und authentisch freundlich bin oder zu meinem Nicht-freundlich-sein-Mögen freundlich bin, wird sich der Felt Sense eher „öffnen“ und „weiterentwickeln“.

Das Prinzip „interaction first“ reicht übrigens sogar in die Domäne der Wissenschaft, die gewöhnlich besonders mit dem Atomismus assoziiert wird, sprich in das Gebiet der Physik. Hier hat die sogenannte Quantenmechanik die Beobachtung gemacht, dass sich etwa Elementarteilchen durch eine Interaktion wie eine Messung drastisch verändern.

Was den Ursprung von Bedeutungen angeht, ist die Gegenthese zum Atomismus die, dass ein menschlicher Körper keine komplexe Maschine ist, sondern ein lebendiges System, das die Bedeutung seiner Situation sozusagen von innen her kennt. Das gilt nicht nur für Menschen, sondern für alle Lebewesen, sogar für Bakterien und Pflanzen. Pflanzen „wissen“ in gewissem Sinn, was Regen oder Sonnenlicht bedeuten, indem sie wissen, was sie mit diesen Dingen anfangen können. Auch wenn sie diese Bedeutungen vermutlich nicht fühlen, kennen sie sie, indem sie als die jeweilige Pflanze leben. Bei Tieren wird dieses Organisationsprinzip der Pflanzen durch die Möglichkeiten von Sinneswahrnehmungen und Verhalten erweitert und beim Menschen darüber hinaus zum Beispiel durch Möglichkeiten wie Denken, Sprechen oder Focusing. Es bleibt aber als Grundlage bestehen.

Wenn ich Focusing mache, achte ich daher zwar vordergründig auf mein Gefühl im Brust- und Bauchbereich, aber das Gefühl handelt von meiner Situation, von meiner jeweiligen umweltbezogenen Interaktion. Dementsprechend fügt Gendlin bei der Begleitung einer Focusing-Anfängerin nach seiner vorangegangenen Frage, wie sich das Thema in ihrem Bauch anfühle, erklärend hinzu: „It’s not in your belly, it’s in your situation, it’s in the universe, but it begins very often by paying attention to what seems to be just in your belly...“⁵

Sagen und Fühlen

Wenn man einen Felt Sense nur als Wahrnehmung physiologischer Auswirkungen versteht, kann man nicht gut erklären, wie er alles Relevante zu einem Thema oder zu einer Situation „enthalten“ kann. Aus konventioneller

Sicht würde es ziemlich esoterisch erscheinen, zu sagen, dass ein Körpergefühl etwa komplexe kognitive Inhalte kennen und beurteilen kann. Genau dies lässt sich jedoch an alltäglichen Beobachtungen, also wiederum „phänomenologisch“, zeigen.

Nehmen wir zum Beispiel an, mir begegnet eine Frau, die ich kenne, deren Name mir aber nicht einfällt. Nehmen wir an, sie heißt in Wirklichkeit Nadine, aber ich komme nicht darauf. Gewöhnlich schlage ich mir dann selbst probeweise einige Namen vor: Nicole? – Nein, das ist es nicht. Sabine? – Nee, das ist es auch nicht, aber es klingt irgendwie näher dran... Ah, Nadine! Ja, so heißt sie!

Woher weiß ich nun, dass die Namen „Nicole“ und „Sabine“ nicht zutreffen, dass „Nadine“ aber stimmt?

In der Regel habe ich in solchen Fällen keine Möglichkeit, es an „Beobachtungen“ zu überprüfen, denn an die Begebenheit, bei der die Person mir ihren Namen gesagt hat, kann ich mich höchstens noch vage erinnern. Dennoch kann ich meist beurteilen, welches der richtige Name ist, und zwar meines Erachtens dadurch, dass ich bei den unzutreffenden Namen (Nicole und Sabine) ein Störgefühl habe, bei dem richtigen (Nadine) jedoch ein Gefühl von Stimmigkeit.

Diese Art von Gefühlen weiß also etwas über Sachverhalte und bewertet „kognitive Inhalte“ wie Namen. Ich würde sagen, sie bewertet sie „organismisch“.

Nehmen wir noch ein zweites Beispiel, das etwas weitergeht: Ich erkläre jemandem etwas, und er sagt mir: „Das verstehe ich so nicht, kannst du es noch mal mit anderen Worten sagen?“

Wenn ich die Sache, die ich vermitteln möchte, noch nicht gut kenne, wenn ich gerade erst davon gehört habe, dann kann ich eine solche Bitte nicht oder nur schwer erfüllen. Ich werde mich dann eher an die vorher verwendeten Worte halten und vielleicht lediglich einige von ihnen durch Synonyme ersetzen.

Je besser ich jedoch etwas weiß, je vertrauter ich damit bin, umso leichter kann ich mich von früheren Formulierungen lösen. Woran aber orientiere ich mich dabei, wenn nicht an den früheren Formulierungen? Ich meine auch hier: Ich beziehe mich eher auf den *Sinn* des Gemeinten, und diesen Sinn habe ich irgendwie nonverbal präsent, als ein Art subtiles Gefühl.

Ich *fühle* „das, was ich sagen will“ und ich beziehe mich auf dieses Gefühl, wenn ich zu einer neuen Erklärung ansetze. Wenn ich dann etwas sage, das diesem Gefühl doch nicht entspricht, habe ich wieder ein Störgedühl und werde vermutlich neu ansetzen. Wenn das Gesagte stimmig ist, werde ich darauf aufbauend weitersprechen.

Durch die beschriebene Art von Geföhlen kann ich also ganz komplexe Zusammenhänge irgendwie nonverbal, „implizit“, kennen, und übrigens sogar, *bevor* ich *irgendwelche* Worte dafür habe. Denn es kommt ja auch vor, dass ich etwas sagen möchte, was ich vorher noch nie, auch nicht so ähnlich, gesagt habe. Die Worte kommen auch dann zu oder aus dem geföhnten „Was ich gerade sagen möchte“.

Die Beispiele der Namens- und Sätzeindung sind Beispiele für „so etwas wie Focusing“ oder Focusing im *weiteren* Sinn. Wir alle kennen sie aus dem Alltag. Würde ich dagegen ausdrücklich einen Felt Sense zu dem, was ich sagen möchte, einladen, auf ihn warten und mit ihm interagieren, wäre es Focusing im *engeren* Sinn.⁶ Es entspricht ungefähr dem früher erwähnten Unterschied zwischen dem Erzählstil und dem direkten Stil in therapeutischen Prozessen.

An dem Beispiel des Ausdrückens von Gemeintem lässt sich auch zeigen, dass sich das Gemeinte oft dadurch ändert, dass es ausgedrückt wird. Wenn ich einen Text zu etwas *schreibe*, kommen mir typischerweise eher neue Einsichten als wenn ich nur über das Thema *nachdenke*. Wenn ich laut über etwas nachdenke und erst recht, wenn ich dies gegenüber einer anderen Person tue, wirkt es anders, als wenn ich still denke. Bei all diesen Möglichkeiten handelt es sich wiederum um verschiedene Arten der

Interaktion mit der gefühlten Bedeutung, die die Bedeutung auf unterschiedliche Weise und in unterschiedlichem Ausmaß weiterentwickeln können.

Das Beispiel oben bezog sich auf die Situation, dass wir etwas *sagen* möchten, und dass wir uns an einer Art von Gefühl orientieren können, um das Passende zu sagen. Oft geht es im Leben jedoch darum, etwas Passendes zu *tun*. Dann können wir genauso wie oben, wo wir ein Gefühl zu dem haben können, was wir *sagen* wollen, ein Gefühl zu dem haben, was wir *tun* möchten, ohne am Anfang zu wissen, was dies konkret sein könnte.

Das alles spielt auch eine Rolle, wenn es um die Rolle „wölfischer“ moralisierender gedanklicher Bewertungen geht. Die GFK weist mit Recht darauf hin, dass Gefühle oft auf der Grundlage gedanklicher Urteile entstehen. Allerdings sind die Gefühle, die solchen Urteilen *entsprechen* oder *folgen*, zunächst standardisierte Gefühle wie Ärger oder Depression und noch kein Felt Senses. Wenn wir uns dagegen nach einem *Felt Sense* zu den moralisierenden Gedanken fragen, dann ist das so ähnlich, wie wenn wir uns nach dem Gefühl zu einem Namensvorschlag fragen oder wie wenn wir einen Satz mit dem vergleichen, was wir sagen möchten. Wir erhalten ein Störgefühl, wenn die gedankliche Bewertung nicht lebensfördernd, sondern lebenseinschränkend ist, und dieses Störgefühl kennt implizit die lebensfördernden Alternativen zu der lebenseinschränkenden Beurteilung.

Es ist so ähnlich, wie wenn wir ein Störgefühl haben, weil ein Bild an einer Wand schief hängt: Wenn wir erkennen können, dass es schief hängt, wissen wir indirekt, implizit, auch, dass und wie das Bild gerade hängen könnte. Daher führt uns der Felt Sense zu dem Leben dienenden Alternativen zu wölfischen Vorurteilen.

Felt Senses und die BGBB-Sequenz

BGBB-Sequenz bedeutet die Abfolge von **B**eobachtung, **G**efühl, **B**edürfnis und **B**itte, an der man sich in der GFK maßgeblich orientiert. Für alle vier

Elemente gelten eigene Regeln: So sollte sich eine Beobachtung auf ein wahrgenommenes Ereignis beziehen und keine Bewertung oder Interpretation enthalten, ein Gefühl sollte kein Pseudogefühl sein (siehe nächstes Kapitel), ein Bedürfnis sollte kein konkreter Wunsch sein, während eine Bitte möglichst konkret sein sollte. Eine Bitte sollte dem Anderen auch die Freiheit lassen, ohne negative Konsequenzen „Nein“ zu sagen.

Das Schema der vier Elemente der Sequenz scheint auf den ersten Blick eine ganz andere Welt zu sein als das beim Focusing, wo es nur um Felt Senses und deren möglichst stimmigen Ausdruck geht. Ein Felt Sense scheint keinem der GFK-Elemente so ganz zu entsprechen, und das mag verständlicherweise irritieren. Es stellt sich die Frage: Gibt es bezogen auf die unterschiedlichen Systeme nur ein unüberbrückbares Nebeneinander, oder lassen sie sich irgendwie vereinbaren?

Wie sieht es zum Beispiel mit GFK-Gefühlen aus? Da man Felt Senses ja auch fühlt und oft auch – wenn auch ungenau – als Gefühle bezeichnet, könnte man doch vor allem zu GFK-Gefühlen eine Entsprechung vermuten. Zur Klärung dieser Frage möchte ich einen Vortrag von Carl Rogers ins Feld führen, der ja in gewissem Sinn der Großvater sowohl von GFK als auch von Focusing ist.

Es gibt von Rogers einen Vortrag über Empathie aus dem Jahr 1977⁷, in dem es zufällig um die Suche nach passenden Gefühlswörtern geht und in dem Rogers gleichzeitig *anhand dessen* Gendlins Ansatz erklärt. Rogers nennt dort sogar ausdrücklich Gendlin als seine Quelle. Focusing war zu diesem Zeitpunkt noch sehr jung, Gendlins Buch dazu erschien erst ein Jahr später.

Rogers führt dort folgendes Beispiel an:

'A man in an encounter group is making some vaguely negative statements about his father. The facilitator says:

"It sounds like you might be angry at your father ..."

"No, I don't think so."

"Dissatisfied with him ...?"

"Hm. Perhaps ..."

"Disappointed in him?"

"Ya, ya, that's it. I am disappointed in him."

Rogers fährt nun fort:

'Against what is the man checking his various terms? "Angry? No, that isn't it. Dissatisfied? Well, that's closer. Disappointed? Ah!"

That matches the flow of I think visceral experiencing that is going on within. A person has a very sure knowledge of that flow and can really tell when you're speaking to it.'

Der Teilnehmer in der Encountergruppe vergleicht also die Vorschläge für unterschiedliche Gefühlswörter mit dem, was Rogers in seinem Vortrag „visceral experiencing“ nennt, d.h. mit dem, was er körperlich dazu fühlt. Nur so kann er herausfinden, welches Wort stimmt. Interessant ist auch, dass Rogers über den „flow of visceral experiencing“ sagt, dass Empathie bedeutet, dass man mit diesem flow spricht („speak to it“). Das entspricht Gendlins Idee des Felt Senses als innerem Klienten.

Das Erkennen des passenden Gefühlsworts entspricht dabei sehr genau dem Erkennen des richtigen Namens in unserem vorangegangenen Beispiel. Es geht lediglich anstatt um Nicole, Sabine und Nadine um angry, dissatisfied und disappointed.

Was hier für die Gefühlswörter gesagt wird, gilt nun aber auch für die anderen Elemente der BGBB-Sequenz. Man könnte auch zu *Bedürfniswörtern* fragen: Ist dein Bedürfnis das nach Anerkennung? Nein. Nach Respekt? Auch nicht ganz. Danach, bedingungslos akzeptiert zu werden? Ja, das trifft es gut!

Bevor ich *Beobachtungen* äußere, um zu sagen, worauf sich meine Gefühle beziehen, kann ich mich ebenfalls entsprechend fragen: Soll ich das Vorkommnis von letzter Woche erwähnen? Lieber nicht. Das, was der andere mir gestern gesagt hat? Auch nicht so gut. Was eben gerade geschah? Ja, das passt am besten!

Last not least kann ich mir auf die gleiche Weise eine passende *Strategie* oder *Bitte* überlegen. Soll ich um eine Umarmung bitten, um mein Bedürfnis nach Körperkontakt zu erfüllen, um eine Massage, oder lieber erst darum, dass die andere Person mir sagt, ob ich sie um etwas bitten darf, ohne dass sie es mir übel nimmt?

Immer, wenn ich bestimmte Alternativen für Beobachtungen, Gefühle, Bedürfnisse oder Bitten vorgeschlagen bekomme oder mir selbst vorschlage, und mich nicht durch Zufall, Raten, logisches Denken oder dadurch, dass ich mich nach anderen richte, entscheiden möchte, muss ich mich an meinen Störgefühlen oder Gefühlen der Stimmigkeit orientieren. Ich checke es jedes Mal an der Art von Erleben, die Carl Rogers in seinem Vortrag „viszeral“ nennt. Wenn ich mich nicht an vorgegebenen Alternativen orientieren möchte oder kann, etwa, weil mir keine vorliegen oder spontan einfallen, würde ich mich ebenfalls auf diese viszerale Art von Erleben beziehen, um zu entsprechenden Ideen zu gelangen. Ich würde dem Felt Sense eine Weile Gesellschaft leisten, das heißt nachspüren, und warten, was mir dabei einfällt.

Natürlich möchte in der Gewaltfreien Kommunikation so gut wie niemand, dass wir die relevantesten Beobachtungen, die passendsten Gefühls- und Bedürfniswörter und die effektivsten Strategien oder Bitten lediglich erraten.⁸

In Lucy Leus Übungsbuch zur GFK finden sich dementsprechend einige Stellen, die sich als Hinweise auf Focusing lesen lassen, obwohl es nicht ganz eindeutig ist, dass sie es genauso meint. So schreibt Leu über die „Eigenheit der Selbsteinführung“:

„Selbsteinführung verlangt von uns, innezuhalten und uns vollständig auf unsere inneren Wahrnehmungen zu konzentrieren, einfach zu sein. Es ist kein Nachdenken über das, was wir empfinden; es ist ein Wahrnehmen dessen, was wir fühlen, und ein Offensein für jegliche Empfindung, die uns durchströmt. (...) Selbsteinführung ist keine schnelle Lösung, sondern ein Prozess, der vielleicht Zeit

braucht, und wenn wir es zulassen, ihn zur Vollendung kommen zu lassen, wird es zu einer Änderung in unserer Erfahrung, einer Vertiefung und einer Befreiung führen. (...) Selbsteinfühlung ist die vollständige Vergegenwärtigung und Annahme von jeglichen existierenden Gefühlen, ohne sie beiseite zu schieben oder an ihnen festzuhalten.“ (Leu, 2005, S. 126)

Mehr über Gefühle

Das Äußern eigener Gefühle ist in der Gewaltfreien Kommunikation sehr wichtig, auch weil dadurch eine empathische Verbindung mit dem Anderen entstehen kann, der die ausgedrückten Gefühle selbst kennt und nachvollziehen kann. Aus diesem Grund werden eher universell gültige, „gängige“ Gefühlswörter empfohlen, bei denen man nur von dem eigenen Zustand spricht und nicht das Verhalten oder die Person des anderen interpretiert oder bewertet. Ich möchte Gefühlswörter, die dieser Empfehlung entsprechen, „GFK-Gefühle“ nennen. Keine GFK-Gefühle sind sogenannte Pseudogefühle ebenso wie Beschreibungen über Metaphern oder Bilder sowie Sätze, die Gefühle mit Aussagen verbinden. Im Focusing dagegen können alle genannten Arten von Gefühlen nützlich sein. Wiederum ergibt sich die Frage, wie sich diese unterschiedlichen Positionen verstehen und vereinbaren lassen.

Pseudogefühle nennt man in der GFK Gefühle, die von der anderen Person als auf sie bezogene Vorwürfe oder Urteile aufgefasst werden können. Wenn ich etwa sage: „Ich fühle mich ausgeschlossen“, könnte die andere Person das so verstehen, dass ich ihr den Vorwurf mache, dass sie mich ausschließt, daher gilt „ausgeschlossen“ gewöhnlich als Pseudogefühl. Wenn ich hingegen das Gefühl benenne, dass ich dadurch habe, dass ich *glaube*, ausgeschlossen zu sein, z. B. „einsam“ oder „traurig“, besteht diese Gefahr nicht.

Es kann auch für mich selbst hilfreich sein, mir durch die Wahl der Worte über eine Bewertung oder Interpretation einer Situation als solche im Klaren zu sein, weil

diese ja auf einem Irrtum oder Missverständnis beruhen kann. Insofern steckt in der Empfehlung, Pseudogefühle zu vermeiden, ähnlich wie bei dem Beziehen auf reine Beobachtungen ein Element der Desidentifikation von einer wölfischen beziehungsweise nur vom Kopf kommenden Interpretation.

Aus Focusing-Sicht zählt dagegen bei allen Ausdrucksmöglichkeiten vor allem deren Stimmigkeit im Einzelfall, und ein Wort für ein Pseudogefühl kann durchaus stimmiger sein als ein GFK-Gefühlswort.

Generell gilt, dass ein stimmiges Wort mit dem Felt Sense, zu dem es passt, interagiert, und zwar so, dass sich der Felt Sense verändert. Jedes genau passende Wort ist daher im Gegensatz zu nicht oder nur ungefähr passenden Worten ungeheuer mächtig. Es entwickelt den Felt Sense weiter (man sagt auch „es trägt ihn weiter“) und bedeutet damit einen Schritt in Richtung Veränderung und Heilung. Das Wort „ausgeschlossen“ mag daher im Einzelfall zu einem Felt Shift führen, die Wörter „traurig“ oder „einsam“ dagegen nicht.

Es gibt im Focusing auch die Strategie, ein Gefühl – sowohl ein Grundgefühl als auch ein Pseudogefühl – erst einmal zu akzeptieren und sich eher konventionell, d.h. ohne notwendigerweise an dieser Stelle schon tiefer zu gehen, nach dem Grund dafür zu fragen. Ich kann mich zum Beispiel fragen, warum ich ärgerlich bin, und erst mal finden, dass es an einer bestimmten Äußerung einer anderen Person liegt.

Dann kann ich mir (oder gegebenenfalls einer anderen Person, die ich begleite) den Satz vorschlagen: „Kein Wunder, dass ich ärgerlich bin, wenn X das-und-das gesagt hat.“ Im Anschluss daran kann ich nachfühlen, ob dieser Satz etwas an meinem Erleben ändert (oder die Person, die ich begleite, entsprechend fragen).

Ein derartiger mit „kein Wunder“ beginnender Satz wirkt oft Wunder. Er bringt oft eine Qualität von Selbst-Verstehen, von Mit-sich-selbst-einverstanden-Sein – ich werde gewissermaßen berührt und innerlich weicher. In diesem interaktionellen Kontext – Stichwort: interaction first –

gehen weitere Schritte in Richtung eines Kontakts zu einem Felt Sense dann sehr viel leichter. Dieser Kontakt kann dann dazu führen, die eigene Reaktion besser zu verstehen und damit über die erste Erklärung hinauszugehen.

Diese Vorgehensweise entspricht, glaube ich, dem, was Marshall Rosenberg gemacht hat, bevor er in den 80er Jahren die zentrale Rolle der Bedürfnisse ausgearbeitet hatte. Davor empfahl er eher das Muster, „Ich fühle X, weil ich Y denke“, später dann „Ich fühle X, weil ich das Bedürfnis Z habe“ (vgl. Rosenberg 2019, S.54). „Ich fühle X, weil ich Y denke“ ist jedoch, finde ich, sehr ähnlich wie „Kein Wunder, dass ich X fühle, wenn ich Y denke“.

In der GFK *nicht* empfohlen wird auch die Äußerung eines Gefühls über die Beschreibung innerer Bilder oder Metaphern. Letztere sind oft zu individuell und damit zu wenig universell und können damit ebenso wie Pseudogefühle schwerer zu der empathischen Verbindung der Gesprächspartner beitragen. Wenn jemand zum Beispiel sagt „Ich habe das Gefühl, als ob ich schwebe“, wissen wir nicht einmal, ob das für den Sprechenden etwas Angenehmes oder etwas Unangenehmes bedeutet.

Im Focusing sind dagegen innere Bilder oder Metaphern oft sehr gut geeignet, um den inneren Prozess voranzubringen, auch weil auf dieser Ebene sehr differenzierte und damit sehr genau passende Äußerungen, zum Beispiel komplexe Bilder, möglich sind. Innere Bilder kommen auch, wenn sie denn kommen, im Gegensatz zu gedanklichen Interpretationen typischerweise „von selbst“ beziehungsweise vom Körper, wenn man den Felt Sense fühlt und gegebenenfalls die Augen schließt. Das heißt, sie kommen nicht so leicht als abgehobene spekulative Ideen „vom Kopf“.

GFK ist anscheinend generell auf den Zweck hin optimiert, zwischen zwei oder mehr Personen möglichst leicht und schnell eine empathische Verbindung entstehen zu lassen. Im Focusing ist man im Gegensatz dazu nicht in einer Situation, in der man einer anderen Person eine für sie verständliche Beschreibung des eigenen Erlebens mitteilen muss. Meist handelt das eigene Thema ja auch von etwas, mit dem der Begleiter nichts zu

tun hat; nur selten ist er gleichzeitig Konfliktpartner, etwa in engeren Beziehungen. Für das Focusing mit engen Beziehungspartnern und für andere Fälle, in denen es sich für den Focuser nicht gut anfühlt, Inhalte mitzuteilen, gibt es übrigens sogar die Empfehlung, gegebenenfalls nur wenig mitzuteilen. Oft reicht es, allgemeine Hinweise zu geben, z.B. „Ich habe eine Angst vor *etwas*, und möchte darüber Focusing machen“ oder „Ich habe einen Konflikt mit *jemand*“ oder „Ich wünsche mir etwas, das ich nicht leicht bekommen kann“. Ich kann mein Problem sogar einfach „Problem X“ nennen und darüber fokussieren. Im späteren Verlauf kann ich etwa sagen: „Und jetzt ist ein inneres Bild aufgetaucht, das mich berührt“, wiederum, ohne dass ich das Bild näher beschreiben muss. Diese Möglichkeit der Verheimlichung lässt sich natürlich auch auf Pseudogefühle wie „ausgeschlossen“ beziehen, wenn ich es gegenüber meinem Focusing-Partner habe. Ich kann einfach sagen: „Und jetzt ist mir ein Wort für mein Gefühl eingefallen“. Das spezifische Wort, das ich ja kenne, wirkt dann zwar für mich, wenn es stimmig ist, gefährdet aber nicht die Beziehung.

Wenn das Wort „ausgeschlossen“ stimmig erscheint und den Felt Sense sozusagen „bewegt“, heißt das übrigens nicht, dass ich „ausgeschlossen“ als letzte Wahrheit über die Situation auffasse. Wenn es zunächst ein passendes Wort ist, kann ich in einer weiteren Focusingrunde dem Gefühl dazu weiter nachspüren, ihm innerlich Gesellschaft leisten und darauf aufbauend weiterfragen, etwa „Was an dieser ganzen Sache lässt mich dieses Gefühl des Ausgeschlossen-Seins haben?“ oder „Was ist das Schlimmste an diesem Ausgeschlossen-Sein?“. Dann wird häufig etwas kommen wie: „Nein, es geht gar nicht um Ausgeschlossen-Sein, sondern um Y“ oder „Eigentlich fühle ich mich manchmal dort auch willkommen“.

Generell gilt, dass man wichtige Entscheidungen im Leben besser auf der Basis einer *Serie* von Focusing-Schritten treffen sollte als auf der Basis eines einzigen Schrittes.⁹ Im Rahmen dieses Umgangs mit Ergebnissen macht es dann nichts, wenn man von etwas Unwahrem oder Zweifelhaftem ausgeht,

weil man ja danach den Körper nach dem *organismischen* Wahrheitsgehalt dazu fragt. Man überprüft in jedem weiteren Schritt den gegebenenfalls bisher angenommenen Wahrheitsgehalt.

Ich kann daher auch sogar absichtlich mit etwas Unwahrem anfangen, um von dem Körper einen Einwand zu hören. Das kann ich mir etwa zunutze machen, wenn mir am Anfang einer Focusingsitzung kein Thema einfällt. Ich kann mir dann als Frage gemeint sagen: „Ich fühle mich mit meinem gegenwärtigen Leben vollkommen glücklich!“ und gucken, wie der Körper reagiert. Da der Satz meistens nicht stimmt, wird der Körper meistens mit einem Störgefühl antworten, das mir sagt: „Nein, das stimmt so leider nicht, es gibt da noch das und das Problem, das dem im Wege steht!“ Meist gibt es mehrere Probleme, die im Wege stehen, und ich kann dann, wenn ich möchte, eines davon als Thema für die Sitzung nehmen.

Die dritte Kategorie, die in der GFK nicht als Gefühl in ihrem Sinne aufgefasst wird, sind Äußerungen, bei denen auf „Ich habe das Gefühl“ das Wort „dass“ folgt. In der GFK wird empfohlen, diese Aussagen in die Form „Ich *denke*, dass ...“ umzuformulieren.

Auch in diesem Punkt kommt man meiner Meinung nach zu einem anderen Ergebnis, wenn man mit „Gefühl“ einen Felt Sense meint. In diesem Rahmen finde ich es berechtigt und sogar richtig, zum Beispiel zu sagen: Ich habe das *Gefühl*, dass sie Nadine heißt. *Denken* kann ich mir auch Nicole und Sabine, aber dabei habe ich ein Störgefühl. Oder, bezogen auf Carl Rogers' Beispiel: Ich habe *das Gefühl*, dass das Wort „enttäuscht“ das trifft, was ich zu meinem Vater fühle (denkbar wäre auch vieles andere). Oder, bezogen auf ein Bedürfnis: Ich habe *das Gefühl*, dass ich X möchte.

In diesen Beispielen drückt „Ich habe das Gefühl“ so etwas wie Stimmigkeit aus, und auf dem Sinn für Stimmigkeit basiert meines Erachtens auch die GFK, gerade wenn sie sich von bloß vom Kopf kommenden oder unkritisch von anderen übernommenen Gedanken abgrenzen möchte. Es gibt zwar sicherlich auch nur *vermeintlich* stimmige Sätze oder Worte. Mit diesem

Problem sollte man jedoch so umgehen, dass man *den Körper* fragt, ob etwas wirklich stimmig ist, nicht dadurch, dass man einem Sinn für Stimmigkeit generell misstraut und ihn ungenutzt lässt.

GFK ist wie gesagt auf die Kommunikation mit anderen hin optimiert und basiert zumindest auf Focusing im weiteren Sinne, wenn wir nicht vom Kopf her spekulieren wollen. Die Beschränkung auf eine begrenzte Zahl von Äußerungen etwa in Form von Gefühlswörtern und Bedürfniswörtern lässt sich jedoch mit Focusing prinzipiell vereinbaren, denn auch im Focusing kann man für bestimmte Zwecke oder in speziellen Kontexten Äußerungen beschränken. Man kann sich zum Beispiel vornehmen, den Felt Sense ausschließlich durch eine Körperhaltung oder eine Körperbewegung auszudrücken, oder ausschließlich durch ein gemaltes Bild, oder noch eingegrenzter, durch eine Farbe oder eine Zahl zwischen 1 und 10 in einer vorgegebenen Skala. Wenn mich eine Person begleitet, die nur Englisch spricht, werde ich versuchen, Äußerungen in ihrer Sprache zu finden. Bei all diesen Beschränkungen kann es vorkommen, dass nichts von dem Vorgegebenen optimal passt, so auch bei der Vorgabe der GFK-Gefühlswörter. Aber allein schon der Bezug zum Felt Sense, der mich im Einzelfall feststellen lässt, *dass* nichts davon optimal passt, oder die Suche nach dem *am ehesten* Passenden aus einer Reihe an Vorgaben, ist schon Focusing und entwickelt („trägt“) den Felt Sense ein wenig weiter. Natürlich ist es gegebenenfalls oft sinnvoll, später auf den Felt Sense zurückzukommen und außerhalb der Einschränkungen noch passendere Ausdrucksweisen zu suchen.

Mehr über Bedürfnisse

Sowohl in der GFK als auch im Focusing gibt es vor allem ein Element, das gewissermaßen die „lebensfördernde“ (Gendlin) oder „dem Leben dienende“ (Rosenberg) Orientierung des Menschen repräsentiert. Beim Focusing ist das der Felt Sense, bei der GFK sind es die Bedürfnisse.

Ein Felt Sense hat seiner Natur nach immer auch Bedürfnischarakter. Er impliziert den nächsten lebensfördernden Schritt. Das ist kein Widerspruch dazu, dass mein Felt Sense ein Gefühl davon ist, wie eine Situation oder ein Thema für mich *ist*. Es ist auch in dieser Hinsicht wie mit dem schon erwähnten schief hängenden Wandbild: Wenn ich sehe, dass das Bild schief hängt, dann weiß ich gleichzeitig, „ineins“ damit, implizit, dass das Bild gerade hängen könnte und in welche Richtung ich es anstoßen müsste, damit es gerade hängt. In lebendigen Organismen bedeutet „ist“ immer gleichzeitig ein „streben nach“. Dementsprechend ist mein Felt Sense, dass etwas in meinem Leben problematisch ist, immer gleichzeitig ein Hinweis auf eine Lösung des Problems, auch wenn diese Lösung oft noch lange nicht explizit „als Strategie“ vorliegt.

Den Felt Shift, das heißt die erlebte Erleichterung und Veränderung des Felt Senses, kann man auch auf der Basis dieses Bedürfnisaspekts erklären. Es ist wie beim Hunger: Wenn ich das Hungergefühl irgendwie befriedige, wenn ich dem gerecht werde, was es als nächsten Schritt möchte, verändert sich das Gefühl in ein Gefühl von Satttheit. Dieses Gefühl der Satttheit impliziert dann vielleicht als weiteren Schritt so etwas wie Ausruhen und Verdauung. Wenn ich jedoch das Hungergefühl nicht als solches verstehe oder nicht angemessen reagiere, bleibt es prinzipiell bestehen. Ob etwas, was mir einfällt, die passende Äußerung zu einem Felt Sense war, merke ich dementsprechend erst daran, ob sich der Felt Sense verändert so wie der Hunger durch Essen.

Wenn also die Ausdrucksweisen, die mir einfallen, zu dem Felt Sense passen, dann erlebe ich den Felt Shift und der Felt Sense verändert sich. Wenn sie nicht passen, dann bleibt der Felt Sense unverändert. Das entspricht auch wieder dem Verlauf beim empathischen Dialog mit einer anderen Person: Wenn sie etwas sagt, und ich es verstehe, dann wird sie erleichtert sein und weiter in sich gehen. Wenn ich es nicht verstehe, dann wird sie ihren Punkt – hoffentlich – so lange wiederholen, bis sie sich verstanden fühlt.

Was „Strategien“, also konkrete Lösungsschritte, angeht, ist ein Felt Sense gleichzeitig sehr präzise und völlig offen. Auch das lässt sich am Beispiel des Hungers zeigen: Es gibt viele Dinge, die ich essen könnte, wobei einige für mich nahrhafter sind als andere. Dem stehen jedoch Myriaden von Dingen gegenüber, die nicht essbar sind. Der Hunger kann prinzipiell zwischen allen Dingen, die essbar sind und allen anderen Dingen unterscheiden, indem er entweder verschwindet oder bleibt. Darin liegt die Präzision.

Es gibt auch Strategien, den Hunger zu erfüllen, die nicht in Essen bestehen, z.B. intravenöse Ernährung. Die Evolution ist voll von Beispielen dafür, dass sich Lebewesen neue Nahrungsquellen erschlossen haben. Der Hunger würde auch auf solche neuartigen Lösungen reagieren.

Ein anderes Beispiel für Präzision und Offenheit ist das Schreiben eines Gedichts. Nehmen wir an, ein Dichter hat die ersten drei Zeilen eines vierzeiligen Gedichts niedergeschrieben und er sucht nach der noch fehlenden vierten Zeile.

Der Dichter wird die passende Fortsetzung an einem Gefühl der Stimmigkeit und vielleicht Schönheit erkennen, während unpassende Worte ein Störgefühl auslösen. In diesem Fall kennt sein Gefühl (konventioneller gesagt: kennt er über sein Gefühl) implizit alle passenden Fortsetzungen, obwohl in vielen Fällen keine von ihnen jemals vorher existierten. Insofern ist das Gefühl offen für neue Worte. Auch hier ist das Gefühl aber auch sehr präzise: Wenn man mit einem Zufallsgenerator beliebige Wörter aus einem Wörterbuch hintereinander reihen würde, sodass sie die Länge der geplanten vierten Zeile ausfüllen würden, würde das Gefühl wahrscheinlich die weitaus überwältigende Mehrheit dieser Wortfolgen zurückweisen.

Dementsprechend sind prinzipiell alle bekannten *und auch unbekannt* effektiven Strategien im Felt Sense impliziert. Der Felt Sense verändert sich durch jede von ihnen, auch durch die vorher unbekannt. Noch einmal gesagt: Der Körper kann paradoxerweise etwas als vorher

angestrebt oder impliziert erkennen, das er bis dahin nicht kannte. Er kann etwas bisher Unbekanntes daraufhin bewerten, ob es passt oder nicht.

Nun sagt Marshall Rosenberg, dass bei zwischenmenschlichen Konflikten sehr schnell eine für alle Beteiligte befriedigende konkrete Lösung gefunden werden kann, wenn die Beteiligten ihre eigenen Bedürfnisse und die Bedürfnisse des Anderen wirklich verstanden haben. Die Entsprechung dazu ist die Erfahrung beim Focusing, dass es bei *inneren* Konflikten (zum Beispiel Entscheidungsproblemen) sehr schnell zu einer Lösung kommt, wenn wir durch Focusing herausfinden, was die zunächst widersprüchlich erscheinenden Bestrebungen wirklich möchten.¹⁰ Dann wird das, was vorher als innere Zerrissenheit erschien, zu einer gegenseitigen Bereicherung der Bestrebungen.

Der GFK-Trainer Yoram Mosenzon erklärt dazu in einem interessanten Video über GFK-Bitten mit dem Titel „Ask for the moon“¹¹, dass die Vereinbarkeit verschiedener Bedürfnisse darauf beruht, dass sie *abstrakt* sind, sodass sie im Gegensatz zu konkreten Strategien „nicht miteinander kollidieren“ können.

Aus Focusing-Sicht ist das Nicht-kollidieren-Können jedoch nur eine Aussage darüber, was nicht stattfindet, nämlich eine Kollision, aber nicht für das, was stattfindet. Das Zusammentreffen verschiedener Bedürfnisse hat jedoch auch eine positive Seite. Jedes Bedürfnis trägt auch etwas dazu bei, dass eine konkrete Lösung gefunden werden kann. In der zu Focusing gehörenden Theorie nennt man die dabei stattfindende kollisionsfreie Bereicherung „Kreuzen“. Bedürfnis A kreuzt sich mit Bedürfnis B. Das möchte ich kurz in einem allgemeineren Kontext erklären, denn es gilt nicht nur für Bedürfnisse.

Aus Focusing-Sicht implizieren Begriffe und daher auch Begriffe für Bedürfnisse, wenn man ihre Bedeutung fühlt, alles, was mit ihnen zusammenhängt, alle dazugehörigen Erfahrungen und Anwendungsmöglichkeiten und alle relevanten Bezüge zu allem anderen, was

für den Körper eine Rolle spielt. Sie enthalten diese Erfahrungen nicht wie eine Liste ausformulierter Geschichten oder feststehender Daten, sondern quasi in verflüssigter Form, miteinander verschränkt, als ungeteilte Vielheit, implizit. Wenn es eine fertige Liste wäre, könnte das Implizieren nicht offen für Neues sein.

Wegen der impliziten Tiefe zu jedem Begriff lassen sich zum Beispiel praktisch beliebige Begriffe metaphorisch verbinden, sofern wir mit ihnen gut genug vertraut sind.

Ich habe einmal an einer philosophischen Diskussion teilgenommen, in der es darum ging, ob es einen prinzipiellen Unterschied zwischen Menschen und Maschinen gebe. Ich habe dort behauptet, dass Menschen neue Metaphern entwickeln und verstehen können, während Computer das meines Erachtens prinzipiell nicht können. Computer können meines Erachtens in gewissem Sinn Bilder erkennen, aber nicht Sinnbilder. Dummerweise fiel mir zunächst kein Beispiel für eine neue Metapher ein, aber kurz vorher hatte ein Diskussionsteilnehmer etwas über Gerechtigkeit gesagt, und vor mir auf dem Tisch lag zufällig meine Lesebrille. Also habe ich als Beispiel für eine neue Metapher ganz ad hoc „Gerechtigkeit ist wie eine Brille“ vorgeschlagen. Es war zunächst etwas peinlich, weil ich die Metapher dann nicht genauso ad hoc erklären konnte. In welcher Hinsicht sollte Gerechtigkeit wie eine Brille sein? Dann fiel mir aber doch noch eine mögliche Erklärung ein: Ich kann zum Beispiel etwas unter dem Gesichtspunkt der Gerechtigkeit betrachten, insofern ist Gerechtigkeit wie eine Brille, durch die ich Sachverhalte betrachten kann. Diese Auslegung wurde in der Diskussion dann auch akzeptiert.

Bei vielen Metaphern lassen sich bei längerem „Überlegen“ mehrere Interpretationen finden und mir ist später dazu noch eine weitere eingefallen: Eine Brille hat zum Beispiel auch etwas mit einer *Korrektur* der Sicht zu tun, durch die man die gegebenen Dinge genauer und eher gleichermaßen erkennt, während ohne Brille manche Dinge – zum Beispiel die in der Nähe

befindlichen – bevorzugt wahrgenommen werden und andere unberücksichtigt bleiben. Gerechtigkeit bedeutet dementsprechend eine Ausrichtung an einer Sichtweise, durch die man einer größtmöglichen Anzahl von Menschen beziehungsweise Bedürfnissen gleichermaßen und besser „gerecht wird“.

Das „Überlegen“, das mich zu dem Verständnis einer neuen Metapher führt, hat meines Erachtens auch etwas mit Focusing zu tun. Wenn die Metapher „A ist wie B“ lautet, vergegenwärtige mir dabei mehr oder weniger gleichzeitig die Felt Senses zu A und B. Genauer gesagt vergegenwärtige ich mir den Felt Sense zu der üblichen, konventionellen Bedeutung von A (z. B. Gerechtigkeit) und den Felt Sense zu meinem gesamten persönlichen Hintergrund zu B (z. B. Brille). Die Bedeutung der Metapher fällt mir deshalb ein, weil eben mit jedem Begriff eine Unmenge an Erfahrungen und anderen möglichen Bezügen verbunden sind. Die Begriffe sind eben nicht abstrakt im Sinne von detaillierter oder inhaltsleer oder bezugsleer, sonst könnte ich zwischen ihnen nichts Verbindendes finden. Die Details, Inhalte oder Bezüge sind aber auch nicht beschränkt und fertig vorliegend, sonst könnte ich nichts Neues finden. Zu den Begriffen gehört sozusagen eine unbegrenzte Tiefe.

Das Gleiche gilt nun auch für die GFK-Bedürfnisse. Sie lassen sich deshalb vereinen, weil sie jeweils mit Vielem verbunden sind und weil sie ebenfalls sowohl inhaltsreich-tief als auch offen sind. Ein Bedürfnis ist ebenfalls keine Liste sehr vieler einzelner Strategien, sondern etwas, zu dem mir ganz neue Strategien einfallen können, insofern „weiß das Bedürfnis“ beziehungsweise weiß ich im Kontakt mit dem Bedürfnis, welche Strategien es erfüllen können, allerdings auch hier zunächst nur implizit.

Daher können sich einzelne Bedürfnisse mit anderen kreuzen, insbesondere in einer Umgebung, in der wir sie „feiern“ und gewissermaßen zusammenwirken lassen.

Wir können dieses Kreuzen auch durch geeignetes Weiterfragen unterstützen. Wenn wir etwa die Bedürfnisse nach „Freiheit“ und nach

„Sicherheit“ miteinander kreuzen möchten, können wir uns fragen, ob es in der gegebenen Situation eine Form von Freiheit gibt, die gleichzeitig Sicherheit bedeutet beziehungsweise umgekehrt.

Das Verstehen dessen, was eine andere Person sagt, ist übrigens generell ebenfalls ein Kreuzen. Es ist weder so, dass ich eine andere Person gar nicht wirklich verstehen kann, weil diese ja völlig anders ist als ich und dieser Abgrund unüberbrückbar wäre. Es ist aber auch nicht so, dass ich beim Verstehen das, was die andere Person erlebt, ganz genau in einer Art „copy and paste“-Verfahren auf eine eigene innere weiße Leinwand bringe. Verstehen bedeutet vielmehr, dass sich das, was die andere Person sagt, mit meinem eigenen Erleben kreuzt. Ich verstehe ihre Worte *anhand* meines eigenen Erfahrungshintergrundes.¹² Da die andere Person ja diesen Hintergrund nicht hat, bedeutet mein Verstehen auch, dass ich von dem, was die andere Person meint, gewissermaßen eine neue Version „generiere“. Kreuzen ist oft sehr fruchtbar.

Gegenseitige Beiträge

Gendlin hat einmal im Rahmen eines interaktiven Telefonworkshop 2015 eine Frau namens Simone begleitet¹³, die über ihr Problem spricht, dass sie ihre Visionen für ihr Leben nicht erfüllen kann oder möchte, weil sie andere Menschen in ihrer Umgebung nicht kränken oder verletzen möchte. Im Laufe des Prozesses findet sie zunächst einen Felt Sense eines sich ausweitenden „Raums“, eines „Raums zum Leben“, wie sie ihn nennt, der vorher sehr eingeschränkt erschien. Verbunden mit dem Größerwerden dieses Raumes hat sie am Schluss der kurzen Session die praktische Idee, etwas für die Anderen zu tun, um diese nicht zu verletzen, indem sie sie mehr fragt, mehr mit ihnen spricht.

Die Session ist zum einen eine wunderbare Demonstration davon, wie Focusing in der Praxis aussehen kann – ich hoffe, dass sie noch lange im Netz verfügbar bleibt. Zum anderen kann ich daran anknüpfend gut erklären,

worin die unterschiedlichen Stärken von Focusing und von GFK liegen und wie sie sich ergänzen könnten.

Was bei diesem Beispiel im Vergleich zur Gewaltfreien Kommunikation durch Focusing sehr wahrscheinlich besser erfüllt ist, ist die gefühlsmäßige Basis für eine für alle Beteiligten hilfreiche Kommunikation. Ohne den *gefühlten* „erweiterten Raum“ wäre der Versuch einer solchen Kommunikation wahrscheinlich sowohl für Simone als auch für ihre Mitmenschen weniger überzeugend.

Was jedoch im Vergleich zur GFK fehlt, betrifft die Umsetzung dieser Erkenntnis, d.h. *konkrete* Ideen dazu, *wie* Simone am konstruktivsten mit den Anderen sprechen könnte. Es ist nicht sehr realistisch, anzunehmen, dass sich diese Umsetzung sofort spontan ergibt.

Ein entsprechendes Resümee zog der leider 2020 verstorbene Martin Siems, von dem in den Achtziger-Jahren ein sehr erfolgreiches Buch über Focusing erschien. Er schrieb 2019 auf der Grundlage seiner jahrzehntelangen Erfahrungen mit vielen Methoden und vielen Teilnehmern an seinen Ausbildungen in einer von Focusing abgeleiteten integrativen Methode namens „Souling“:

„Lange war ich davon ausgegangen, dass Menschen, wenn sie intensiv mit ihren Ängsten und emotionalen Belastungen arbeiten, automatisch besser kommunizieren können. Aber da habe ich mich geirrt. Das ist leider nicht der Fall. Deswegen habe ich seit einiger Zeit angefangen, zur Psychotherapie zusätzlich Kommunikationstraining einzuführen, wobei wir uns zunächst an die "Gewaltlose Kommunikation" nach Marshall Rosenberg gehalten haben, der aus dem gleichen Hintergrund kommt wie Carl Rogers mit seiner personenzentrierten Psychotherapie und Gene Gendlin mit seinem Focusing...“¹⁴

Eine Kombination von in gewissem Sinn therapeutischer „Arbeit an sich selbst“ und Kommunikationstraining wird auch von dem GFK-Trainer

Klaus Karstädt befürwortet. Er sagt, dass Bedürfnisse sowohl problemorientiert als auch lösungsorientiert formuliert werden können (Karstädt, S. 165). Ersteres sei sinnvoll im therapeutischen Kontext, Letzteres im Coaching. Bei der problemorientierten Formulierung drücke man aus, dass ein Bedürfnis nicht erfüllt sei, bei der lösungsorientierten, dass man es erfüllen möchte.

Karstädt erkennt jedoch an (S. 165), dass es Fälle, gibt, „wo man mit Lösungsorientierung nicht weiter kommt, man findet sozusagen nicht die passende Lösung. Dann ist es in der Regel hilfreich zu prüfen, ob das, worum es geht, wirklich schon richtig verstanden ist.“

Manchmal ist es auch so, dass es sich bei den Bedürfnissen, die jemand angibt und die er in dem gegebenen Moment auch für seine eigentlichen Bedürfnisse hält, um voreilige Annahmen handelt. Um noch mal das Beispiel des Hungers heranzuziehen: Eine Person könnte anfangs denken, ihr Bedürfnis sei physischer Hunger, es könnte sich aber herausstellen, dass Essen diesen Hunger nicht befriedigt. so dass vermutlich ein anderes Bedürfnis unerfüllt ist. In solchen Fällen könnte Focusing bei der Klärung helfen.

Es kann auch sein, dass Menschen miteinander Konflikte haben, weil sie gegenseitig die mit ihren persönlichen Traumata verbundenen Themen „triggern“. Eine Frau hat vielleicht ein Problem mit ihrem Vater und fühlt sich durch einen Mann in manchen Situationen an ihren Vater erinnert. Sie reagiert dann mit einem abweisenden Verhalten, das den Mann seinerseits an traumatisierende Erfahrungen mit seiner Mutter erinnert. Das Ganze wird zum Teufelskreis, wenn er darauf auf eine Weise reagiert, die für die Frau wiederum ihr Trauma aktiviert. In einem derartigen Fall wäre es natürlich sinnvoll, dass beide Beteiligten getrennt an ihren eigenen Themen arbeiten, sodass die Traumata mehr oder weniger geheilt würden.

In Beziehungen, in denen es zu Teufelskreisen durch gegenseitiges Triggern kommen kann, kann Focusing auch dann eine gute Strategie für die eine Person sein, wenn die andere Person nicht zur Klärung bereit ist.

Für Gewaltfreie Kommunikation spricht, dass mir, wenn ich sie gelernt habe, auch beim Focusing eher Lösungen einfallen, die auch andere Menschen einbeziehen. Wenn der Körper GFK kennt, kann diese Kenntnis in dem Focusing-Prozess mitwirken.

Generell ist GFK offensichtlich eher auf den Umgang mit Anderen hin optimiert. Während der alltäglichen zwischenmenschlichen Kommunikation wäre Focusing (im engeren Sinn verstanden) wenig angebracht, allein schon deshalb, weil wir für die Entstehung eines Felt Senses und den Dialog damit unter Umständen viel Zeit brauchen. Unser Gegenüber, der gerade seinen Ärger über uns geäußert hat, wird jedoch nicht eine Minute oder oft auch viel länger auf unsere Antwort warten wollen.

Ich kann allerdings von der GFK auch die Möglichkeit ableiten, in diesem Fall eine Bitte um eine entsprechende Pause zu äußern. Wenn eine andere Person mich um etwas bittet, wozu ich zwiespältige Gefühle habe, kann ich zum Beispiel sagen: „Ich möchte mir das gerne so-und-so-lange überlegen. Ich werde dir dann voraussichtlich dann-und-dann mitteilen, wie ich darüber denke. Ist das ok für dich?“

Die erbetene Zeit kann ich dann dazu nutzen, Focusing zur Entscheidungsfindung zu machen. Dieser Ablauf ist meines Erachtens ein weiteres gutes und sehr einfaches Beispiel für eine gegenseitige Bereicherung von Focusing und GFK. Mit GFK frage ich nach einer Bedenkzeit für Focusing, und durch Focusing in der Bedenkzeit erhalte ich Anregungen für stimmigere spätere GFK-Äußerungen gegenüber der anderen Person.

Mein wichtigstes allgemeines Argument für die Einbeziehung von GFK besteht darin, dass andere Menschen und Beziehungen zu ihnen in unserem Leben einfach sehr wichtig sind.

Erleichterungen durch GFK

Vieles von dem, was die Gewaltfreie Kommunikation beiträgt, hat eine Art Menücharakter. Ich kann mir zum Beispiel Sätze wie „Ich möchte mir das gerne überlegen usw.“ merken und dann verwenden, wenn sie passen.

Weitere Sätze, die mir gefallen sind etwa (die meisten habe ich so oder so ähnlich aus Karstädt 2019):

- „Kannst Du mir sagen, was Du von dem, was ich gerade zu Dir gesagt habe, gehört hast?“
- Anstatt zu fragen „Warum?“ besser sagen: „Ich möchte gerne verstehen ...“
- „Ich bin ärgerlich, weil ich möchte ...“
- „Ich merke, dass dies nicht die richtige Zeit ist, mit Dir darüber zu sprechen. Ich werde dir Bescheid sagen, wenn ich weniger ärgerlich bin.“
- Anstatt „Das ist schön.“: „Mir persönlich gefällt das.“
- Nach einem nicht wertgeschätzten Geschenk: „Ich wollte Dir ja eigentlich eine Freude machen. Nachdem ich es offensichtlich nicht getroffen habe, wüsste ich gerne von Dir: Was würde Dir denn eine Freude machen?“
- „Ich möchte Ihnen gerne sagen, dass mir das-und-das an Ihnen gut gefällt.“
- „Möchtest Du Empathie oder Ratschläge/meine Meinung hören?“
- „Wie wäre es für Dich, wenn ... (Bitte)?“
- Wenn jemand nicht sprechen möchte: „Hast du Angst, dass ich ärgerlich werden könnte?“ (oder: „... mit Kritik oder Unverständnis reagieren würde?“, oder „... Dir widersprechen würde, wenn wir darüber sprechen?“).
- „Ich würde Sie gerne näher kennenlernen, und deshalb möchte ich, dass Sie mir sagen, ob Sie Lust hätten, am Samstag mit mir essen zu gehen.“
- „Ich möchte nicht von meinen Projektionen ausgehen – könntest du mir sagen, was gerade in dir vorgeht?“¹⁵

Ich sammle derartige Sätze.

Dann gibt es noch die Menüs der Gefühls- und Bedürfniswörter in Form von Listen solcher Wörter in vielen GFK-Büchern und einzelnen Wörtern auf bunten

Kärtchen in entsprechenden Kartensets. Es ist oft einfacher, etwas aus vorhandenen Optionen auszuwählen, als es von sich aus zu ermitteln.

Ich finde, dass uns die Gewaltfreie Kommunikation durch solche Vorschläge das Leben ein bisschen leichter macht, und dass Letztere für die meisten Menschen auf Anhieb leichter umsetzbar sind als Focusing, und darin liegt kein geringer Beitrag.

Eine weitere Art von Menü betrifft die Worte und Ausdrücke, mit der die GFK ihre eigene Vorgehensweise beschreibt. Hier gibt es oft mehr oder weniger genaue Entsprechungen zu verwandten Phänomenen im Focusing, nur eben anders formuliert.

Im Kontext von Focusing machen spezifische Worte oder Ausdrücke wie gesagt sehr viel aus. Alternative Begriffe können neue Aspekte an einem vertrauten Phänomen hervorheben oder besser gesagt hervorbringen, „generieren“. Deshalb können, denke ich, GFK-Wörter für Focuser inspirierend sein, aber natürlich auch Focusing-Wörter für GFK-ler:

- Was passiert zum Beispiel, wenn wir das Würdigen des Ergebnisses einer Focusing-Runde und das Dem-Körper-dafür-Danken am Ende der Runde mit dem GFK-Begriff „Feiern“ bezeichnen? Bei Gendlin hat dieser sechste Schritte einer Focusingrunde die Überschrift „Receiving“, also Aufnehmen.
- Was ändert sich, wenn wir am Anfang eines Focusingprozesses GFK-gemäß fragen: „Was ist lebendig in mir?“ oder „Was würde mein Leben noch wunderbarer machen?“

Gendlin selbst hatte übrigens in seinen letzten vier Lebensjahren wöchentliche telefonische Gespräche mit einem Gesprächspartner (Dave Young), die mit der Frage an Gendlin begannen „So what’s alive in you?“¹⁶

- Wenn wir sagen „dem Leben dienend“/„zum Leben beitragend“ anstatt (wie im Focusing-Kontext gebräuchlich) „lebensfördernd“?
- Dem Gegensatz zwischen Wolf und Giraffe bei der GFK entspricht beim Focusing teilweise der Gegensatz zwischen dem, „was vom Kopf kommt“ und dem, „was vom Körper (Felt Sense) kommt“. Die Einstellung der Giraffe

entspricht aber auch der „Focusing-Haltung“, die es *ermöglicht*, dass etwas vom Körper kommt und mit der wir darauf eingehen können, indem wir eine nicht identifizierte, unparteiische Position einnehmen.

– Als Gegensatz zum Kopf spricht Rosenberg anstatt vom „Körper“ häufig von Bedürfnissen, zum Beispiel an dieser Stelle, wo es um Ärger geht. Anstatt von „Wir fragen den Körper“ sagt er „Wir verbinden uns empathisch mit unseren Bedürfnissen“:

“I’m suggesting that how we feel is a result each moment of which of these four options we choose: Do we choose to go up to our head and judge the other person? Do we choose to go up to our head and judge our self? Do we choose to connect empathically with the other person’s needs? Or do we choose to connect empathically with our needs?” (Marshall B. Rosenberg)¹⁷

Was ändert sich in meinem Erleben, wenn ich in einem derartigen Kontext von „Bedürfnissen“ rede anstatt vom Körper beziehungsweise umgekehrt?

Es kann auch sein, dass uns selbst stimmige und mehr oder weniger poetische oder originelle Wörter einfallen, die wir auf ähnliche Weise untersuchen können. Mir selbst ist zum Beispiel bei der Beschäftigung mit dem Thema dieses Textes das Wort „Ermöglichen“ eingefallen.¹⁸ Wenn ich von Focusing und/oder GFK als „ermöglichende Kommunikation“ denke, „ermöglicht“ mir dies eine neue, erweiterte Sichtweise auf beide Ansätze.

Sekundäre Gefühle: Ärger, Depression, Schuld- und Schamgefühle

Abgesehen von Grundgefühlen wie Ärger, Wut oder Angst, die nicht als situationsspezifisch eigenartig und damit in dem Moment nicht als Felt Senses erlebt werden, gibt es beim Focusing noch eine andere Gruppe von körperlich spürbaren Gefühlen, die einen anderen Status haben als Felt

Senses. Sie sind ebenfalls im Gegensatz zu Felt Senses keine guten Ratgeber und stehen nicht für die alles Relevante einbeziehende organismische Bewertung. Ich meine damit Gefühle, die im Focusing dem sogenannten „inneren Kritiker“ zugeordnet werden, konkreter gesagt: Schuld- und Schamgefühle.

Der innere Kritiker würde mir sagen und wird dies in Kürze wahrscheinlich auch wieder tun, dass ich mich mit dem, was ich schreibe, nur lächerlich machen werde und dass dies alles ein narzisstischer Ego-Trip ist, den nur ich selbst nicht als solchen durchschaue. Er könnte zu mir sagen: „Wofür hältst du dich eigentlich?“

Die Scham, die ich dann fühlen würde, wäre, wie gesagt, körperlich fühlbar: Mein Atemraum würde enger und ich würde vielleicht spüren, dass ich tendenziell einen roten Kopf bekomme. Schamreaktionen wie diese haben jedoch keine lebensfördernde Funktion, jedenfalls nicht unmittelbar.

Gendlin vergleicht die Reaktion des inneren Kritikers mit der eines Tieres, das so hungrig ist, dass es sich selbst ins Bein beißt. Das Tier spürt anschließend den durch den Biss ausgelösten Schmerz, aber dieser Schmerz bringt es in seiner Nahrungssuche nicht weiter. Um etwas zu fressen zu finden, müsste sich das Tier wieder dem vor dem Biss empfundenen Hunger zuwenden und sich erneut daran orientieren.

Dementsprechend könnten wir uns bei Angriffen durch den inneren Kritiker als Gegenmittel auf die lebensfördernden Bedürfnisse vor dem Auftauchen der Scham- und Schuldgefühle besinnen. Auf mein Beispiel bezogen: Was war, bevor ich dachte, das Schreiben wäre vielleicht nur ein Ausdruck von Größenwahn? Ah, ich wollte einen Beitrag für mich und andere leisten!

Es gibt aber auch Möglichkeiten, den inneren Kritiker selbst zum Thema zu machen, und mit ihm einfühlsam zu interagieren. Dazu könnte ich fragen: Was möchte der Kritiker für mich erreichen, indem er mir sagt, ich solle besser nichts veröffentlichen? Worum macht er sich Sorgen, vor welchen

Erfahrungen möchte er mich schützen? Ich finde dann zum Beispiel, dass er nicht möchte, dass andere schlecht über mich reden. Er möchte, dass ich akzeptiert werde und dazugehöre. Wenn ich Derartiges finde, wird der innere Kritiker sozusagen zum inneren Beitragleister, der aus Liebe für mich eingeschritten ist. Marshall Rosenberg verwendet auch die Bezeichnung „inner educator“.

Überhaupt passt das oben Gesagte sehr gut zu Rosenbergs Konzept von „sekundären Gefühlen“, wobei Rosenberg dazu auch Ärger und Sich-depressiv-Fühlen zählt. Sekundäre Gefühle taugen laut Rosenberg nur als Hinweise darauf, dass irgendein Bedürfnis gerade nicht erfüllt ist, sie geben keinen Hinweis darauf, um welches Bedürfnis es sich handelt. Rosenberg sagt über Ärger:

*"Anger is a result of life-alienated thinking, thinking that is disconnected from what my needs are. Anger says I have gone up to my head and have chosen to analyze the wrongness of the other person, and I'm disconnected from my needs."*¹⁹

Ich kann daher auf eine GFK-Weise mit Ärger umgehen, indem ich mich zunächst nach den mit ihm verbundenen, andere Menschen bewertenden Gedanken frage und dann nach meinen Bedürfnissen, deren Erfüllung durch die Bewertung gefährdet erscheint:

"When you get angry and need to express it, stop and take a breath. Look inward for thoughts that are judgments. Identify the unmet needs you have that underlie these judgments."

Depressionen haben nach Rosenberg ebenfalls oft ihren Ursprung in verurteilenden, inneren Gedanken, die sich aber im Gegensatz zu Ärger gegen die eigene Person richten. Sie wären demnach in Focusing-Terminologie ebenfalls eher ein Ausdruck des Inneren Kritikers.

Rosenberg empfiehlt bei depressiven Stimmungen, aus den selbstkritischen Botschaften, die mich davon abhalten, meine eigenen Gefühle und Bedürfnisse zu erkennen, Sätze abzuleiten, die mit „Ich fühle“

beginnen und mit „weil ich brauche/das Bedürfnis habe/möchte“ weitergehen. Er rät außerdem: “Make positive statements about actions that can improve your situation. Shift away from “what went wrong” and focus on what you want to do.”

Wenn wir mit unseren unerfüllten Bedürfnissen in Berührung sind, sagt Rosenberg, können wir uns sehr wohl traurig oder frustriert fühlen wegen etwas, was wir getan haben, aber wir fühlen niemals Schuld, Scham, Ärger auf uns selbst oder Deprimiertheit.²⁰

Auch Tipps wie „make positive statements“ oder „focus on what you want to do“ kann man gewissermaßen durch Focusing überprüfen und ggf. durch einen dazugehörigen Felt Sense unterfüttern.. Ein Ergebnis beim Focusing zu einem depressiven Zustand könnte etwa der Satz sein: „Ich Sorge für mich“ bzw. „Ich möchte für mich sorgen“, mit einem entsprechenden Gefühl der Selbstfürsorge. Auf der Basis eines solchen Gefühls würde die Verfolgung der eigenen Bedürfnisse eine andere Qualität bekommen.

Integrierende Übungen

Focusing könnte meines Erachtens ein ausgezeichnetes Hilfsmittel sein, um die GFK-Haltung zu vertiefen oder weiterzuentwickeln. Es könnte uns helfen, das, was von der GFK für uns passt, uns sozusagen in Fleisch und Blut übergehen zu lassen. Und umgekehrt: Wenn sich etwas an der GFK unpassend anfühlt, könnten wir durch Focusing lebensfördernde Veränderungen und vielleicht auch Verbesserungen der Methode finden.

Auch dazu können wir uns zu Sätzen oder Formulierungen von Marshall Rosenberg nach unserem jeweiligen Felt Sense fragen, etwa:
– „Alles, was es wert ist, getan zu werden, ist es auch wert, nicht perfekt (poorly) getan zu werden.“ – Wie fühlt sich das an?

Beispiel für eine Antwort: Es entsteht ein ruhiges Gefühl im Brustbereich. Der Satz gibt mir eine *Erlaubnis*, eine *freundliche Einladung*. Dann fällt mir ein, dass ich es bisher eher auf Arbeitsprojekte bezogen habe,

zum Beispiel auf das Schreiben dieses Textes, und dass ich es auch auf Handlungen, Bitten und dergleichen beziehen könnte.

– „ ... hören, dass die anderen ... nichts anderes tun, als ein schönes Lied zu singen, ein Lied über ihre Bedürfnisse.“ (Rosenberg, 2015, S.25) – Wie fühlt sich das an?

Zum Beispiel: Ich denke an Singvögel, die offensichtlich schöne Lieder singen, auch wenn sie sich streiten, und an eine Art Vogelperspektive (das Wortspiel ist nicht unbedingt beabsichtigt), aus der meine Bedürfnisse und die anderer gleichberechtigt sind. Es taucht aber auch ein Störgefühl auf, das damit zusammenhängt, dass ich meine Bedürfnisse mit einer solchen Sicht zu sehr zurückstelle. Zu Letzterem neige ich ohnehin. Was möchte das Störgefühl? Es möchte nicht in die Vogelperspektive gehen, sondern in meinen Herzbereich. Ah ja, ich verstehe, wenn ich von dort meine eigenen Bedürfnisse und die anderer verstehe ist es anders als „von oben“, aus der Vogelperspektive.

Wir können uns auch zu anderen GFK-Elementen befragen, etwa zu dem Unterschied zwischen Belohnen und Feiern:

– Wie fühlt es sich an, für etwas belohnt zu werden, *damit* ich es tue oder erneut tue, versus zu hören, dass jemand das Getane feiert, dass es sein/ihr Leben bereichert?

– Rosenberg sagt auch: “Before anyone else can value your needs, you must acknowledge and value them yourself.” Dazu können wir uns zu einzelnen Bedürfnissen aus der Liste in einem GFK-Buch oder auf den Karten entsprechender Kartensets fragen, ob wir sie jeweils als heilig und schön empfinden können, oder ob dem etwas im Wege steht. Wenn etwas im Weg steht, können wir versuchen, zu dem gefühlten „Widerstand“, d.h. dem Felt Sense zu dem „Widerstand“, freundlich zu sein. Wenn es nicht leicht ist, freundlich zu sein können wir versuchen, zu dem Nicht-freundlich-sein-Mögen freundlich zu sein. Aus einer freundlichen Einstellung heraus können wir den Felt Sense zum Beispiel fragen, was er möchte.

Wir können uns auch anhand konkreter Beispiele für GFK-Aussagen fragen, etwa zu diesem Beispiel aus dem Übungsbuch von Lucy Leu, das für die Aussage steht, dass wir in gewissem Sinne gar nichts müssen, sondern immer eine Art Wahl haben:

– Wie fühlt es sich an, ein Meditationsretreat wie folgt aufzufassen? „Sie brachten mich dazu, dort zu sitzen und mich eine ganze Stunde lang nicht zu bewegen“ im Unterschied zu „Ich wählte, dort zu sitzen und mich eine ganze Stunde lang nicht zu bewegen, weil ich die Anweisungen des Lehrers ausprobieren wollte.“? (vgl. Leu 2005). Bei diesem Beispiel geht es darum, ein Erleben von „ich *muss* X tun“ in ein Erleben von „Ich *wähle* X“ zu verwandeln.

Manchmal ergibt sich es sich auch, dass wir beim Focusing über Probleme unerwartet GFK-Erkenntnisse haben. Ich habe einmal zu der Frage Focusing gemacht, inwieweit ich anderen Menschen Bitten (im Sinne von GFK) zumuten kann, die ich eher riskant finde. Ich hatte in der Zeit davor mehrere widersprüchliche Erfahrungen gemacht: Eine Person hatte zum Beispiel auf eine nach meiner Einschätzung „gewagte“ Bitte von mir den Kontakt abgebrochen und wollte mit mir nicht einmal darüber sprechen, eine andere Person freute sich über eine „gewagte“ Bitte und sagte, sie hätte das, um was ich gebeten hatte, auch gerne gewollt, sich nur nicht getraut, selbst zu fragen. Beim Focusing zu dem Thema, wie ich denn nun in Zukunft vorgehen wollte, entstand als Felt Sense ein warmes Gefühl im Brustbereich. Im Kontakt mit diesem Gefühl war mir plötzlich sehr klar, dass es nicht entscheidend ist, wie die andere Person meine Bitte bewertet, sondern wie ich selbst mit mir in dem jeweiligen konkreten Fall einverstanden bin. Das klingt vielleicht banal, wenn man es oberflächlich versteht, ging aber als gefühlte Einsicht sehr tief. Ich sagte daraufhin zu meiner Focusing-Begleiterin, die GFK sehr gut kennt: „Jetzt verstehe ich, was Marshall Rosenberg damit gemeint hat, dass man sich nicht von dem abhängig machen soll, was andere denken oder denken könnten. Vorher hatte ich es nur intellektuell verstanden und auch meine Zweifel und Kritik daran gehabt, jetzt erlebe ich eine eigene

„experienzielle“ Version davon.“ Meine Version wird sehr wahrscheinlich von den Versionen anderer Menschen abweichen und kann sich auch bei mir natürlich noch ändern. In der Sitzung und zumindest eine Zeit lang danach war es verbunden mit der Vergegenwärtigung des warmen Gefühls in der Brust.

– Ein zentrales menschliches Bedürfnis ist laut Marshall Rosenberg das Bedürfnis, von Herzen zu geben. Es hat für ihn sogar eine spirituelle Bedeutung: Er sagt, dass wir dem Göttlichen am nächsten sind, wenn wir dieses Bedürfnis spüren und ihm folgen. Zu diesem Thema können wir ein sogenanntes positives Focusing machen, das heißt Focusing über etwas, was wir mögen. Ich kann mir dazu etwa zunächst ein Vorkommnis ausdenken, bei dem ich etwas von Herzen gegeben habe oder typischerweise von Herzen gebe. Dann kann ich mich anhand dieses Beispiels zunächst fragen: „Wie fühlt es sich an, wenn ich mir vorstelle, dass ich gerade dabei bin, auf diese Weise von Herzen zu geben?“ Später kann ich zu dem konkreten dabei entstehenden Gefühl (Felt Sense) – nennen wir es X – weiterfragen: Was an dem Von-Herzen-Geben, das ich mir vorgestellt habe, lässt mich dieses Gefühl X haben?“ (vgl. Simon, 2014).²¹

Eine einfache Gelegenheit, das Checken und damit ein Focusing-Element einzubeziehen, bietet sich anlässlich der Frage „Wer möchte anfangen?“ bei Gruppen- oder Partnerübungen. Ich schlage dazu gerne vor, dass alle Beteiligten einzeln für sich nachspüren, wie wichtig es ihnen ist, anzufangen. Dazu können sie etwa eine Skala von 1 bis 10 verwenden. 10 bedeutet: Ich möchte sehr, sehr gerne anfangen, 1 bedeutet: Ich möchte sehr, sehr ungerne beginnen. Auch hier suche ich wie immer eine Ausdrucksmöglichkeit zu dem Felt Sense, nur dieses Mal nicht „Jetzt“ oder „Jetzt nicht“ und auch kein GFK-Gefühls- oder Bedürfniswort, sondern eben die passende Zahl. Anschließend kann man die Zahlen der Beteiligten vergleichen und die Person mit der höchsten Zahl anfangen lassen. Dadurch bedeutet diese Art der Suche nach der Reihenfolge nicht nur ein Checken

und damit eine Einstimmung auf einen „Focusing-Modus“. Sie erfüllt auch die Bedürfnisse der Beteiligten, indem sie dazu führt, dass diejenigen anfangen dürfen, für die dies gerade passt, und diejenigen erst mal abwarten dürfen, denen Abwarten lieber ist.

Ein weiteres sehr effektives Element am Anfang von Gruppenarbeit und partnerschaftlichem Austausch ist eine Schweigepause von zum Beispiel einer Minute ganz am Anfang der Zusammenkunft. Diese Pause bietet die Gelegenheit, erst einmal „anzukommen“ und sich nachspürend auf die gegebene Situation einzustimmen. Wir haben das bei den Treffen in der Hochschulgruppe, an denen ich teilnahm, fast immer gemacht – gewöhnlich gefolgt von einer Feiern-und-Bedauern-Runde – und es beeinflusst nach meiner Einschätzung den ganzen weiteren Verlauf eines Treffens.

Bitten und Antworten

Ich möchte noch einen weiteren Vorschlag machen, wie wir ein für GFK sehr relevantes Thema und darauf bezogene Strategien durch Focusing experienziell erforschen und unterfüttern können. Das Thema hat zum einen damit zu tun, anderen zu sagen, was man von ihnen möchte, und zum anderen damit, darauf zu antworten.

Was das Fragen angeht, unterscheidet GFK bekanntlich Bitten von Forderungen. Bei einer Bitte lasse ich der anderen Person völlige Freiheit, die Bitte abzulehnen, sie ist aus GFK-Sicht daher eher eine Art Geschenk. Ich informiere die andere Person, wie sie mein Leben bereichern könnte, *wenn* sie das gerne tun möchte und gebe damit der anderen Person eine Gelegenheit, gegebenenfalls von Herzen zu geben. Indem eine Bitte auf diese Weise in eine gute Tat für die gebetene Person umgedeutet wird, wird auch dazu ermutigt, Bitten zu äußern. Der Rahmen dafür ist allerdings, dass es ganz klar ist, dass ein „Nein“ zu der Bitte völlig ok ist.

Eine Bitte abzulehnen, hat also für den Gebetenen keine negativen Konsequenzen, jedenfalls nicht in der Art einer „Strafe“ oder „Rache“. Der

oder die Bittende mag es schade finden, dass die Bitte nicht erfüllt wird, er oder sie mag „trauern“, aber diese Reaktionen gehören sozusagen zum Leben dazu und haben ihre eigene Schönheit. Außerdem gibt es die Möglichkeit, dass die antwortende Person die Bedürfnisse mitteilt, die sie nicht erfüllen könnte, wenn sie die Bitte erfüllen würde, und dass beide Beteiligten eine Lösung suchen, die diesen Bedürfnissen ebenfalls gerecht wird.

Eine Forderung dagegen führt für die gefragte Person zu negativen Reaktionen des Fordernden, wenn sie die Forderung ablehnt. Um den Unterschied auszudrücken, können wir, wenn wir Bitten äußern, zum Beispiel hinzufügen: „aber nur, wenn du gerne möchtest“. Oder wir können erst einmal fragen: „Wie wäre es für Dich, X (das Erbetene) zu tun?“

Ein gewisses Problem dabei besteht darin, dass Menschen so etwas sagen können, und nachher dennoch das Nein zu dem Wunsch übel nehmen können. Es kann auch sein, dass ich selbst am Anfang denke, mein Wunsch an die andere Person sei eine Bitte und dann doch merke, dass ich auf ein Nein etwa mit Groll reagiere. Dann kann ich vielleicht versuchen, mir den Groll „auszureden“, um nicht als Fordernder da zu stehen, aber das ist natürlich keine wirkliche und nachhaltige Lösung.

Eine Möglichkeit, dies mithilfe von Focusing und schon im Vorfeld zu thematisieren, besteht darin, mich in einem konkreten Fall, bevor ich einer anderen Person sage, was ich von ihr möchte, zu fragen: Wie würde es sich anfühlen, wenn sie Nein sagt? Wäre es völlig ok oder steht dem Völlig-ok-Finden etwas im Wege? Was möchte ggf. das Gefühl des Nicht-ok-Findens für mich?

Das Thema des Ja- bzw. Neinsagens können wir mit Focusing von verschiedenen Seiten her erforschen, indem wir uns am besten zu jeder allgemeinen Frage eine konkrete Situation vorstellen:

– Wenn ich mir vorstelle, etwas zu tun, was ich nicht möchte, oder vielleicht sogar Ja sage oder Interesse heuchle, wie würde sich das für mich anfühlen?

Beispiel-Antwort: Es entsteht ein Enge-Gefühl in der Brust, mein Atem stockt, irgendwie „halte ich das Leben an“. Ich frage den Körper: Stimmt der Satz „Ich halte das Leben an“? Antwort: Ich fühle mich alleine, ich hänge eher in der Luft, d.h. ich fühle mich nicht geerdet.

– Im Kontrast dazu: Wenn ich mir vorstelle, vielleicht das Gleiche in einer anderen Situation zu tun, in der es für mich passt, oder etwas anderes zu tun, was ich möchte, wie würde sich das anfühlen?

Beispiel-Antwort: Ein Gefühl von Gelassenheit, Zufriedenheit, „in der Situation aufgehen wollen“.

– Wenn ich mir vorstelle, jemand erfüllt einen Wunsch von mir, obwohl er oder sie es nicht möchte: Wie fühlt sich das an?

Beispiel-Antwort: Ich fühle mich alleine, etwas traurig, etwas verzweifelt, „traurig-verzweifelt“. Stimmt das: „traurig-verzweifelt“? Ja, und das Gefühl ist ebenfalls eher oben in Richtung meiner linken Schulter, irgendwie weiche ich ebenfalls (wie in der ersten Frage oben) der Situation aus.

– Wie ist es für mich, wenn ich mir vorstelle, dass jemand zu etwas Nein sagt, was mir sehr wichtig ist, was ich zu brauchen meine?

Beispiel-Antwort: Ich fühle mich traurig, dabei aber eher „bei mir“, die Traurigkeit ist eher im Bauch und ich habe Mitgefühl mit mir.

– Wie ist es für mich, wenn ich mir vorstelle, dass jemand zu etwas Nein sagt, was ich gerne hätte, auf das ich jedoch nicht angewiesen bin?

Eine ausführliche Beispiel-Antwort: Es kommt sehr darauf an, in welchem Tonfall und Kontext die andere Person Nein sagt, z.B. ob mir die Person die Frage übel nimmt.

Wenn ich mir vorstelle, die Person nimmt mir die Frage übel, habe ich eher Gefühle, die zum inneren Kritiker gehören, also Scham- oder Schuldgefühle. Dann bin ich auch (zunächst) nicht „bei mir“, sondern eher „außer mir“.

Wenn ich mir vorstelle, die Person nimmt mir die Frage gar nicht übel: Dann habe ich ein Gefühl von Freiheit, eine leere Weite im Rumpfbereich. Ich bin frei und die andere Person ist frei, und wir sind in Kontakt mit unseren jeweiligen Realitäten. Die Welt erscheint mir als ein Raum voller Möglichkeiten.

Praktisch folgt daraus, dass ich es unter Umständen sehr schätze, wenn mir jemand, der Nein sagt, gegebenenfalls irgendwie signalisiert, dass er oder sie mir das Bitten nicht übel nimmt. Ich selbst kann mir vornehmen, wenn ich in der Rolle des Gefragten bin, anderen gegebenenfalls zu sagen, dass ich es ok finde, gefragt zu werden.

Ich könnte auch die andere Person nach einer von ihr abgelehnten Bitte fragen, inwieweit sie das Bitten selbst als ok erlebt hat oder generell, wie sie es fand. Falls sie es nicht ok fand, könnte ich vorschlagen, darüber auf eine GFK-Weise zu reden.

Weitere Fragen zum Thema Neinsagen könnten sein:

- Wie ist es für mich, wenn ich zu einem Wunsch von jemand anderem Nein sage? Wie ist es bei einer Bitte, wie einer Forderung?
- Wie ist es für mich, wenn jemand zu einem Wunsch von mir von Herzen Ja sagt? Auch hier: Ist es bei Bitten anders als Forderungen?
- Wie ist es für mich, wenn ich zu dem Wunsch der anderen Person von Herzen Ja sage?
- Wie ist es für mich, wenn eine Person, die ich um etwas bitte, einfach nur Nein sagt, ohne dies zu begründen? Wie ist es im Kontrast dazu, wenn die Person zusätzlich sagt, welches ihrer Bedürfnisse sie erfüllen möchte, indem sie ablehnt?
- Wie ist es für mich, wenn ich zu einer Person, die mich um etwas bittet, einfach nur Nein sage, ohne dies zu begründen? Wie ist es für mich im Kontrast dazu, wenn ich zusätzlich sage, welches meiner Bedürfnisse ich erfüllen möchte, indem ich ablehne?

Freiraum schaffen

Beim klassischen Focusing, so wie es in Gendlins gleichnamigem Buch dargestellt wird, ist „Freiraum schaffen“ der erste von insgesamt sechs Schritten einer Focusing-Runde. In der Praxis scheint es allerdings so, als ob er von vielen Focusing-Anwendern etwa beim partnerschaftlichen Focusing gar nicht ausgeführt wird, zumindest nicht auf die klassische, in Gendlins Buch vorgeschlagene Weise.

Ich kann diesen Schritt jedoch auch eher als allgemeines Prinzip verstehen, und zwar so, dass man sich dabei, bevor man sich einem Felt Sense im Einzelnen zuwendet, in eine Position bringt, in der man sich größer fühlt als die eigenen Probleme. In diesem Sinne bedeutet Freiraumschaffen – nicht nur am Anfang, sondern auch bei weiteren Schritten – darauf zu achten, dass das Focusing durchgehend angenehm erlebt wird. Wenn ich es so verstehe, kann etwa auch die Anwesenheit eines Begleiters Freiraum bedeuten, weil man sich mit den eigenen Problemen in dem Moment „nicht mehr alleine“ fühlt, und das mag der Grund sein, warum viele Focuser in diesem Kontext wie gesagt keine weitere Strategie dafür verwenden. Geteiltes Leid ist bekanntlich halbes Leid.

In der klassischen Variante in Gendlins Buch wird der Freiraum als eine angenehme quasi-räumliche Distanz zu den Problemen verstanden und über das Schaffen einer solchen Distanz herbeigeführt.

Dazu kann ich mir zum Beispiel zunächst vorstellen, die Probleme nacheinander in Päckchen einzupacken. Ich kann das, wenn ich möchte, auch noch ausschmücken, indem ich den Päckchen unterschiedliche Farben gebe. Immer, wenn ich ein Päckchen gepackt habe, das einem Problem zugeordnet ist, kann ich es in meiner Fantasie zum Beispiel in anderen Räumen in dem Haus, in dem ich mich befinde, platzieren, oder außerhalb des Hauses in einer passenden Entfernung. Notfalls kann ich das Päckchen sehr weit weg, zum Beispiel auf den Mond, stellen.

Das führt zu dem Erleben: Ich bin hier und meine Probleme sind dort. Ich kann sie noch sehen und, wenn ich will, Kontakt zu ihnen aufnehmen, aber *wenn* ich Kontakt aufnehme, dann geschieht es jetzt aus einem angenehmen Abstand. Mit diesem Abstand geht der folgende Prozess dann meistens leichter und effektiver, denn auch hier gilt: „interaction first“.

Eine abgekürzte Version, die anstatt der ausführlichen häufig praktiziert wird, besteht darin, innerlich oder durch Aufschreiben eine Art Liste der eigenen Probleme zu erstellen. Wenn ich die eigenen Probleme *nicht* sortiere, erscheinen sie mir eher wie ein riesiger Berg; ich weiß gar nicht, womit ich anfangen soll, um sie zu bewältigen. In der sortierten Version ist der Berg dagegen eher eine Serie von leichter bewältigbaren Hügeln. Ziemlich deutlich ist dieses Phänomen auch bei Schreibprojekten wie Büchern oder Abschlussarbeiten, bei denen es einfacher ist, erst eine Gliederung zu erstellen und dann immer nur einzelne Gliederungspunkte abzuarbeiten, als jedes Mal an dem ganzen, undifferenzierten Projekt zu arbeiten. Es scheint generell so zu sein, dass es ungünstig und unangenehm ist, wenn sich mehrere negative Themen miteinander kreuzen, während es bei positiven Themen angenehm ist.

Bei dem Auflisten der Probleme am Anfang des Focusing-Prozesses ist es natürlich sinnvoll, dies bereits in Kontakt mit dem Körper zu tun, indem ich etwa wiederholt frage: „Was (bzw. später: Was noch) steht dem im Wege, mich vollkommen glücklich zu fühlen?“ Ich kann die Liste aber auch „mit dem Kopf“ erstellen.

Viele spirituelle Wege bieten ebenfalls Vorgehensweisen, um in Bezug auf Probleme generell stärker zu werden, etwa die Möglichkeit, durch ein Gebet um göttlichen Beistand zu bitten. Auch dadurch bin ich ja mit den Problemen in gewissem Sinne nicht alleine. Bei Gebeten lässt sich übrigens meines Erachtens eine Einsicht Marshall Rosenbergs einbeziehen, indem man vielleicht besser um die Erfüllung von Bedürfnissen bittet und nicht um die Manifestierung bestimmter Strategien. Damit mache ich es dem lieben Gott –

beziehungsweise wenn ich nur an die psychologischen Effekte des Betens glaube: mir selbst – leichter, das Gebetene zu ermöglichen.

Die Art des Freiraumschaffens, die auf ein Erleben von „Ich bin hier und die Probleme sind dort und können mir nichts anhaben“ hinausläuft, lässt sich meines Erachtens auch mit der spirituellen Richtung des Advaita in Verbindung bringen. Diese „Strategie“ bedeutet eine Erlebensweise, in der ich mich als reines Gewahrsein fühle. Es erscheint dann so, dass sich in diesem Gewahrsein und damit „in mir“ Phänomene und Situationen abspielen, angenehme wie leidvolle, so wie sich ein Film auf einem Bildschirm abspielt. Genauso wie der Bildschirm jedoch intakt bleibt, selbst wenn im Film geschossen wird, und genauso wie der Bildschirm trotzdem offen und bereit für beliebige neue Filme bleibt, erlebe ich mich aus der Advaita-Perspektive als intakt, sicher und gleichzeitig offen, egal was im Leben geschieht.²²

Auch viele körperorientierte Maßnahmen und Übungen können zu einer besseren Ausgangsposition für die Kontaktaufnahme mit einem Felt Sense beitragen. Für mich funktionieren in diesem Zusammenhang zum Beispiel: Spazieren gehen, Tai Ji Quan, Qi Gong, Dehnübungen nach Liebscher und Bracht (ähnlich wie Hatha Yoga), Middendorfsche Atemarbeit und Feldenkrais. Vielen Menschen hilft auch Katharsis, zum Beispiel Weinen. Ein Element der Gewaltfreien Kommunikation, das meines Erachtens eine gewisse freiraumschaffende Wirkung hat, ist die Feststellung der reinen Beobachtung am Anfang der BGBB-Sequenz. Ich gelange dadurch ebenfalls in eine Position, in der ich nicht mit einer Interpretation und/oder Bewertung identifiziert bin.

Übung 1: Empathiekreise mit interaktivem Focusing

Ich möchte an dieser Stelle noch zwei Übungen zum Thema Empathie beschreiben, die beide eine Kombination von eher „herkömmlichem“ aktivem Zuhören und – mehr oder weniger ausgeprägt – Focusing beinhalten. Die

erste Übung ist für Dyaden oder Gruppen gedacht, die zweite ist eine Vorgehensweise, die man alleine durchführt. Ich beginne mit der ersten Variante:

In unseren Übungsgruppen für GFK haben wir empathisches Zuhören gelegentlich in Form von passivem oder aktivem Zuhören in Dyaden geübt, also zu zweit. „Passives Zuhören“ bedeutet, dass die zuhörende Person schweigend zuhört und nichts sagt, während sie beim aktivem Zuhören in verschiedenen möglichen Varianten (z.B. orientiert an Rosenberg, Gendlin, Rogers oder Gordon) zurücksagt, was sie verstanden hat.

Außer den Dyaden im engeren Sinn, bei denen nur die beiden Beteiligten anwesend sind, haben wir auch oft das Format eines Empathiekreises (empathy circle) verwendet²³. Empathiekreise bestehen normalerweise aus 3 bis 8 Teilnehmern, zwischen denen es ebenfalls einen Austausch in wechselnden Dyaden gibt, der auf eine bestimmte Weise organisiert ist: Am Anfang wählt eine Person, die gerne gehört werden möchte – nennen wir sie „Sprecher“ – eine andere Person aus der Gruppe als ihren aktiven Zuhörer. Diese Rollen gelten für eine festgesetzte Zeit, zum Beispiel 5 Minuten. Die anderen in der Gruppe sind passive Zuhörer, wobei einer von ihnen zusätzlich die Rolle eines „facilitators“ übernimmt und als solcher auf die Einhaltung der Regeln und des Zeitrahmens achtet. Nach Ablauf der 5 Minuten hat der bisherige aktive Zuhörer die Möglichkeit, seinerseits 5 Minuten zu sprechen und sich dafür aus der Gruppe einen aktiven Zuhörer wählen. Möchte der bisherige aktive Zuhörer nicht oder noch nicht sprechen, kann er auch passen, und anstatt dessen sein Recht, als Nächster zu sprechen, weitergeben. Auf diese Weise wechseln die Rollen innerhalb eines vorher vereinbarten Gesamtzeitrahmens (zum Beispiel eineinhalb Stunden), so dass möglichst alle Teilnehmer an die Reihe mehr oder weniger gleich oft an die Reihe kommen. Ich möchte noch etwas zu passivem und aktivem Zuhören erklären:

Beim passiven Zuhören in den Dyaden hört der Zuhörende wie gesagt nur zu, ohne etwas zu sagen. Der Zuhörer sollte das Gesagte allerdings möglichst innerlich nachvollziehen, das heißt nicht innerlich abgelenkt sein. Daher kann es sinnvoll sein, für Dyaden, in denen nur passives Zuhören geschieht, als Ausnahme zu vereinbaren, dass der Zuhörer nachfragen kann, wenn er etwas Wichtiges nicht verstanden hat. Diese Nachfrage sollte dann allerdings möglichst konkret sein, etwa: „Den letzten Satz habe ich nicht verstanden, kannst ihn noch einmal wiederholen/mit anderen Worten sagen?“ Im Kontext von Empathiekreisen würden derartige Nachfragen vonseiten der *passiven* Zuhörer meines Erachtens stören, während ich sie für den *aktiven* Zuhörer angemessen finde. Da mit dem aktiven Zuhörer ja normalerweise schon jemand innerlich dabei ist, halte ich es hier zwar auch für wünschenswert, aber nicht für unbedingt nötig, dass dies bei den passiven Zuhörern ebenfalls durchgehend der Fall ist.

Beim aktiven Zuhören sagt der Zuhörer „häppchenweise“ zurück, was er von dem Gesagten verstanden hat. „Häppchenweise“ bedeutet, dass die sprechende Person nach einer Art gefühlter „Erzähleinheit“, die quantitativ aus bis zu etwa 40 Wörtern bestehen könnte, eine Pause lässt, damit der Zuhörer das Verstandene zurücksagen kann. Wenn sie keine Pause lässt, sollte der Zuhörer sie ruhig unterbrechen, sobald es ihm Mühe macht, mehr aufzunehmen, oder wenn er den Eindruck hat, dass eine „Erzähleinheit“ abgeschlossen ist. Diese Regelung ist zumindest dann sinnvoll, wenn der Sprechende damit kein Problem hat.

Das Zurücksagen des Verstandenen kann in so etwas wie Paraphrasieren bestehen – das ist vermutlich die leichteste Variante für Anfänger. Sie kann aber auch darin bestehen, zu sagen, welche Gefühle und/oder Bedürfnisse man hinter dem Gesagten vermutet und/oder was einem in dem Gesagten sozusagen zwischen den Zeilen angedeutet erscheint. Der Begriff des „Sich-Einfühlens“ drückt eigentlich das Gemeinte

schon perfekt aus: Das Vermuten sollte eher auf Fühlen basieren, nicht auf Theorien oder Interpretationen.

Ich persönlich würde das Zurücksagen entsprechend Carl Rogers' personenzentriertem Ansatz in Form von Aussagesätzen machen, die als Frage gemeint sind und/oder (manchmal) mit einem fragenden Tonfall enden. Wenn ich es aufschreibe, entspricht es einem Fragenzeichen in Klammern, z.B.: „Du möchtest lieber ... (?)“ Die GFK-Variante in Form von expliziten Fragen „Hast du das Gefühl X und möchtest Y?“ finde ich demgegenüber persönlich etwas zu einengend und zu wenig „folgend“. Letztendlich ist es jedoch am Wichtigsten, was in dieser Hinsicht für den Sprechenden passt und gleichzeitig die ZuhörerIn nicht überfordert.

Die sprechende Person kann und sollte, wenn sie von der Übung profitieren möchte, checken, ob das Zurückgesagte wirklich stimmt und/oder ob es dazu noch mehr zu sagen gibt. Dieses Checken ist dann zumindest ein Element in Richtung Focusing.

In einem Focusing-Kontext könnte sich die Sprechende natürlich auch längere Zeit auf ihr Gefühl im Sinne von Felt Sense zu einzelnen wichtig erscheinenden „Häppchen“ beziehen. Im Rahmen eines konventionellen Empathiekreises, wie der Begründer Edwin Rutsch ihn erklärt, wäre es dann allerdings vermutlich hilfreich, die dabei entstehende Pause zu erklären. Die Sprechende könnte zum Beispiel sagen: „Ich möchte mal eine Zeit lang nachspüren“ oder die Gruppe könnte im Voraus diese Möglichkeit vereinbaren.

Last not least gibt es die Möglichkeit, das Ganze zu einem sogenannten „interaktiven Focusing“ zu erweitern (vgl. z.B. Simon, 2014). Dabei nehmen sich in einer Dyade die andere Person oder in einer Gruppe die anderen Teilnehmer nach jeder Empathiekreis-Runde, für die man wie gesagt zum Beispiel fünf Minuten vereinbaren könnte, noch eine weitere Minute Zeit, und stellen sich vor, wie sich das, was die Sprechende gesagt hat, *für die Sprechende* anfühlen mag. Das heißt, sie versuchen, sich etwas länger

als gewöhnlich in den Körper/die Person/die Situation der Sprechenden hineinzusetzen, und warten auf ein eigenes Gefühl von ihrem (mutmaßlichen) Gefühl. Diese Phase nennt man auch einen empathischen Moment („empathic moment“).

Die dabei möglicherweise entstehenden Worte, Sätze oder inneren Bilder können dann gegebenenfalls noch in der Gruppe mitgeteilt werden und der Sprecher kann sich dazu äußern, wenn er möchte. Erst danach würde eine neue Runde beginnen, bei der die sprechende Person wechselt.

Als weitere Zugabe gibt es noch die Möglichkeit, sich am Schluss darüber auszutauschen, wie sich die empathischen Momente auf die Beziehungen zwischen den Beteiligten ausgewirkt haben. Oft kommt es zu einer Veränderung in Richtung eines Gefühls intensiverer Verbundenheit oder sogar Liebe.

Übung 2: Eine personzentrierte Form von Selbsthilfe

Als eine Form, sich bei persönlichen Problemen oder Themen selbst zu helfen, und gleichzeitig zu üben, empathisch auf andere einzugehen, möchte ich hier noch eine Idee präsentieren, wie man sich selbst quasi personzentriert gesprächstherapeutisch begleiten kann. Die Idee ist mir zwar zunächst selbst eingefallen, aber sie ist so naheliegend, dass sie sehr wahrscheinlich auch andere unabhängig von mir hatten. Ich habe sie 1989 in einem von Gendlin auf Deutsch gegebenen Workshop über Focusing und Traumarbeit in Köln erzählt und Gendlin fand sie anscheinend ganz gut. Jedenfalls sagte, er wolle sie mit nach Chicago nehmen – damals lebte und arbeitete er noch dort.

Als Hilfsmittel für diese Version benutze ich Material zum Schreiben, gewöhnlich den Computer. Dann führe ich mit mir selbst einen Dialog, indem ich zwischen der Rolle eines „Klienten“ und dem eines Begleiters oder „Therapeuten“ wechsele. Die Äußerungen des Klienten beginne ich, indem ich „Kl. :“ (für Klient) eintippe, und die des Begleiters, indem ich an den Anfang

eines neuen Absatzes „Th. :“ (für Therapeut) schreibe. „B. :“ oder „Begl. :“ (für Begleiter) wäre natürlich ebenfalls möglich, oder was immer man möchte.

Ich gebe also „Kl:“ ein und stelle mir vor, ich sitze einem besonders guten Therapeuten gegenüber, zum Beispiel Gene Gendlin. Es muss natürlich keine professionelle Person sein; es ginge etwa auch ein Freund oder eine Freundin, dem oder der ich mich gerne anvertraue. Dann tippe ich ein, was ich ihm oder ihr in einer Sitzung am Anfang sagen würde. Ich könnte etwa mitteilen, wie es mir gerade geht, oder was ich zum Thema der Sitzung machen möchte, oder irgendetwas anderes. Ich schützte, wie man so sagt, mein Herz aus.

Anschließend gebe ich „Th. :“ ein und versetze mich in die Rolle eines personenzentrierten Begleiters, zu dem ein Klient gerade das zuvor Geschriebene gesagt hat. Das Wichtigste, das ich in dieser Rolle tue, besteht dabei darin, die jeweils vorangegangenen Klientenäußerungen „zurückzusagen“, indem ich versuche, zu verstehen, was der Klient (also ich) eigentlich gemeint hat und dies mitteile. Bei längeren Äußerungen wie mehreren Sätzen kann ich auch einen besonders wichtigen Satz oder eine besonders wichtige Formulierung wörtlich zurücksagen beziehungsweise „zurückschreiben“. Selten, weil in meinem Fall eher überflüssig, kann ich als Begleiter auch mich als Klienten explizit fragen, wie die ganze Sache für mich als Klienten ist oder wie sie sich anfühlt. Meine Vorgehensweise hier ist also zum großen Teil typisches personenzentriertes Zuhören à la Carl Rogers mit einer Prise Focusinginstruktionen.

Mit einer anderen Person als Klienten würde ich in der Regel genauso vorgehen, jedoch wäre ich vorsichtiger, ihre Worte durch andere Worte, auch wenn sie synonym erscheinen, zu ersetzen. Dies gilt insbesondere für Worte, mit denen die andere Person ihr Erleben beschreibt, während sie im Kontakt mit einem Felt Sense ist. Von diesen Worten würde ich also nicht oder kaum abweichen. Auf Äußerungen, die nur äußere Gegebenheiten beschreiben,

würde ich dagegen eher mit Vermutungen zu den Gefühlen und Bedürfnissen des Anderen oder zu der Bedeutung der Situation für den Anderen reagieren.

In meiner Selbsthilfeversion bin ich jedoch in der privilegierten Situation, dass ich den Klienten, also mich, gut genug kenne, um ihn (=mich) mit meinen neuen Worten zu seinem (=meinem) Erleben nicht zu unterbrechen. Ich fokussiere gewissermaßen sowohl in der Klienten- als auch in der Begleiterfunktion auf mein Erleben, aber mit einem unterschiedlichen Grad an persönlicher Identifikation. Als Klient bin ich mit mir identifiziert, als Begleiter habe ich zu mir etwas von der Distanz einer fremden Person. Durch diese Möglichkeit ist meines Erachtens das personenzentrierte Zuhören und Zurücksagen kurioserweise ausgerechnet für die Selbsthilfe eine sehr passende Strategie.

Ein weiterer Aspekt meiner Idee ist das Schreiben. Durch das Aufschreiben entsteht eine Art Verzögerungs- oder Pauseneffekt. Sogar wenn ich ohne Rollenwechsel das niederschreibe, was ich gerade verbal gedacht habe, fallen mir beim Schreiben oft weitergehende und treffendere Formulierungen ein.

Als Übung für Empathie gegenüber anderen eignet sich die Vorgehensweise zum Beispiel deshalb, weil es eine Art Trockenübung ist, bei der aber ein lebendes und erlebendes Wesen (nämlich ich) die Grundlage ist, und nicht etwa Übungssätze aus einem Buch, zu denen der Erfahrungskontext fehlt. Ein weiterer Vorteil besteht darin, dass ich den Effekt bzw. Erfolg meines Begleitens nach jeder Äußerung sofort am eigenen Leibe erlebe.

Literatur

Buber, Martin (1984): Das dialogische Prinzip. Heidelberg: Lambert Schneider.

Foxcroft, Rob (2018): Feeling Heard, Hearing Others. Antonine Books, UK.

Gendlin, Eugene T. (1987): Dein Körper – Dein Traumdeuter. Salzburg: Otto Müller.

– (1998a): Focusing-Oriented Psychotherapy: A Manual of the Experiential Method. The Guilford Press.

– (1998b) Focusing-orientierte Psychotherapie. München: J. Pfeiffer.

– (2018) : Focusing. Selbsthilfe bei der Lösung persönlicher Probleme. Reinbek: Rowohlt.

Karstädt, Klaus (2019): Gewaltfreie Kommunikation – Das Basistraining. Tübingen.

Leu, Lucy (2005): Gewaltfreie Kommunikation. Das 13-Wochen-Übungsprogramm. Paderborn: Junfermann.

Rosenberg, Marshall B (1999). : Nonviolent Communication. A Language of Compassion. Del Mar, CA. (Deutsch: Gewaltfreie Kommunikation).

– (2015): Lebendige Spiritualität. Gedanken über die spirituellen Grundlagen der GFK. Paderborn: Junfermann.

– (2019): Empathisch kommunizieren. Ein kleiner GFK-Leidfaden mit vielen praktischen Übungen. Paderborn: Junfermann.

Siems, Martin (2015): Emotionale Heilung 1, Kindle-Ausgabe.

Simon, Bebe (with Rosa Zubizaretta) (2014): How I Teach Focusing. Discovering the Gift of Your Inner Wisdom. Minneapolis.

Über den Autor

Stefan Beyer wurde 1956 geboren und ist Diplom-Pädagoge mit Zusatzausbildung in klientenzentrierter Gesprächsführung und Focusing. Er ist Focusing-Trainer des TIFI (The International Focusing Institute).

Weitere Buch- bzw. E-Book-Veröffentlichungen:

– Demenz ist anders. Über den Versuch einer personzentrierten Begleitung. Bonn: Balance buch + medien verlag, 2007. Zweite Ausgabe 2015 als Kindle-E-Book.

– Advaita und Focusing, Kindle-E-Book, 2015.

– Was heißt gerne leben? Experimente mit Thinking-At-the-Edge. Kindle E-Book, 2018

Website: <http://stimmiger-leben.de>

Endnoten

¹ Stand 2020, vgl. focusing.org/research.

² https://www.youtube.com/watch?v=Bydhuxilg_A, 7:05 bis 7:30; Zugriff am 13.01.2020.

„Jetzt ist die Giraffe froh, dass sie Focusing geübt hat, da sie dabei viel Zeit damit verbracht hat, zu lernen, mit ihren Gefühlen und Bedürfnissen in Berührung zu kommen, sodass sie sich jetzt selbst etwas Erste-Hilfe-Empathie geben kann, um mit dem, was in ihr vor sich geht, umzugehen und sich dann wieder der anderen Person zuzuwenden.“ (Übersetzung S.B.)

³ Die Begriffe „Erzählstil“ und „direkter Stil“ habe ich von Rob Foxcroft, der auf Englisch von „story style“ und „direct style“ spricht.

⁴ Ergänzend dazu: Es gibt auch das Phänomen, dass wir uns nicht auf die jeweilige Interaktion einlassen können und an starren Erlebens- und Verhaltensweisen festhalten, sodass wir scheinbar bei fast jeder Begegnung in manchen Aspekten der oder die Gleiche sind. Dieses Phänomen wird in der Focusing-Terminologie als „strukturgebundenes Erleben“ bezeichnet.

⁵ „Es ist nicht in deinem Bauch, es ist in deiner Situation, es ist im Universum, aber es fängt oft damit an, dass man auf das achtet, was bloß im Bauch zu sein scheint ...“ (Übersetzung S.B.).

Quelle:

http://media.focusingresources.com/_private_/free%20calls/May2015Gene.mp3?fbclid=IwAR04B2v_BAGDqS0Ufxx2avi9R2L27KjjKfXO_pilcPbFcQT-RDq02sWNR_4, 13m25s – 13m40s [Stand vom 15.06.2020]

⁶ In diesem Fall wäre dieses „Focusing im engeren Sinn“ eher Thinking-At-the-Edge (TAE), weil es sich auf die Entwicklung von Sätzen, Theorien und Texten bezieht.

⁷ s. <https://www.youtube.com/watch?v=iMi7uY83z-U&t=759s>, 9m55s ff; Zugriff am 30.11.2019.

⁸ Das gilt natürlich nur für den Kontext von Selbst-Empathie. Beim Verstehen Anderer würde Erraten insofern eine Rolle spielen, als wir nicht hellsehen können und auch nicht können müssen. Allerdings sollte auch dieses Erraten auf Einfühlung basieren. Wir fragen uns nach unserem Felt Sense zu der Situation des Anderen.

⁹ Eine weitere Voraussetzung für gute Entscheidungen ist natürlich, dass man sich über die Optionen zunächst gut informiert, indem man etwa Experten dazu befragt. Der Körper ist nicht allwissend, er kann nur das einbeziehen, was er weiß.

¹⁰ Konkret können wir dies etwa dadurch tun, dass wir uns nacheinander bzw. abwechselnd auf die Felt Senses zu den Alternativen beziehen.

¹¹ s. <https://www.youtube.com/watch?v=AJ-ctpWQkZA>; Zugriff am 11.06.2020.

¹² Wenn sich dabei mein Erfahrungshintergrund in den Vordergrund drängen würde, wäre es allerdings kein Verstehen mehr, sondern eher eine „wölfische“

Bewertung bzw. ein Beispiel für strukturgebundenenes Erleben, s. Anmerkung 4.

¹³ s.

http://media.focusingresources.com/_private_/free%20calls/May2015Gene.mp3?fbclid=IwAR04B2v_BAGDqS0Ufxx2avi9R2L27KjjKfXO_pilcPbFcQT-RDq02sWNR_4 11:40 – 28.00; Zugriff am 09.03.2020.

¹⁴ <https://www.souling-zentrum.de/methoden/empathische-kommunikation/> Zugriff am 30.11.19.

¹⁵ Diesen Satz habe ich aus einem Beitrag in einer FB-Gruppe zu GFK. Die englischsprachige Version, die ich sinngemäß übernommen habe, lautete: „I don't want my projections to be the only story I hear, could you tell me what's going on for you right now?“

¹⁶ Diese Information habe ich von der Focusing-discuss Mailingliste ca. Anfang 2021.

¹⁷ S. Rosenberg: The Surprising Purpose Of Anger.

¹⁸ Die Focusing- und GFK-Lehrerin Beatrice Blake hatte eine zumindest gleich klingende Idee, die dazu geführt hat, dass sie ihre Webseite <http://possibility-space.com> genannt hat; Zugriff am 27.03.2021.

¹⁹ S. Rosenberg: The Surprising Purpose Of Anger.

²⁰ S.. Rosenberg: Getting Past the Pain Between Us.

²¹ <https://www.youtube.com/watch?v=I5dnVaCBqfo>; Zugriff am 25.06.2020.

²² Die beste Hinführung zu dieser Sichtweise bietet meines Erachtens eine auf Wahrnehmungsexperimenten basierende Vorgehensweise von Douglas Harding mit dem Namen „The Headless Way“. Auch Erläuterungen von Lehrern bzw. Autoren wie Jean Klein, Rupert Spira, Jean Klein und Francis Lucille fand ich persönlich hilfreich.

²³ <https://www.youtube.com/watch?v=wyKW7Jebgck>; Zugriff am 14.03.2021.