



Workshop Hans Neidhardt
2. Best-Practice-Konferenz
DFI 6. Februar 2021

Teaching „Ressourcen-Focusing“ (1)

1. „Making space“, also „Freiraumschaffen“ ist die innere Bewegung (mental, emotional und körperlich), die Focusing ermöglicht. Ohne Freiraum kein Focusing.
2. „Freiraum“ ist ein (mentaler, emotionaler, körperlicher) Zustand („state“), von dem aus eine hilfreiche entwicklungsfördernde innere Beziehung zu anderen Erlebensaspekten („states“) möglich wird. (d.h. zu Angst-, Schmerz-, Wut-, Erstarrungs- usw. Zuständen, aber auch zu Ideen, Fantasien, Plänen, Konzepten ...).
3. Freiraum bedeutet nicht, alles Unangenehme loswerden zu wollen (was ohnehin nicht funktioniert). Freiraum bedeutet, sich zu fragen: Was brauche ich jetzt gerade, damit ich mit... sein kann. Wie kann ich ... haben, ohne dass es mich hat? Sich etwas lösen vom Problem-Zustand. Sich verbinden mit einem stabilen, guten Lebensgefühl (Metapher vom „guten Ort“: Was ist das Gute an diesem guten Ort?), um sich von dort aus neu (anders, besser) auf den Problemzustand beziehen zu können.
4. Insofern ist stabiler „Freiraum“ eine zentrale Ressource - und das nicht nur im Focusing: Bewusst identifiziert sein mit einem inneren Zustand, der einerseits die Identifikation mit einem unangenehmen Zustand lockert und andererseits dadurch die Bezugnahme zu diesem Zustand ermöglicht. Ann Weiser Cornell: „Focusing is an inner relationship technique.“
5. „Felt Sense“ ist der (implizite) „Beigeschmack“, „Unterton“, Bedeutungshintergrund“ ... jeder expliziten Erfahrung. Das bedeutet auch, dass es möglich ist, den Felt Sense einer angenehmen Erinnerung an eine bedeutsame Freiraum-Erfahrung als Unterstützung für aktuelles Freiraumschaffen zu nutzen.
Gendlin hat bei seinen teachings zum Felt Sense (direct referent) eine starke Betonung auf den noch unklaren körperlichen Begleitphänomenen, die entstehen, wenn wir uns auf etwas beziehen, das sich nicht ganz „richtig“, „stimmig“, „irgendwie unangenehm“ anfühlt. Er nennt das gern die „murky zone“ (murky = diffus, neblig, undeutlich, eigenartig...). Was er genauso betont, ist, dass es ja auch möglich ist, einen „direct referent“ (Felt Sense) zu einer stärkenden, unterstützenden, Energie gebenden „positiven“ Erfahrung entstehen zu lassen – als Focusing im Focusing, zur Unterstützung des „making space“ und als „Antriebskraft“ Richtung „Shift“.

Inspirations-Quellen:

Gendlin, E.T. & Wiltschko, J.: Focusing in der Praxis (Pfeiffer 1999)

Neidhardt, H. & Scholz, A.: Der Körper antwortet (<https://focusingforlife.de/wp-content/uploads/2020/12/Der-Koerper-antwortet.pdf>)

Renn, K.: Magische Momente der Veränderung (Kösel 2016)