

EIN GESPRÄCH ÜBER FOCUSING UND YOGA

# *In Frieden mit sich selbst kommen*

Eine Lösung für alle möglichen Probleme zeigt sich, wenn wir das körperliche Erleben unvoreingenommen beobachten. Das ist die Grundidee von Focusing, einer Methode der Selbsthilfe. Sie ist eine ideale Ergänzung zu Yoga, weil auch sie vom »von innen gefühlten Körper« ausgeht und einen praktischen Weg dazu weist, wie wir wertfrei und spielerisch auch mit schwierigen Gefühlen umgehen können.

Text: Dr. phil. Barbara Franz, Dr. phil. Dirk R. Glogau



Barbara: Focusing bezeichnet eine Form der Psychotherapie oder allgemein der Problembewältigung, die der in Österreich geborene und in den USA lebende Psychotherapeut und Philosoph Eugene T. Gendlin entwickelt hat. Charakteristisch für dieses Verfahren ist, dass der Therapeut lediglich der Begleiter des Klienten oder Patienten ist. Dieser beginnt, steuert und beendet seinen Focusing-Prozess selbst und eigenverantwortlich. Der Begriff Focusing leitet sich vom lateinischen Wort focus ab, der »Herdstelle«, dem »Brennpunkt« im Inneren des Hauses. Focusing bedeutet, von innen her Symbole für das Erleben des Körpers zu einem Thema oder einer Situation entstehen zu lassen. Das Symbol kann zum Beispiel ein inneres Bild sein, ein Wort oder eine Körperhaltung. Bemerkenswerterweise ergibt sich ein körperlich spürbarer Unterschied, wenn das Symbol stimmig ist, ein Impuls, der das Thema oder die Situation auf neue Weise weiterführt.

Dirk: Es geht also darum, selbst Erfahrungen zu machen. Das Selbstverständnis des Focusing-Therapeuten als moderierender Begleiter, der nach Gendlin vor allem dem Focusing-Prozess seiner Klienten nicht im Wege stehen sollte, erinnert mich dabei sehr an unser Selbstverständnis als Yogalehrende. Wir lehren Yoga und leiten Yoga-Praxis an. Aber unsere SchülerInnen müssen selbst Erfahrungen machen und ihren eigenen Weg in Freiheit und Verantwortung gehen und so den Transformationsprozess, den wir Yoga nennen, selbst durchlaufen. Wir ähneln diesbezüglich einem Bauern, der den Reifungsprozess seiner Feldfrüchte oder seines Getreides nicht beschleunigen oder verändern kann. Er kann lediglich für gute Wachstumsbedingungen wie eine ausreichende Bewässerung des Feldes sorgen. Dieses Beispiel finden wir schon in Yoga-Sutra 4.3.

Barbara: Ich glaube, das ist eine der interessantesten Herausforderungen auf dem Yoga-Weg: Die Veränderung, um die es geht, kann nicht gezielt herbeigeführt werden. Das kennen wir ja auch von den yama und niyama: Es reicht nicht, mich zu entschließen, ab jetzt gewaltlos zu leben oder ganz aufrichtig zu sein – das wird nicht funktionieren. Patañjali betont in Yoga-Sutra 2.47 entsprechend ja auch, dass wir āsana, die »in sich ruhende Haltung«, nur erreichen können, wenn wir unseren Willen nicht einsetzen.

Was ich aber tun kann ist, mich von diesen Zielen inspirieren zu lassen und

herauszufinden, was sie für mich bedeuten und was sie mit meinem eigenen Leben zu tun haben. Dazu braucht es einige Unerschrockenheit. Denn natürlich finde ich nicht heraus, dass alles sowieso schon bestens ist. Klar, sonst würde ich mir ja keine Veränderung wünschen. Dieser erste Schritt, das Hinschauen bei mir selbst, ist also erst mal unangenehm. Und das, obwohl wir doch wissen und erwarten, dass Yoga gut tut.

Focusing ist eigentlich keine Psychotherapie, sondern eher eine Methode, um Raum für Veränderungen zu schaffen. Entwickelt wurde Focusing als Technik zur Selbsthilfe, aber es ist eigentlich ein universales Werkzeug, das zum Beispiel auch zur Weiterentwicklung wissenschaftlicher Ansätze anwendbar ist, oder dazu, mein Wochenende zu planen. Was Focusing bringt, ist innerer Freiraum, in dem das Neue – der nächste Schritt – sich zeigen kann. Oscar Marcel Hinze – ein Physiker, der früher viel im Berufsverband gelehrt hat – sagte, dass Focusing die beste Möglichkeit ist, die buddhi zu schulen, also das »innere Werkzeug«, das Hinze als »Erleuchtungsorgan« bezeichnet. Hinze vergleicht buddhi mit einer Pflanze, die durch Focusing sozusagen Licht und Wasser bekommt, indem wir Erfahrungen mit ihr sammeln.

Dirk: Die Wahrnehmung des Körpers und seiner Verfassungen spielt im Focusing eine besondere Rolle. Im Yoga nehmen wir dagegen den Körper nicht nur achtsam wahr, wir beziehen ihn auch in die aktive Übungspraxis mit ein. Ziel beider Verfahren ist es aber, Veränderungen im Zustand des Geistes – citta – zu erreichen. Der Körper ist also – ebenso wie der Atem – quasi reflektorisch mit dem Geist verbunden.

Barbara: Ja, das Körpererleben ist der Zugang zu Focusing oder zu der Bewusstseinssebene, auf der Focusing geschieht. Gendlin bezeichnet Focusing als »kleine Tür«, weil dieser Zugang immer da ist. Nur ist er »unscheinbar« und nicht besonders attraktiv, zum Beispiel als kleines Unbehagen, das ich irgendwo im Körper spüre, und das nicht von meinem Frühstück kommt, sondern irgendwie mit meinem Leben zu tun hat.

Denn unser Erleben ist ja immer auch ein Körpererleben. Im indischen Verständnis gehören Gedanken und Gefühle zur materiellen Welt und was sollten sie auch anderes sein als Funktionen des Körpers? Dazu passt ja auch, dass sie sich ständig verändern. Was sich nicht verändert, ist das Bewusstsein, das all dies erfährt. Focusing lädt dazu ein, sich von den Inhalten des Erlebens zu lösen, indem sie als Ausdruck des Körpererlebens beobachtet werden. Das ist etwas ganz Spielerisches und oft bringt es überraschende Einsichten. Diesen Bewusstseinsprung, der dann einfach kommt, nennt Gendlin »Felt Shift«. Das ist auch im Englischen ein Kunstwort, das als »gespürter Richtungswechsel« übersetzt werden könnte.

Dirk: Focusing meint also achtsames Betrachten dessen, was hier und jetzt ist. Focusing enthält also – ebenso wie Yoga – Aspekte



von Achtsamkeit und Konzentration. Damit rückt Focusing auch in die Nachbarschaft von achtsamkeitsbasierten Therapieverfahren wie MBSR.

Barbara: Ja, viele vergleichen Focusing mit Achtsamkeits-Arbeit, wie wir sie aus den buddhistischen Traditionen kennen. Das Besondere an Focusing ist aber, dass wir dem Bewusstsein sozusagen bei der Arbeit zuschauen, und sich das erfreulich und erfrischend anfühlt. Und es geht immer wieder darum, den nächsten Schritt zu finden. Denn, wie Gendlin sagt, mehr braucht es ja nicht. Die große Lösung brauche ich nicht, wenn ich nur den nächsten Schritt finden kann. Und dieser nächste Schritt ist immer schon da, es braucht nur, dass ich auch da bin, damit ich ihn erkennen kann. Das Erkennen merke ich dann auch wieder im Körper, zum Beispiel weil ein tiefer Atem kommt oder weil die Wirbelsäule sich plötzlich ganz mühelos aufrichtet. Mit Konzentration kommt das nicht, eher mit Neugier und einer spielerischen Haltung, einem spielerischen Umgang mit dem eigenen Erleben im Körper.

Dirk: Seitens des Focusing-Therapeuten ist es wichtig, nicht zu manipulieren, sondern dem Klienten oder Patienten mit einer nicht wertenden Aufmerksamkeit, mit Offenheit und Mitgefühl zu begegnen. Auch hier fallen Parallelen zum Yoga auf. Patañjali empfiehlt in Sutra 1.33 zur Klärung des Geistes liebevolle Zuwendung und Mitgefühl zu kultivieren. Und in Sutra 4.7 sagt er, dass die Handlungen eines Yogi weder schwarz noch weiß sind. – Also erwartungs- oder absichtslos.

Barbara: Genau. Und die Frage ist dann: Wie kann ich mir selbst so begegnen, also so absichtslos, liebevoll zugewandt und zugleich frei, dass diese »Klärung des Geistes« möglich wird? Wie kann ich »erwartungslos« sein, wenn ich doch Yoga übe, um mich rundum wohl zu fühlen? Deshalb ist Focusing eine universale Methode. Dafür brauche ich keinen Therapeuten, obwohl es natürlich hilfreich sein kann, sich mit jemandem auszutauschen. Focusing kann man aber ohne weiteres ganz alleine machen, und zwar in jeder Lebenslage. Es geht schlichtweg darum, wie wir günstige Bedingungen für eine Veränderung in Richtung Freiheit schaffen können, und wie wir mit dem umgehen können, was dieser Freiheit im Weg zu stehen scheint.

Kürzlich schwärmte eine Kursteilnehmerin davon, wie schön es ist, wenn man ganz zufrieden in sich selbst ruht. Da ist mir aufgefallen, dass ich diesen Zustand gar nicht kenne. Als ich das gesagt habe, waren einige Teilnehmende ziemlich irritiert: Ist das nicht das, worum es im Yoga geht? Was, wenn nicht mal die Yogalehrerin in sich selbst ruht? Vielleicht ist diese Art der Zufriedenheit eine Art stillschweigendes Ideal für viele von uns. Ich kann mich davon gar nicht ausnehmen. Aber je länger ich darüber nachdenke, desto mehr kommt mir vor, dass gerade diese Vorstellung eines der größten Hindernisse ist. Denn erreichbar ist sie ja nicht – oder jedenfalls nicht für lange. Einem unerreichbaren

Ideal nachzustreben ist auf Dauer frustrierend. Und viele meinen dann bestimmt, dass alle weiteren Ziele erst recht nicht erreichbar seien.

Dass ich eigentlich nie in mir ruhe, heißt zum Glück nicht, dass ich keine innere Ruhe kennen würde. Aber dann geht es immer irgendwie über mich hinaus. Am stärksten ist das wohl, wenn man spürt, dass man mit anderen auf einer Wellenlänge ist, dass man sich versteht. Das bin dann ich, aber eben nicht nur, und das ist das Begeisternde daran. Mit Einsichten, die man hat, kann es ähnlich sein, und natürlich beim Yoga-Üben. Das kennen wir bestimmt alle, und wissen, wie befreiend es wirkt, das zu erfahren, und wie leicht und selbstverständlich es sich anfühlt. Vielleicht sollten wir mehr darüber sprechen, was Patañjali mit Yoga meint – also mit dem »Zustand, in dem die inneren Bewegungen zur Ruhe gekommen sind«, und darüber, was das für das normale Alltagsleben bedeutet. Natürlich kann es irreführend sein, und auch unseriös, über die Erleuchtung zu sprechen. Aber manchmal kommt mir das fast wie ein Tabu-Thema vor, obwohl die allermeisten Yogalehrenden sich genau auf Patañjalis Definition von Yoga beziehen.

Dirk: Patañjali definiert Yoga im Sutra 1.2 als einen Zustand unseres Geistes, citta, der zugleich hellwach und vollkommen entspannt ist. Sriram übersetzt diese Ruhe der Geistesbewegungen mit dynamischer Stille, die wir auch mit dem guṇa sattva umschreiben können. Und Vyāsa setzt diesen Yoga-Zustand mit samādhi gleich, was ich hier mit Einheitserfahrung übersetzen möchte. In diesem Zustand sind wir in der Lage, unsere ureigenste Natur zu erkennen, wie Patañjali in Sutra 1.3 betont. Diese Selbst-Erfahrung führt dann nach Sutra 1.16 zur höchsten Form von vairāgya. Vairāgya bedeutet wörtlich ohne rāga, also Verlangen oder Anhaftung.

Denselben Prozess beschreibt Patañjali dann erneut im System der niyama ab Sutra 2.40. Śauca, die Reinigung, zielt letztendlich auf eine Reinigung des Geistes ab, was nichts anderes als ein Reinigen von den kleśa Täuschung, Identifikation, Verlangen, Ablehnung und Angst bedeutet. Als zweites niyama nennt Patañjali dann folgerichtig saṁtoṣa, die Zufriedenheit. Wenn wir unsere ureigenste Natur erkannt haben, dann muss nichts mehr her oder weg, alles kann so sein, wie es ist, und ich kann alles liebevoll oder verzeihend annehmen, was ist.

Barbara: Dynamische Stille beschreibt genau die Erfahrung, die der spielerische Umgang mit dem

eigenen Erleben mit Focusing bringt. Die Ruhe, die entsteht, wenn ausreichend Freiraum da ist, ist kein Stillstand, sondern Dynamik. Die Quantenphysik zeigt, dass Materie auf Begrenzung mit Unruhe reagiert. Das ist auch so etwas, was wir ganz leicht an uns selbst beobachten können. Wenn ich an einer bestimmten Vorstellung festhalte, die in mir auftaucht, ist das eine Beschränkung. Focusing zeigt, wie wir bei diesen Vorstellungen sein können, ohne uns ihnen zu unterwerfen und ohne sie zu bekämpfen. Dann kann es gut sein, dass sie sich verändern und wir uns weiterentwickeln. Sobald wir etwas beobachten, besteht die Anhaftung nicht mehr.

Helga Peters gebrauchte für *saṁtoṣa* den schönen Begriff der heiteren Gelassenheit: freudiges Dasein in der Welt, das möglich wird, weil ich bereit bin, den unvermeidlichen Wechselfällen des Lebens zu begegnen, auch wenn ich jetzt noch nicht weiß, wie. Humor ist dafür ganz wichtig. Der innere Prozess, der durch Focusing Raum bekommt, hat viel Humor – wenn man das so sagen kann.

Dirk: Doch zurück zu dem Begriff Erleuchtung: Für viele Menschen hat er einen esoterisch-abgehobenen Beigeschmack. Um da die Luft raus zu nehmen, sage ich immer gerne: Erleuchtung kommt von Beleuchtung. Mir ist sozusagen ein Licht aufgegangen, ich habe verstanden, wer oder was ich eigentlich bin. Das ist folglich der natürlichste Zustand, in den ich gelangen kann. Exotisch ist er nur dadurch, dass er im Alltagsgeist bis zur Unkenntlichkeit überlagert wird. Je nach Ansatz können wir das mit *avidyā*, der Unwissenheit oder Täuschung, oder mit *māyā*, der Illusion, umschreiben.

Barbara: Genau, die Unwissenheit besteht dann einfach darin, sich mit den Vorstellungen zu verwechseln, die wir uns von uns selbst machen. Natürlich, denn jede Vorstellung ist ja mehr oder weniger unrealistisch. Der Veränderungsprozess, die Entfaltung von innen her, ist so gesehen viel wirklicher als das, was sich da verändert. Wenn ich das erfahre, bin ich nicht mehr unruhig, sondern wirklich in einer dynamischen Stille, aus der heraus das Leben auf natürliche Weise weiter geht, vielleicht sogar so, wie ich es mir gar nicht vorstellen konnte. In dieser dynamischen Stille geht mir ein Licht auf. Da kann man dann heiter und gelassen sein. Im Zweifelsfall immer wieder aufs Neue.

Dirk: Zu unserer Natur als Menschen gehört, dass wir auch immer wieder in die Zustände des Alltagsgeistes zurück fallen. Die *kleśa* gehören zur Natur unseres

Geistes und wir werden sie wohl nie endgültig überwinden können. Lernen wir unseren Geist und die ihn in unterschiedlichen Intensitäten beeinflussenden Kräfte aber immer genauer kennen, dann sind wir immer mehr in der Lage, Täuschung, Identifikation, Verlangen, Ablehnung und Angst zu erkennen und uns nicht von ihnen beherrschen zu lassen. Aber es nützt natürlich nichts, auf die *kleśa* mit emotionaler Ablehnung zu reagieren, dann beherrschen uns eben diese Kräfte ja schon wieder.

Aber wir haben die Möglichkeit, immer wieder einen Zustand zu erfahren, den *Patañjali* mit *kaivalya* bezeichnet. *Kaivalya* können wir mit Freiheit aber auch mit Alleinsein übersetzen. Im Zustand von *saṁādhi* erkenne ich meine eigene Natur als *draṣṭā*, *puruṣa* oder auch *Atman/Brahman* und das bedeutet auch, dass ich erkenne, dass ich frei bin und schon immer frei war. Kehren wir dann wieder in die Zustände des Alltagsgeistes zurück, gelingt es uns immer besser, ein Stück dieser Erfahrung unserer ureigensten Natur und der damit verbundenen Freiheit herüber zu retten.

Barbara: Dann besteht die Freiheit, die Yoga und Focusing bringen, im Grunde nur darin, uns immer mehr an dem zu erfreuen, was wir schon immer sind, unabhängig von unseren Stimmungen und Gedanken. Und mehr kann man sich ja eigentlich nicht wünschen.

Dirk: Oder wie *Patañjali* im *Sutra 2.16* formuliert: *heyam duḥkham anāgatam* – Zukünftiges Unwohlsein oder Leid ist vermeidbar. Und der Schlüssel dazu ist die Selbst-Erkenntnis.

#### Literatur

**Franz, Barbara:** Focusing Yoga, O. W. Barth, München 2016

**Gendlin, Eugene T.:** Focusing. Selbsthilfe bei der Lösung persönlicher Probleme, 11. Aufl., Rowohlt, Reinbek bei Hamburg 2016

**Weiser Cornell, Ann:** Focusing. Der Stimme des Körpers folgen. Hamburg: Rowohlt, Reinbek bei Hamburg 1997



**Dr. phil. Barbara Franz,** Yogalehrerin BDY/EYU, leitet die von Friedrich Schulz-Raffelt gegründete *Śivānanda-Yoga-Vedānta-Schule*. Als Heilpraktikerin für Psychotherapie begleitet sie Menschen telefonisch mit Focusing durch Phasen der Neuorientierung. Im Yoga-Unterricht und der Yoga-Lehrausbildung geht es ihr vor allem um die Umsetzung der Yoga-Philosophie im alltäglichen Leben. [www.yogapur.de](http://www.yogapur.de)



**Dr. phil. Dirk R. Glogau,** Yogalehrer BDY/EYU, ist Schüler von D. V. Sridhar, Chennai. Er leitet das Yoga Zentrum Bayerwald, ist als Dozent in der BDY-Ausbildung tätig und hat rund sechs Jahre lang als Chefredakteur das Deutsche Yoga-Forum betreut. Im Zentrum von Dirks Arbeit steht die Beschäftigung mit der Philosophie und Psychologie des Yoga als Weg der persönlichen Entwicklung und Transformation. [www.yoga-bayerwald.de](http://www.yoga-bayerwald.de)