

## YOGA UND FOCUSING

# *Jemand ist da*

Yoga ist ein Weg der Wandlung. Ziel des Wegs ist es, zu innerem Frieden zu finden und handlungsfähig zu werden. Er führt also über das Alltagsbewusstsein hinaus, das häufig genug von verwirrenden Gedanken und Gefühlen getrübt und von tiefsitzenden Verletzungen geprägt ist.

Text: Dr. phil. Barbara Franz



MaxStylah / photocase.de

In den frühesten Yoga-Texten, den Upanishaden, wenden sich Menschen hilfeschend an erfahrene Lehrer: Was kann in dieser sich ständig verändernden und vergänglichen Welt Halt und Sicherheit geben? Die upanishadischen Lehrenden beantworten diese Frage nur sparsam. Echte Sicherheit, das Aufgehobensein, auf das die menschliche Sehnsucht sich richtet, kann jede und jeder nur in sich selbst finden. Antworten, die andere geben, bleiben Theorien ohne echten Wert. Deshalb besteht die eigentliche Unterweisung der Yogalehrenden darin, die Suchenden zu eigenem Erkunden anzuregen und sie darin zu begleiten.

Der klassische Übungsweg des Erkundens und der Meditation ist der Rāja-Yoga, der »Königsweg zum Eins-Sein«, den Patañjali im Yoga-Sutra ausführlich erklärt. Rāja-Yoga ist der Weg zu echter Souveränität, nämlich zur Unabhängigkeit vom Ich und dessen Identifikation mit den wechselnden Gedanken und Gefühlen. Patañjali nennt in Yoga-Sutra 2.1 drei Übungen, die in die Freiheit der Selbsterkenntnis führen und den »aktiven Yoga« bilden: tapas, das »Entzünden und Hüten des inneren Feuers«, svādhyāya, das »Studium der Schriften und der eigenen Reaktionen auf unterschiedliche Situationen« und īśvara-praṇidhāna, die »bewusste Hingabe an die innewohnende Allgegenwart«.

### Focusing: Üben mit der buddhi

Patañjalis Erläuterung der Meditation verwendet die Begriffe des Sāṃkhya, dem zu seiner Zeit verbreitetsten wissenschaftlichen Denkmodell. Sāṃkhya unterscheidet verschiedene »innere Werkzeuge« oder »Organe«, die antaḥ-karaṇa, aus denen sich die Persönlichkeit zusammensetzt. Neben dem Denk- und Fühlorgan manas, dem Bewusstseinsraum citta, der von Eindrücken, den saṃskāra, und Anlagen, den vāsanā, eingefärbt ist und dadurch ein Identifikations- oder Ichgefühl ahaṃkāra bewirkt, zählt dazu auch buddhi, das Organ der Einsicht. Wie die anderen Bestandteile des Ichs gehört buddhi der Materie an. Sie ist jedoch sehr fein und gewissermaßen transparent für das reine Bewusstsein cit. Je schwächer das individuelle Bewusstsein von saṃskāra eingefärbt ist, desto klarer strahlt das Erkenntnislicht der buddhi.

Die Wahrnehmung der buddhi ist vom Ich ungetrübt. Deshalb kann durch sie die Erleuchtung geschehen. Aus ihr können sich aber auch Lösungen für Alltagsprobleme ergeben, für wissenschaftliche Fragen ebenso wie für psychische Bedrängnisse, wenn ein Mensch sich »verkorkt und unglücklich, ‚zu klein‘ fühlt«, wie Oscar Marcel Hinze (1931–2008) schreibt: »Weil buddhi, die innere Einsicht, so umfassend ist, reicht sie weit über die bedrückende Situation hinaus. In ihr ist es möglich, sich auszubreiten und Raum und Freiheit zu erfahren« (S. 92). Die buddhi ist der Schlüssel zur Lösung der Identifikation mit Körper, Gedanken, Gefühlen und Prägungen, um der es dem Yoga von Anfang an geht.

Hinze, der ein Kenner der indischen Philosophie und in den 80er Jahren gefragter Referent in Yoga-Lehrausbildungen war, sieht in der Entfaltung der buddhi »unsere Chance im täglichen Leben«. Weil die buddhi feiner ist als etwa das Denkorgan, kann sie nicht direkt geschult werden. Es ist jedoch möglich, »ihr Wachstum zu fördern – so wie wir bei einer Pflanze Wasser geben und sie ans Sonnenlicht setzen können« (Hinze/Hugendubler, S. 69). Die konkrete Methode, die Hinze vorschlägt, um die Entfaltung der buddhi zu fördern, ist Focusing, eine Technik der psychotherapeutischen Selbsthilfe.

### Das schon Gespürte, noch nicht Gewusste

Entwickelt hat Focusing Gene Gendlin, der 1929 in Wien geboren wurde und 1938 mit seiner Familie in die USA emigrierte, wo er später Philosophie studierte. Sein Forschungsinteresse galt dem Entstehen von Bedeutung. Deshalb begann er sich mit Psychotherapie zu befassen, deren erklärtes Ziel es ist, Bedeutungswandel auf der Ebene der Persönlichkeit zu fördern. An der Universität von Chicago wurde Gendlin Mitarbeiter von Carl R. Rogers (1902 - 1987), dem Begründer der personenzentrierten Gesprächspsychotherapie.

Gendlins Studiengruppe gelang es, aus Tonbandaufnahmen von ersten Sitzungen mit Klientinnen und Klienten den Erfolg von Psychotherapien vorherzusagen, und zwar unabhängig von der jeweils angewandten therapeutischen Methode. Einziges Vorhersagekriterium war, wie fließend oder stockend die Hilfesuchenden in diesen ersten Sitzungen sprachen: Waren sie unsicher und suchten nach Worten, war die Therapie mit großer Wahrscheinlichkeit erfolgreich. Klientinnen und Klienten, die in der ersten Therapiestunde hingegen ohne zu zögern schildern konnten, wo ihre Schwierigkeiten lagen, profitierten mit großer Wahrscheinlichkeit nicht von der Therapie.

Dieses Ergebnis wurde zum Ausgangspunkt für den psychotherapeutischen Ansatz, den Gendlin später »Focusing« nannte. Es ist naheliegend, dass mögliche neue Schritte erst dann sichtbar werden, wenn die Grenzen des »schon Gewussten« verlassen werden, die bekannten Antworten ausgehen und echte Fragen entstehen. Persönliche Veränderung kommt nicht aus theoretischen Annahmen und fertigen Konzepten, sondern im Gegenteil aus Augenblicken bewussten Nicht-Wissens.

Der Begriff »Focusing« wurde im Rahmen der kollegialen Arbeit einer Gruppe von Therapeutinnen und Therapeuten geprägt, die damit experimentierten, sich gegenseitig beim inneren Erkunden zu begleiten. Dabei erwies sich die Anweisung »focus on your inner experience« als nützlich, die mit der Zeit zu »let's do focusing« abgekürzt wurde (vgl. Renn).

*Focusing besteht darin, die Aufmerksamkeit auf das innere Erleben auszurichten, das Gedanken und Gefühlen zugrunde liegt und im Körper gespürt wird – zum Beispiel als Enge, als Leere oder als Druck.*

»Inneres Erleben« steht dabei für die Veränderung, die sich ergeben kann, wenn die Aufmerksamkeit bei der Körperwahrnehmung verweilt und sie einfach beobachtet, ohne einzugreifen oder nach Erklärungen zu suchen.

Für das innere Erleben, das aus dem Körperbewusstsein kommt, verwendet Gendlin den Begriff »Felt Sense«, was in etwa »gefühlter Sinn« bedeutet und auch in englischer Sprache ein Kunstwort ist. Der Felt Sense ist das körperliche Gespür, das Menschen für Dinge, Situationen oder Menschen haben. Er ist weder Gedanke noch Gefühl. Er kommt zwar aus »derselben

Richtung, in der man auch die Gefühle findet, aber man muss noch weiter und tiefer hinein. Dann findet man unter den Gefühlen noch etwas, und das ist körperlich, körperlicher als die Gefühle« (Gendlin/Wiltschko, S.14).

Den körperlich erspürten Zugang zum Felt Sense bezeichnet Gendlin als »kleine Tür«. Es ist ganz einfach das körperliche Behagen oder Unbehagen, das zu jeder Situation im Körper da ist. »Focusing beginnt ganz gewöhnlich. Wir sind nur alle trainiert, auf diese Tür nicht zu achten«, sagt Gendlin. Es bedarf eines Innehaltens, um diese unscheinbare und oftmals wenig einladende Tür zu entdecken und zu öffnen. Mit Patañjali gesprochen ist dazu tapas nötig, der innere Antrieb, der – wie bei Arjuna, dem Held der Bhagavad-Gītā – aus einer gewissen Verzweiflung kommt und den Mut mit sich bringt, sich dem zu stellen, was uns im Grunde beunruhigt. Dann kann svādhyāya geschehen, das Erkunden der inneren Bewegungen.

Focusing lädt also ein, einen Zugang zum »impliziten Körperwissen« zu finden und eine Zeit lang mit dem zu sein, was schon gespürt, aber noch nicht gewusst ist. Eine entspannte äußere und innere Atmosphäre unterstützen dabei, nach innen zu schauen und mit wohlwollender Offenheit zu fragen, wie es dort ist. Was als Antwort aus dem körperlichen Empfinden kommt, kann ein Wort sein oder ein Bild, das das »gefühlte Ganze« des Felt Sense symbolisiert. Meistens ist »Nachfragen« und Ausprobieren nötig, bis das Symbol genau genug ist. Stimmt die Symbolisierung, bewirkt das eine Änderung im Körpergefühl, die Gendlin »Felt Shift« nennt.

Diesen Felt Shift vergleicht Gendlin mit der Erleichterung, die man verspürt, wenn man zu einer Reise aufgebrochen ist und die ganze Zeit ein ungutes Gefühl hatte, bis einem plötzlich einfällt, dass man den Wecker zu Hause vergessen hat: »Ach das ist es!« Zu verstehen, worum es bei dem diffusen Gefühl geht, schafft Entlastung, obwohl das Problem dadurch natürlich noch nicht gelöst wurde. Aber das klare Erkennen, das häufig auch mit einem spontanen tiefen Atemzug einhergeht, macht es leichter, mit der jeweiligen Situation umzugehen. Nicht die Dinge, Situationen oder Menschen sind ja problematisch, sondern unsere Beziehungen zu ihnen, die Bedeutung, die wir ihnen beimessen.

### Vertrauen in den Lebensstrom

Focusing ist leicht zu erlernen. Man kann es für sich alleine praktizieren oder sich dabei von jemandem begleiten lassen. Die einzige Übung besteht darin, ausreichend Freiraum für das innere Erleben zu schaffen und den »nächsten Schritt« zu bemerken, der von dort kommt. Das ist nicht nur in der Psychotherapie, sondern auch im Alltag nützlich. Focusing kann als Selbsthilfe zur Lösung persönlicher Probleme ebenso eingesetzt werden wie bei der Gestaltung aller möglichen

Beziehungen zu anderen Menschen, im Beruf, beim täglichen Einkauf oder bei schöpferischen Tätigkeiten.

Focusing ist auch deshalb ein so handliches Werkzeug, weil es Gendlin nicht um eine spirituelle Deutung dessen geht, was sich durch die »kleine Tür« eröffnet. Was den frischen Schritt kommen lässt und das Leben »vorwärts trägt«, nennt er schlicht »Fortsetzungsordnung«. Damit schließt er sich an Carl Rogers' Beobachtung an, dass alles Leben auf Entfaltung und Entwicklung angelegt ist:

»Meine Erfahrung hat mich nach und nach zu der Schlussfolgerung gebracht, dass das Individuum in sich die latente, wenn nicht offene Fähigkeit und Neigung hat, sich vorwärts auf psychische Reife hin zu entwickeln«, so Rogers. In diesem »Drang zur Selbstaktualisierung«, der sogar Kartoffeln im Keller keimen lässt, sobald es warm und hell genug ist, sah er eine »Haupttriebfeder des Lebens« (Rogers, S. 49).

*Persönliche Veränderungsprozesse brauchen nicht Behandlung, sondern Begleitung. Es ist nichts weiter nötig als eine Atmosphäre des Mitgefühls, der Akzeptanz und inneren Offenheit, damit sich das Selbst zeigt, das in jedem Menschen angelegt ist.*

Focusing schafft unmittelbare Erleichterung. Es macht auch die Anteile des eigenen Erlebens verständlich, die für gewöhnlich übergangen werden, weil sie sich nicht in üblichen Worten beschreiben lassen und damit »bedeutungslos« bleiben. Dadurch wächst das Vertrauen in das eigene Erfahren. Zugleich wächst auch das Vertrauen in das Umfassende, zu dem das eigene Innerste Zugang gewährt. Diese Einsicht in das Wirken der innewohnenden Intelligenz ist, was Patañjali als īśvara-praṇidhāna bezeichnet.





### Nur die Erfahrung zählt

Wie bei Hatha-Yoga und Meditation geht es im Focusing um das eigene Beobachten und Erkunden: vicāra. Auch hier kommt es darauf an, Abstand von den inneren Bewegungen zu bekommen, also die Verwechslung des Selbst mit den Gedanken und Gefühlen zu beenden (vgl. Yoga-Sutra 1.4). In dem entstehenden Freiraum entfaltet sich das Leben: die innewohnende Wirklichkeit. So wird im »Feld des Körpers« samt seiner inneren Bewegungen das Wirken des »Kenners« erfahren, wie die Bhagavad-Gītā es in ihrem 13. Kapitel beschreibt.

Von der Meditation unterscheidet sich Focusing, weil es dem persönlichen Erleben Raum gibt, während die Meditation sich gerade nicht bei den inneren Bewegungen aufhält, sondern durch sie hindurchzieht. Sie durchschaut die psychischen Projektionen. Meditation richtet sich auf das Bewusstsein, das den Hintergrund des Denkens, Fühlens und Erlebens bildet, also auf cit, das nur in der Wahrnehmung des citta wechselnde Gestalten annimmt. Focusing bewegt sich hingegen auf einer mittleren Ebene zwischen der Oberflächlichkeit der alltäglichen Deutungen und der Tiefe meditativer Bewusstseinschau (vgl. Gendlin/Wiltschko, S. 54).

Die inneren Symbole, als die der Felt Sense sich zeigt, werden nicht mit den stofflichen Sinnesorganen einschließlich des Denkapparates erfasst, sondern mit den Sinnen indriya an sich. Ist die Wahrnehmung von den äußeren Gegenständen einschließlich »persönlicher Probleme« gelöst und nach innen gelenkt, wird das so Erfahrene von der buddhi erhellt. Weil das innere Erleben nicht »wahr« im Sinne einer Übereinstimmung mit einer äußeren Wirklichkeit sein muss, vermag es Aspekte der »Wahrheit« zu enthüllen, die ansonsten verstellt sind. Focusing-Prozesse sind so radikal subjektiv wie die kosmische Schau Arjunas, der sieht, »was nie zuvor jemand gesehen hat« (Bhagavad-Gītā 12.45) und die Erfahrungen der vielen Suchenden, von denen das Yoga-Vāsiṣṭha erzählt.

»Ich kann meiner Erfahrung trauen«, umschreibt Carl Rogers eine seiner »wichtigen Lernerfahrungen«: »Ich habe gelernt, dass das Gefühl, mit dem mein ganzer Organismus eine Situation wahrnimmt, verlässlicher ist als mein Intellekt.« Gerade weil das eigene Erfahren nicht unfehlbar ist, stuft er es als »höchste Autorität« ein: Erfahrung ist »die Grundlage der Glaubwürdigkeit, weil sie immer wieder auf neue, primäre Art und Weise geprüft werden kann« (Rogers, S. 38 f.).

Das tiefe Bewusstsein, das durch den Körper wirkt und im Körper erfahrbar ist, spricht sozusagen eine andere Sprache als das Alltagsbewusstsein. Weil seine Wirklichkeit naturgemäß umfassender ist, kann es echten Bedeutungswandel bewirken. Im Lauschen auf die »andere Sprache« der eigenen, unmittelbaren Erfahrungen liegt die Gemeinsamkeit von Yoga und Focusing. Das Lauschen oder Schauen nach innen befreit, weil dabei erlebt wird: Etwas – jemand – ist da. Ob dieser innere Quell »Fortsetzungsordnung« genannt wird, »buddhi«, »Zeugbewusstsein« oder »innewohnende Allgegenwart«, ist nicht entscheidend.

### Literatur

**Gendlin, Eugene T.:** Focusing – Selbsthilfe bei der Lösung persönlicher Probleme. Hamburg, 9. Auflage 2012

**Gendlin, Eugene T., Wiltschko, Johannes:** Focusing in der Praxis. Eine schulenübergreifende Methode für Psychotherapie und Alltag. Stuttgart, 3. Auflage 2007

**Hinze, Oscar Marce, Hugendubler, Theodora:** Der Lichtweg des Sāmkhya. Moosweiler, Bodensee 1996

**Renn, Klaus:** »Wie es zum Begriff ‚Focusing‘ kam«, in: Focusing Journal 31 2013, S. 32

**Rogers, Carl R.:** Entwicklung der Persönlichkeit. Psychotherapie aus der Sicht eines Therapeuten. Stuttgart, 18. Aufl. 2012

**Swami Krishnananda (Hg.):** The Yoga-Sutra of Patañjali. With Commentary by Swami Venkatesananda. Shivanandanagar, Indien 1998

Swami Venkatesananda: The Bhagavad Gītā – Song of God. Daily Readings. South Africa. Überarbeitete und erweiterte 4. Aufl. 1984



**Dr. phil. Barbara Franz** ist Schul- und Ausbildungsleitung der Sivananda-Yoga-Vedanta-Schule Düsseldorf-München (Standort München). Sie hat mehrere Weiterbildungen in Focusing-Therapie bei Dr. Johannes Wiltschko (DAF Würzburg) absolviert. Als Heilpraktikerin für Psychotherapie bietet sie telefonische Focusing-Begleitung an. Mehr Informationen dazu auf [www.yogapur.de](http://www.yogapur.de)