

# Das gefühlte Ganze – Focusing und Kinesiologie

Ein Fachgespräch zwischen Cornelia Mathis (C) und Florian Christensen (F)



F: Seit Herbst 2017 wird Focusing an der Apamed in der Gesprächsführung für angehende Kinesiolog\*innen unterrichtet. Seit da haben ca. 200 Kinesiolog\*innen eine dreitägige Focusing-Einführung bekommen. Und du bist eine davon, die auch nach dem Abschluss der Ausbildung zur Kinesiologin weitergemacht hat mit Focusing. Du bist zertifizierte Focusing-Begleiterin und zeigst aus deiner Praxis heraus, wie man Focusing und Kinesiologie erfolgreich zusammenbringen kann. Über dieses neue Feld «Focusing und Kinesiologie» findet man bis jetzt in der Fachliteratur noch nichts.

Wenn ich am dritten Tag einer Focusing-Einführung mit den angehenden Kinesiolog\*innen darüber spreche, was sie für Ideen haben für den Praxistransfer und wie man Focusing in Kinesiologie einbauen könnte, bekomme ich anregende Gedanken mit, wie sie sich das vorstellen könnten. Da zeigen sich Möglichkeiten im Vorgespräch, in den Vortests, während der Balance, während des Haltens der Punkte, zum Abschluss und zum Sichern oder Anker.

Ich bin ja selber mehrmals in kinesiologischer Behandlung gewesen, da ich in diesem Bereich unterrichte und verstehen möchte, was Kinesiologie ist. Ich habe mich schon immer gefragt, was es mit dem Muskeltest auf sich hat. Meiner Meinung nach gibt dieser nur Antwort auf eine geschlossene Frage und antwortet mit «Ja» oder «Nein». Die Kinesiologin stellt Fragen von aussen, die dann der Muskeltest auf seine Art beantwortet.

*C: Es gibt mehrere Möglichkeiten zu testen. Einerseits gibt es diese Variante, die du ansprichst, wo ich eine bestimmte Fragestellung auf «Ja» oder «Nein» teste.*

F: Im Focusing kann der felt sense eine Reaktion auf eine geschlossene Frage sein, aber dieser gibt keine Antwort im Sinne von «Ja/Nein» oder «Entweder/Oder» sondern dort ist die ganze Fülle des Themas enthalten. Zusätzlich ist darin auch der mögliche Impuls enthalten, in welche Richtung es sich weiterbewegen darf. Das wird nicht von aussen eingebracht. Das ist keine Idee des Therapeuten, das entsteht aus dem felt sense heraus.

C: Ja, wobei es in der Kinesiologie ja keinesfalls nur um das Testen auf «Ja/Nein» geht. Mit Hilfe des Muskeltests können Dysbalancen auf körperlicher, geistiger oder mentaler Ebene aufgezeigt werden, die im Zusammenhang mit dem aktuellen Thema des Klienten stehen. Blockaden im Inneren werden so auf Körperebene erfahrbar gemacht. Dadurch kann die Klientin Einsicht gewinnen in den Zusammenhang von Körper, Geist und Seele mit ihren aktuellen Beschwerden. Auch über die Meridiane bekomme ich wertvolle Hinweise. Wenn ich z.B. einen schwachen Lungenmeridian teste, könnte das ein Hinweis dafür sein, dass das Thema in Zusammenhang mit Abgrenzung steht. Ich frage dann also: «Was nimmst dir den Atem?» oder «Was geht dir unter die Haut, wenn du an dieses Thema denkst?» und evtl. kommt dann auch gleich noch ein felt sense dazu. Für mich ist der Muskeltest ein unschätzbares, vielseitig einsetzbares Instrument.

F: Das klingt interessant! Das würde ich gerne mal in der Praxis erleben, wie du das kombinierst. Aus deinem kinesiologischen Fachwissen bringst du dann z.B. diese Frage rein, wie es mit der Abgrenzung steht. Sowas würde man im Focusing ja nicht fragen. Der felt sense interpretiert ja auch nichts. Wenn er genügend Raum erhält und Vertrauen hat, dass er sein darf, wie er ist, dass er nicht verändert wird, d.h. nicht *be-handelt* wird, dann kann er selber in seinen eigenen Worten oder Symbolen zeigen, wohin das es geht. Und aus dem felt sense wird dann wahrscheinlich nicht das Wort «Abgrenzungsthematik» raussprudeln, sondern vielleicht «blaue Gurke» oder «Sternenstaub im Keller» oder irgendwas.

## Was ist Focusing?

F: Wichtig ist, dass Focusing etwas Alltägliches ist. Etwas, das alle kennen, das immer passiert. Aber mit dieser Focusing Methodik und Haltung und dadurch, dass diese vom Entwickler Eugene Gendlin beschrieben worden ist, haben wir nun die Möglichkeit, Focusing zu lernen und gezielt einzusetzen, so dass es nicht einfach nur passiert. Wir kommen ja in Kontakt mit dem felt sense, etwas vom Wichtigsten im Focusing, da wo der Körper/Organismus auf etwas reagiert. Das passiert dauernd und zeigt sich z.B. als ein mulmiges Gefühl oder als ein «Irgendwas». Der focusingartige Umgang damit ist genau das, was du deinen Klienten auch anbietest, wenn es irgendwo schmerzt. Wir versuchen, dabeizubleiben und nicht zu *be-handeln*, Raum zu geben, so dass sich daraus etwas zeigen kann, eine Symbolisierung, etwas, das man dann ergreifen kann. Mögliche Zwischenschritte, entstehende Erkenntnisse, entstehende Symbolisierungen überprüfen wir immer wieder am felt sense: Passt das? Stimmt das? Ist es das? Mit der Zeit entwickeln wir ein totales Vertrauen in den Körper, dass er uns Zeichen gibt, dass das stimmt. Daraus entstehen dann die nachhaltigen Veränderungsschritte.

Das können 2 Minuten Sequenzen sein oder es kann ein innerliches «Ringen» sein, so dass es länger dauert. Wobei Ringen nicht ganz passt, denn hier fehlt das feine, sanfte. Ein sanftes Ringen...Ich habe allerdings noch nie Focusing Prozesse begleitet, die länger als ca. 30 Minuten gedauert haben. Wenn, dann ist es so, dass vorher ein Teil Coaching-Gespräch war, personenzentriert und lösungsorientiert, dann folgen Focusing Elemente und dann folgt nochmals ein Gesprächsteil. Focusing

hat keine vorgeschriebene Zeitdauer. Es kann ein 30-Sekunden-Focusing sein oder eines von 20 bis 40 Min. Dauer.

**F: Wie erklärst du deinen Klienten, was du mit Focusing machst? Oder erklärst du gar nichts?**

*C: Je nachdem. Wenn ich während der Balance in ein Focusing eintauche, erkläre ich nichts. Wenn ich ein ganzes Focusing mache, erkläre ich kurz, dass das jetzt etwas anders ist. Dass das aber nichts Mysteriöses ist, sondern dass wir das alle ganz gut aus unserem Alltag kennen. Wie z.B. ein mulmiges Gefühl vor einem belastenden Gespräch. Ich erkläre, dass wir normalerweise dieses Gefühl rasch weghaben wollen, damit es uns nicht stört. Und dass wir im Focusing einen ganz anderen Weg gehen. Wir laden dieses Mulmige ein und schauen es an und hören, ob es uns etwas zu sagen hat.*

**C: Wie erklärst es denn du deinen Klienten?**

F: Ich sage ähnlich wie du, dass Focusing etwas Alltägliches ist, das wir alle kennen und nehme das Beispiel, wo wir aus dem Haus gehen, stehen bleiben und merken: Da ist was. Man weiss noch nicht mal was und beginnt schon mit der Suchbewegung in den Taschen. Zuerst ist der felt sense: Da ist was! Dann kommt die Suchbewegung und irgendwann gibt es eine Auflösung, die mit einer Erleichterung verbunden ist. Das sind diese Focusing Schritte, welche zu jedem Thema möglich sind. Der Körper, der Organismus hat zu jedem Thema seine Meinung, nur kann er sich nicht immer so verständlich ausdrücken. Dazu machen wir das Focusing.

Dann erwähne ich noch, dass es nicht Hypnose ist, wo etwas passiert, was man nicht ganz mitbekommt und ich sage auch noch, dass meine Klienten auch ihr Handy und ihre Uhr nachher noch haben und dann lachen wir gemeinsam, was auch immer sehr hilfreich ist. Was ich auch noch erwähne, ist, dass sie auch ihr Thema für sich behalten können. Wenn sie es benennen wollen, dürfen sie das oder auch zu einem späteren Zeitpunkt, aber auch wenn sie es nicht sagen wollen, ist es ihre Entscheidung. Ich bin da, um sie in ihrem Prozess zu begleiten und muss dazu das Thema nicht unbedingt kennen.

**Mein Weg mit Focusing**

*C: Mich nimmt es Wunder, was dich am Focusing fasziniert. Du machst das ja bereits seit einigen Jahren.*

F: Angefangen mit Focusing habe ich 1997. Damals habe ich es verstandesmässig erfasst, dass das eine hilfreiche Sache ist, doch ich bin noch nicht bereit gewesen, mich innerlich mit mir zu befassen. In Sachen Körperreaktionen habe ich noch einige Zusatzschlaufen gebraucht. Aber Focusing ist immer wieder aufgetaucht in meinem Leben. Dann bin ich in eine Focusing Sommerschule gegangen, ab da hat es geklappt.

Was mich am Focusing fasziniert, ist der Fact, dass sich da Ebenen in mir zu einem Thema zeigen und äussern, die ich sonst vernachlässige, da ich häufig kopfmässig, strategisch durchs Leben gehe. Als Bildungsfachperson muss ich ganz viel planen, bin ich von Berufswegen ganz häufig im Dann und Dort und nicht im Hier und Jetzt. Und wenn ich im Focusing im Hier und Jetzt bin, dann können sich die anderen Ebenen beteiligen. Ich bin sehr froh und dankbar, dass ich dieses Zimmer

in meinem Lebenshaus entdeckt habe. Was ich merke über all diese Jahre: über das regelmässige Üben in Übungspartnerschaften, an Übungsabenden oder auch wenn ich mal wieder in eine Focusing Therapie gehe, es sind jedes Mal 20 oder 30 Minuten, wo ich den freundlichen Umgang mit mir einübe. Das macht mit der Zeit eine andere neuronale Verschaltung in mir. Es ist jetzt viel friedlicher in mir als noch vor zehn Jahren. Und auch die Situation, dass ich andere Menschen begleite - das kommt ja noch häufiger vor, als dass ich selber Focusing mache - da sind es doch immer wieder diese 20 oder 30 Minuten, wo ich mich selber weniger wichtig nehme als sonst. In der Focusing Begleitung geht es ja definitiv nicht um mich, sondern darum, jemand anderes dabei zu unterstützen, freien Raum zu haben, damit sich das Eigene frei entfalten kann. Es geht hier nicht darum, dass ich als Begleiter brillieren kann oder Methoden eitel abarbeite. Auch das tut mir sehr gut.

Ich denke, dass im Focusing eine schlichte, einfache Prozessbeschreibung enthalten ist, wie Veränderungsprozesse passieren. Das ist etwas Schlichtes und Einfaches. Das habe ich auf irgendeine Art verstanden. Darum fällt mir vieles im Zusammenhang mit Focusing ziemlich leicht. Auch das schätze ich: dass mir etwas leichtfällt. Und doch lässt es viel Freiraum, um komplexer zu sein, um genauer zu durchforschen im Zusammenhang mit therapeutischer Wirksamkeit oder auch das philosophische Werk von Gendlin, wo ich auch bereits mal einen halben Fuss reingesetzt habe, um mich damit auseinanderzusetzen. Komplexer darf es immer werden, doch das Grundprinzip ist einfach.

**F: Das nimmt mich natürlich auch Wunder: Wann hast du denn**

**begonnen, die ersten Focusing Elemente in die Kinesiologie einzubauen?**

*C: Schwierige Frage: ich konnte zu Beginn nicht richtig einordnen, was Focusing eigentlich ist, spürte jedoch, dass mir das entspricht – mein Herz hat gejubelt, der Kopf wollte Erklärungen. Ich habe schon immer versucht, neu Gelerntes gleich zu integrieren und umzusetzen. Ich pendelte zu Beginn während der Balancen zwischen dem kinesiologischen Arbeiten und dann war da noch irgendwas Focusing artiges, wo ich aber noch nicht weiterkam. Also machte ich wieder mit Kinesiologie weiter. Für die Klientin war da bestimmt kein Bruch oder irgendeine Ungereimtheit spürbar, doch für mich entstand da immer wieder ein Unterbruch, da war kein Fluss am Anfang.*

F: Das könnte ja auch ein Grund sein, damit dann aufzuhören...

*C: Mein Herz war von Focusing zu sehr begeistert, als dass ich hätte aufhören können. Ich versuchte immer weiter, merkte jedoch, dass da noch was fehlt. Ich habe dann alles Mögliche versucht – mir schwebte da irgendeine grossartige Verknüpfung vor – bis ich merkte, dass es ja auch ganz einfach geht! Der Zufall hat mitgeholfen: Das Wort «Sandwich» ist in einem ganz anderen Zusammenhang aufgetaucht und zeigte mir die Lösung auf. Seit da arbeite ich nach der «Sandwich-Methode»: Boden und Deckel sind Kinesiologie, die «Füllung» dazwischen ist eine kinesiologische Technik oder Focusing. Das geht ganz elegant, einfach und lässt sich anpassen, je nach dem, was gerade nötig ist. Ich baue Focusing inzwischen ganz selbstverständlich gleichwertig wie meine anderen Techniken in meine*

*Arbeit ein, d.h. Focusing hat einen viel grösseren Stellenwert bekommen als zu Beginn. Zum Schluss der Balance/Begleitung teste ich jeweils aus, ob die Klientin noch eine Unterstützung benötigt wie z.B. eine Essenz, eine Farbe, das Halten eines Akupunkturpunktes oder was auch immer. Die wunderschönen und berührenden Erlebnisse mit meiner FocusingKinesiologie machen mir Mut, auf diesem Weg weiterzugehen.*

F: Das ist während deiner Focusing-Ausbildung bereits passiert? Oder erst nach der Zertifizierung? Du hast mir irgendwann ja mal gesagt, du nennst deine Arbeit jetzt FocusingKinesiologie

C: *Ja, genau! Das war im Seminar zum inneren Kritiker. Ich habe damals gestaunt, dass ich zu dir einfach so gesagt habe, ich könnte ja evtl. einfach mal akzeptieren, dass ich eine FocusingKinesiologin bin! Da habe ich über meine eigenen Worte gestaunt! Ja, das Zusammenbringen – oder Crossing, wie es im Focusing heisst – war schon lange in mir am Arbeiten. So richtig ausgearbeitet habe ich es jedoch erst in der Vorbereitung aufs Zertifizierungsseminar. Da wurde ich mir so richtig klar und bewusst, wie und was ich da genau mache.*

F: Das hat also nochmals eine Präzisierung gebracht, Handwerkskunst?

C: *Ja, das Zertifizierungsseminar mit der Selbstwürdigung war für mich unglaublich hilfreich. Ich bin mir über vieles klar geworden: Was für eine Therapeutin bin ich? Was ist mir wichtig? Was zeichnet mich aus? Wie arbeite ich? Wie bin ich unterwegs? Was unterscheidet mich von anderen? Die Zeit, diese wichtigen Fragen zu vertiefen, habe ich mir erst durch den sanften Druck durch das nahende*

*Seminar genommen, was mich unglaublich weitergebracht hat.*

**F: In was für Therapiesituationen bietest du Focusing an? Ist das in jeder Sitzung drin, baust du das grundsätzlich ein oder entscheidest du dich irgendwann, dass jetzt Focusing dazu kommt? Und wie gehen Focusing und Kinesiologie in der Praxis zusammen zu FocusingKinesiologie?**

C: *Das ist ganz unterschiedlich. Ich starte kinesiologisch, manchmal ist schon eine Art Focusing mässiges Abtasten im Vorgespräch drin, dann teste ich, ob es einen Zielsatz oder ein Zielgefühl braucht und anschliessend teste ich, welche Technik heute am hilfreichsten ist, damit der Klient einen Schritt weiter zu seinem Ziel kommt. Manchmal zeigt dann da schon Focusing an und dann mache ich ein komplettes Focusing. Dieses Focusing ist dann wie ein Sandwich eingebettet in Kinesiologie, in den Boden mit Vorgespräch und Vortests, dann kommt Focusing und dann schliesse ich ab und teste, ob es noch eine Unterstützung, eine Integration braucht und ob ich die kinesiologische Balance hier abschliessen darf, im Wissen, dass Focusing ja als Prozess weiterläuft.*

*Manchmal kommt aber Focusing auch einfach dazu, während ich z.B. gewisse Akupunktur-Punkte halte oder irgendwo während der Balance, wenn der Klient z.B. einen Schmerz z.B. am Oberarm wahrnimmt. Dann nehme ich diesen Schmerz und steige da mit Focusing ein. Das ist dann vielleicht ein Einschub von 5 bis 10 Min., der für die Klientin jedoch häufig eine tiefe, neue Erkenntnis bringt.*

**F: Ist die Achtsamkeit für Körpersignale aus dem Focusing etwas Spezielles, wo in der**

## **Kinesiologie evtl. nicht so fein darauf eingegangen wird?**

*C: Doch, auch in der Kinesiologie wird ganz fein auf Körpersignale eingegangen, aber der Umgang damit ist anders. Wenn ich vorher mit Kinesiologie gearbeitet habe und an etwas geraten bin, was für die Klientin unangenehm war und was sie deshalb weghaben wollte – wenn z.B. während des Haltens von Punkten ein Engegefühl im Hals aufgetreten ist - habe ich die Klientin gebeten, ihre Hand auf ihren Hals zu legen, habe meine Hand auf ihre gelegt und das dann in den Verweilmodus genommen. Dann habe ich ausgetestet, was es braucht, damit dieses Unangenehme weg geht. Das mache ich jetzt nicht mehr. Dieses Unangenehme ist ja da, weil es etwas zu sagen hat.*

F: Und im Focusing machen wir dort mit den Händen nichts.

*C: Nein, im Focusing frage ich die Klientin: «Geht es für dich, etwas zu sein mit diesem Engegefühl? Brauchst du evtl. etwas mehr Abstand dazu? Es geht in eine ganz andere Richtung mit Focusing.*

F: Ja, geh nicht näher. Halte diese Distanz. Lerne dich kennen, während dem du das kennen lernst. Ja, das sind wirklich markante Unterschiede, wie du damit umgehst, was sich im Klienten zeigt. Wenn ich als Klient etwas zeige von mir, so gehst du Focusing mässig noch feiner um damit. Du bemerkst es und würdigst es auf eine Art, auch wenn es total mühsam ist. Auch wenn ich den Impuls verspüre: «Mach das bitte weg!», so machst du das nicht weg. Der Blick wird gehalten, es wird gewürdigt, da das, was ich weghaben möchte, ja eigentlich aus einem guten Grund da ist. Es gibt mir eine andere innere Beziehung zu meinem Durcheinander.

*C: Es gibt von mir aus nicht nur eine andere Beziehung, es gibt überhaupt erst mal eine Beziehung.*

F: Ja, es gibt überhaupt mal eine Beziehung.

So wie ich das sehe, haben das viele therapeutische Ansätze gemeinsam. Sie behandeln etwas. Da macht man dann etwas weg, was stört. Und das ist jetzt in deiner FocusingKinesiologie anders. Im Focusing macht man nichts weg, sondern leistet Gesellschaft im Vertrauen darauf, dass da Anzeichen von Lebendigkeit drin sind, welche befreit werden wollen.

*C. Dieses Zulassen und Gesellschaft leisten, diese Ergänzung zur Kinesiologie macht für mich die Arbeit auch gleich nochmals spannender. Dort einzutauchen im Vertrauen darauf, dass das schon gut kommt, auch wenn es jetzt gerade sehr unangenehm ist, braucht etwas Mut und Vertrauen von meiner Seite, bringt aber nochmals mehr Tiefe in den ganzen Prozess.*

F: Zitat: Gerry Prouty, Prätherapie sagt: «Technik ist einfach, Kunst ist schwer». Aber Kunst machts spannender. Vieles kann man technisch behandeln, wegmachen. Dabei ist man jedoch vermutlich nicht an der Wurzel.

*C: Für mich ist auch die Überlegung wichtig: Wer bin ich denn, dass ich das einfach wegmachen darf! Die Klientin kommt ja schliesslich mit allem, auch mit ihrem Schwierigen, das gehört ja zu ihr.*

F: Und wenn man dieses Störende wegmacht, macht man ja auch das Potential weg.

Und Dijon van Verde, den ich im Seminar im Sommer kennengelernt

habe, der sagt: «Technik ist die Kirsche oben drauf, aber der Kuchen ist die Basis» Und die Basis ist die Haltung, die therapeutische Haltung. Und die Technik ist nur die Kirsche oben drauf. Focusing ist ja beides: Haltung und Methode. Wenn man länger mit Focusing unterwegs ist, verschiebt es sich: es wird mehr Haltung und weniger Methode. Mit dem Vertrauen, das man hat in den Prozess, weil man schon so viel selber erlebt hat mit dieser Arbeit.

*C: Du hast das während der Ausbildung immer betont, dass Focusing eine Methode **und** Haltung ist. Ich habe das zwar gehört, aber lange nicht so recht begriffen. Erst in der Vorbereitung aufs Zertifizierungsseminar wurde mir das so richtig bewusst. Focusing macht etwas mit mir und verändert meine Haltung langsam aber sicher.*

F: Das ist ja auch etwas, das dir sehr wichtig ist in deiner FocusingKinesiologie, dass beides sanft ist, dass man da nicht die Ärmel hochkrepelt für eine Hau-ruck-Aktion, sondern in feinem Kontakt ist zum Klienten und zum Prozess. Das zeigt sich auch auf deiner Homepage sehr schön.

*C: Das sanfte Arbeiten hat sich während der Ausbildung zur Kinesiologin ergeben. Anfangs Ausbildung war ich überfordert damit, Männer zu testen, da sich schnell ein Krafttest entwickelte. Mein Muskeltest rief häufig einen starken Gegendruck, eine Abwehrreaktion hervor. Seitdem ich feiner, sanfter teste – so zart wie ein Schmetterling - kann ich, natürlich nur mit Einwilligung, jede Person klar und eindeutig testen. Und ja klar, dieses Sanfte und Feine entspricht mir sehr.*

F: Und dieses Feine gehört eben auch zum Focusing dazu. Das, was sich da zeigt im felt sense ist an sich etwas Scheues. Dem muss ich mit einer gewissen Haltung begegnen. Im Kurs brauchen wir da die Metapher vom Reh, das plötzlich im Wald vor mir steht. Genau wie ich dem Reh begegnen würde, verhalte ich mich auch gegenüber dem felt sense. Ich klatsche nicht oder brenne auch kein Feuerwerk ab, sondern es geht darum, ruhig und respektvoll zu bleiben und den felt sense nicht mit dem Scheinwerfer anzustrahlen. Vielleicht schaue ich nur mit einem Auge, so dass es sich sicher fühlt und Bewegungsfreiheit erfahren kann. Bewegungsfreiheit wird ja genommen, wenn man das Gefühl hat, jetzt macht dann jemand grad etwas mit dem, was sich jetzt gerade zeigt. Das darf sich entfalten, darf so sein, wie es gerade ist. Und das setzt eben diese Haltung in der Begleitung voraus.

*C: Mir kommt da gerade auch der Begriff «Demut» in den Sinn. In dem Moment, wo ich mich als Therapeutin zurücknehme, wo dieses demütige dazu kommt, kann sich das zeigen, was wirklich im Klienten ist.*

F: Ja, das gefällt mir gut mit der Demut. Demut macht den Raum frei, dass etwas vom Klienten kommen darf und ich ihn begleite. Das ist eine Haltungssache. Und für mich gehört da auch noch das Staunen dazu.

### **FocusingKinesiologie:**

F: Was bedeutet die Bezeichnung «FocusingKinesiologie» für dich?

*C: Als erstes ist es mir ganz wichtig, dass FocusingKinesiologie keine neue Therapierichtung ist. Ich erhebe nicht den Anspruch, dass das eine neue Technik ist. Es gibt keine Ausbildung in FocusingKinesiologie, sondern ich*

*habe mir das so zusammengebaut aus Focusing, das ich bei dir gelernt habe und aus meiner Ausbildung zur holistischen Kinesiologin. Gene Gendlin, der Begründer von Focusing hat stets ein «Kreuzen» oder wie man es in der Focusingterminologie nennt, ein Crossing von Focusing mit allen möglichen Richtungen gefördert.*

F: Ja, da kommt mir gleich eine Aussage von Johannes Wiltschko in den Sinn. Er sagte: «Focusing alleine ist noch keine Psychotherapie, es lässt sich aber in alle psychotherapeutischen Verfahren integrieren und macht jede therapeutische Methode effektiver.»

Quelle: Focusing in der Praxis von Gene Gendlin und Johannes Wiltschko. Seite 233

*C: FocusingKinesiologie hat für mich viel mit einer Gewichtung zu tun: die beiden Anteile Focusing und Kinesiologie sind für mich gleichwertig, das ergibt ein gleichwertiges Zusammenfügen. Focusing kommt aus einer eigenen Richtung und hat es darum auch verdient, benannt zu werden.*

*Das habe ich ja damals einfach so zu dir gesagt, dass ich eine FocusingKinesiologin bin. Das ist einfach so entstanden und gewachsen und hat sich für mich so richtig angefühlt.*

F: Das ist mit einer gefühlten oder gespürten Gewissheit gekommen, das lässt sich nicht zurückdrehen. Das war eine Focusing Entscheidung. Und Kinesiologie und Focusing arbeiten ja beide daran, Blockaden zu lösen. In der Kinesiologie ist die Idee dahinter, dass dann die Energie wieder fließen kann. Und im Focusing ist es der Prozess, der sich selber weitertragen kann, wenn er seinen Freiraum hat. Auf eine Art machen beide das gleiche,

doch auf eine andere Art. Same same, but different.

Von daher, wenn ich dich so höre, wie du erzählst von FocusingKinesiologie, hat das so was Erfrischendes, Spielerisches, Kreatives drin, weil Focusing und Kinesiologie so gut zusammenpassen. Es ist dann kein Abspulen von Handwerk oder von Routine.

*C: Ja genau, ich habe mich schon immer gerne während einer Balance zwischen verschiedenen Techniken und Konzepten hin und her bewegt. Das passt also auch von daher sehr gut zu mir. Focusing lässt sich ja auch darum so gut integrieren, weil es vom Grundsatz her so einfach ist, darum passt es ja auch überall dazu.*

### **Focusing lernen für die Integration in Kinesiologie**

F: Was würdest du sagen, wann sollte eine Kinesiologin Focusing eher nicht lernen? Was würde im Wege stehen, um Focusing zu lernen?

*C: Falls eine Kinesiologin ausschliesslich an komplexen Techniken interessiert ist und denkt, dass etwas, was einfach ist, nichts wert ist, sollte sie vermutlich Focusing besser nicht lernen. Aber grundsätzlich kann ich es jeder Therapeutin nur empfehlen!*

F: Wenn wir davon ausgehen, dass Kinesiolog\*innen als Grundhaltung sowieso die klientenzentrierte Haltung haben und positive Beachtung fürs Gegenüber, die nicht an Bedingungen gebunden ist und Kongruenz, dann steht eigentlich Focusing nichts im Wege. Im Focusing verdeutlichen wir diese Haltung ja noch mehr, dass der Klient der Experte ist und nicht ich als



Therapeut. Ich bin Prozessbegleiter, aber nicht der thematische Experte.

*C: Im Focusing treibt man ja diese Haltung auf die Spitze, so dass ich sogar jemanden begleiten kann, ohne dass ich irgendeine Ahnung vom Thema des Klienten habe.*

F: Manchmal ist es ja sogar störend, wenn ich zu viel zum Thema weiss. Weil ich dann mehr an meinen Gedanken zum Thema hänge, als ich beim Klienten und in der Prozessbegleitung bin. Das macht es vielleicht für manche Menschen schwierig, Focusing so anzunehmen, dass man nichts wissen muss über das Thema des Klienten, dass es nichts nützt, nachzufragen und mit journalistischem Eifer Zusammenhänge zu verstehen, weil das gar nicht nötig ist.

*C: Darum gefällt mir ja unter anderem genau die Kombination von Focusing und Kinesiologie so gut. In der Kinesiologie versuche ich ja, Zusammenhänge zu verstehen, den roten Faden zu finden mit dem Wissen um das Thema. Und dazwischen begleite ich dann meine Klienten in die Tiefe – wir lassen alles stehen und tauchen in die Tiefe – und anschliessend gehen wir gemeinsam wieder weiter und suchen weitere Zusammenhänge.*

F: Im Focusing gibt es das ja schon auch. Ich weiss nichts über das Thema, das der Klient bearbeiten will. Während des Focusing zeigen sich irgendwelche ältere Geschichten, die im Wege sind. Und die werden ja dann auch benannt. Und das geht dann natürlich auch sehr tief, bis dahin, wo man die Persönlichkeitsstruktur als 5-jähriger auszubilden begonnen hat. Plötzlich ist man dann dort. Warum überlässt mir die Klientin jetzt die Sitzwahl und will erst, dass ich sitze,

bevor sie sich einen Platz nimmt. Nachher in der Prozessbegleitung zeigt sich, wie schwer es ihr fällt, für ihre eigenen Bedürfnisse einzustehen, weil sie gelernt hat, die Bedürfnisse der anderen zu erfüllen. Und dabei war das ursprüngliche Thema ganz ein anderes. Doch das wird jetzt so spürbar im Hier und Jetzt. Das finde ich sehr spannend und immer wieder überraschend, was sich im Focusing in so kurzer Zeit durch das Verweilen und offen bleiben zeigen kann aus der Lebensbiographie. Etwas, das irgendwo eine Entstehung hat und heute noch wirkt und meistens nicht passend ist. Und das passiert, ohne dass wir mit einem Suchauftrag graben müssen.

**F: Was gibt es für Wege, Focusing zu lernen, um das mit Kinesiologie auf seine eigene Art zusammenzubringen?**

*C: Focusing könnte man direkt bei jemandem lernen, der Focusing kennt. Doch am einfachsten geht es wohl, wenn man Focusing an einer der verschiedenen Focusing Schulen lernt. Du selber bietest diese Ausbildung an deinem Focusing Institut in Winterthur ja auch an. Und ich stelle mir das Lernen im 1:1 Setting schwieriger vor als in einer Klasse, da man in einer Klasse ja immer von den anderen mitlernen darf.*

F: Ja, gerade auch in den Übungen, die man zu dritt macht, wo jemand Beobachterin ist und wo man alle Perspektiven mal einnimmt. Und dann kostet ja ein Seminar mit 32 Lektionen in einer Klasse CHF 800.00. Natürlich hat man nicht 32 Lektionen in einem 1:1 Setting, aber nur schon, wenn man 10 Lektionen im Einersetting haben möchte, würde man schon fast das Doppelte bezahlen. Und hat weniger davon!

**F: Das sogenannte partnerschaftliche Üben, wie wichtig ist das überhaupt?**

*C: Das ist extrem wichtig. Einerseits ermöglicht es ein kontinuierliches Dranbleiben, Vertiefen. Anfangs sind ja im Focusing ein paar Schritte, die mir z.B. nicht so leicht gefallen sind. Das saying back habe ich z.B. anfangs gemacht wie ein Papagei, ohne wirklich zu verstehen, worum es genau geht. Ich finde es ganz wichtig, da dran bleiben zu können und zu üben, dass es verinnerlicht wird. Dafür ist es sehr hilfreich, wenn da jemand ist, der es ja auch noch nicht kann. So kann man stressfrei üben.*

F: Ja, das ist sehr wichtig, dass man da stressfrei und angstfrei üben kann!

*C: Und es ist auch einfach schön, wenn man sich regelmässig trifft und dadurch auch regelmässig an den eigenen Themen arbeitet. Und dann bringt ja eine Focusingpartnerschaft auch eine ganz tiefe Beziehung; man kennt einander gut, es ist ein grosses Vertrauen da und tut einfach gut zu wissen, dass da ein Mensch ist mit zwei Ohren, der bereit ist, mich einfach zu begleiten wenn ich es nötig habe, ohne hilfreiche Ratschläge zu liefern! Wo ich mein ganz Eigenes finden darf.*

## **Focusing Ausbildung**

F: Focusing kann man lernen, um es auf sich selber anzuwenden als Selbsthilfe. Und man kann es auch lernen, wenn man andere Menschen begleiten will. Da gibt es diese Grundlagenseminare 1 und 2, nach denen man in der Lage ist, Focusing

auf sich selber anzuwenden. Wenn man es dann nicht kann, ist es auch keine Garantie, dass man es nach dem 5. Seminar kann, sondern dann brauchts einfach noch mehr Übung. Es gelingt auch nicht allen gleich gut, Focusing auf sich selber anzuwenden. Aber nach den ersten zwei Seminaren kann man sich ja auch gegenseitig begleiten, wenn man in eine Übungspartnerschaft geht. Wenn man es aber für die professionelle Arbeit brauchen will, werden in den weiteren zwei Modulen noch diverse Spezialitäten angeschaut: Wie man Klienten unterstützt, die in einer Blockade stecken, die unter Attacken ihrer inneren Kritikerstimmen leiden und so weiter. Und was du ja schon beschrieben hast: aufs Zertifizierungsseminar hin setzt man sich noch vermehrt mit sich selber auseinander. Ein supervisorischer Teil ist noch dabei. Bis zur zertifizierten Focusing Begleiterin muss man 20 Kurstage einrechnen, das sind CHF 4'000.00 Kursgebühren. **Es hat noch freie Plätze!! 😊**

Es gibt die Möglichkeit, das bei mir in Winterthur zu lernen, es gibt auch andere Focusing Anbieter in der Schweiz und es gibt das Focusing Netzwerk Schweiz/Deutschland, das immer im Sommer in der Nähe von Lindau auf dem Achberg Focusing Wochen anbietet. Auch dies ist ein interessantes Lerngefäss. Da lernen 30 bis 40 Menschen Focusing und bilden sich damit weiter, verbringen 4 bis 5 Tage in derselben Umgebung, inkl. Swimmingpool und Abschlussdisco. Dies hat schon auch einen besonderen Reiz. Schon alleine der Abschlussabend ist diese Reise wert. 😊



Focusing nimmt für sich ja nicht in Anspruch, bei allem und jedem zu funktionieren und das Wirksamste zu sein. Wir versuchen es und ganz häufig klappt es. Aber wenn es nicht klappt, dann probieren wir etwas anderes. Darum ist es auch gut, wenn man verschiedene Methoden beherrscht. Sehr bewährt hat sich z.B. auch die Kombination von Focusing mit BrainSpotting oder mit EMDR, wo der Zugang zu den Hirnstrukturen auch gegeben ist und dann die focusingmässige Präsenz in der Beziehung zum Thema aufrechterhalten wird, was das Ganze dann sehr effizient macht.

*C: Bei BrainSpotting und EMDR ist das Hauptgewicht dann auf Trauma, Schmerzen, Ängste und Glaubenssätze gelegt.*

F: Ja, und da habe ich kürzlich eine phantastische Demo bei Achim Grube gesehen, der an Glaubensätzen

gearbeitet hat mit EMDR, Focusing und Brainspotting.

F: In der Kinesiologie gibt es ja verschiedene Schulen mit verschiedenen Schwerpunkten. Das gibt es auch in der Focusing Welt. Das gehört zum psychotherapeutischen, komplementärtherapeutischen, psychosozialen bis spirituellen Bereich wohl einfach dazu, dass jemand etwas gut findet und das eigene dann noch etwas besser und dann ein eigenes Institut oder eine eigene Linie oder Richtung gründet und sich damit abgrenzt. Dahinter steht ja auch die Idee, dass es jedes Mal eine Weiterentwicklung des Bestehenden ist. Bedauerlich finde ich dann einfach, wenn ab und zu etwas Kämpferisches erkennbar ist zwischen den Absolventen und zum Teil auch den Trägerschaften oder der Gründergeneration einer solchen neuen Schule. Dass dann eine Abwertung stattfindet gegen

diejenigen, die noch im anderen Bereich sind oder die andere Schule vertreten.

*C: Nimmst du das so wahr?*

F: Ja, das habe ich schon gehört von verschiedenen Kinesiologie-Schulen in Bezug auf andere Kinesiologie-Schulen, das habe ich aber auch in der Focusing-Szene schon gehört zwischen der einen und der anderen Schule. So wie ich es auch schon erfahren habe bei Karate zwischen Shotokan und Shotokai. Dabei geht es, vereinfacht gesagt, um kleine Nuancen wie man die Faust hält.

*C: Das höre ich vermutlich weniger, weil ich ja meine Ausbildung an zwei verschiedenen Schulen gemacht habe.*

F: Ich glaube auch, dass du dich nicht vereinnahmen lässt.

*C: Für mich ist es ein grosses Glück, dass ich an der Apamed gelandet bin und schliesslich dort abschliessen durfte. Ich glaube einfach, dadurch, dass ich an der Akademie für Kinesiologie und Heilkunde in Achberg meine Ausbildung begonnen und dann an der Apamed abgeschlossen habe, durfte ich viele kostbare Erkenntnisse gewinnen, die ohne diesen Wechsel nicht möglich gewesen wären. Mir wurde bewusst, was für eine tragende Rolle mein Glaubenssystem spielt. Also meine Glaubenssätze, das wovon ich überzeugt bin: «Das ist so!» Ja, in meinem Leben ist das dann so, wenigstens solange, bis ich diesen Glaubenssatz hinterfrage. Im Leben eines anderen Therapeuten mit einem anderen Glaubenssystem ist evtl. etwas genau Konträres genauso richtig! Weil es im Glaubenssystem dieser anderen Person so verankert ist. Das Lernen an zwei verschiedenen Schulen hat für mich zu einer Horizonterweiterung geführt, zu einer*

*grossen Offenheit und Freiheit und zu grösserem Verständnis von anderen Denk- und Handlungsweisen. Das empfinde ich als grosses Geschenk und Glück!*

**F: Was bringt dir Focusing persönlich?**

*C: Dank regelmässiger Beschäftigung mit Focusing, sei es im Selbstfocusing, an online Übungsabenden, die du ja anbietest, im partnerschaftlichen Focusing und vor allem auch in der Arbeit als Therapeutin merke ich, dass ich sehr viel liebevoller umgehe mit mir. Mit keinem anderen Menschen würde ich je so erbarmungslos kritisch umgehen, wie ich es vorher mit mir getan habe. Focusing ist für mich ein unschätzbbares Tool für die Selbstfürsorge. Ich kann mir mein Leben ohne Focusing nicht mehr vorstellen. Seit ich liebevoller und verständnisvoller umgehe mit mir, fällt mir auch auf, wenn Klienten so unerbittlich umgehen mit sich selber. Dass ich auch dort ganz liebevoll nachhake.*

*Ich nehme mich selber besser wahr und ich nehme neu auch den Raum zwischen der Klientin und mir als Therapeutin wahr, nehme wahr, was zwischen uns ist. Das ist sehr hilfreich und das habe ich vorher so nicht wahrgenommen. Und dann arbeite ich nochmals feiner: wenn z.B. bei einer Klientin etwas Schmerzhaftes auftaucht, so kann ich anleiten, da mit gutem Abstand etwas am Rand zu bleiben und hinzuschauen. Ich muss sie nicht voll eintauchen lassen. So wird alles nochmals sanfter.*

F: Das ist ein Merkmal von Focusing: Dass man so am Rand bleibt, nicht voll konfrontiert und reinwirft, nur am Rand bleibt. Und von da aus ist man in Beziehung.

*C: Dadurch wird es möglich, irgendwie alles anzuschauen, was ich zuvor aus Respekt vor den möglichen unangenehmen Folgen für die Klienten ausgeklammert habe. Ich will ja den Klienten nicht schaden oder sie in etwas hineinführen, was ihnen nicht gut tut.*

F: Auf diese Art kann sich der Klient immer noch sicher fühlen und kann doch einen kleinen Moment mit etwas verbringen, was vielleicht nur schwer zu ertragen ist. Ein wenig ertragen kann er es auf diese Art.

**C: Du bietest ja in deiner Praxis psychosoziale Beratung an. Hat sich an deiner Arbeit etwas verändert, seit du Focusing miteinbeziehst?**

F: Wenn mich Menschen aufsuchen wegen psychosozialer Beratung oder psychosozialen Coaching kommen sie mit einem Anliegen und in der Erwartungshaltung, dass das in einem Gespräch bearbeitet wird. Das hat sich verändert, weil ich zusätzlich Focusing integriere. Das ist ja auch mit Gespräch, Gespräch mit dem Körpergefühl. Es ist evtl. etwas geschäftsschädigender geworden durch Focusing, da es effizienter ist. Ich biete jeweils an, gleich einen neuen Termin abzumachen oder sich einfach wieder zu melden. Häufig heisst es dann: «Das ist noch so am Arbeiten in mir, ich mache jetzt noch nichts ab, ich melde mich dann wieder». Dann melden sie sich nach 4 Monaten oder 8 Monaten wieder. Sie melden sich schon wieder, das ist ja dann das positive Feedback zu meiner Arbeit. Aber ich habe mir auch schon überlegt, ob ich etwas weniger effizient werden soll, um mehr Einnahmen zu generieren 😊

**C: Was für Altersgruppen von Klienten kommen zu dir? Oder**

**anders gefragt: arbeitest du auch mit Kindern und Jugendlichen?**

F: Ja, auch. Kinder sind bis jetzt noch nicht bei mir eingetroffen. Und Jugendliche kommen halt selten aus eigenem Antrieb, sondern sie werden von einem Elternteil geschickt. Ja, da arbeite ich zum Teil auch mit Focusing. Da sind Jugendliche zuerst etwas misstrauisch – misstrauischer als Erwachsene – dann aber völlig gebannt und begeistert, was da in ihnen passiert. Dass sich da in ihrem Inneren eine solch bunte und erlebnisreiche Welt öffnet. Und ich habe diesen Frühling einen 70-jährigen Klienten gehabt, der ein paar Baustellen hat, die er mit Focusing angehen wollte. Und in den Focusing Kursen habe ich sowohl Menschen 55plus als auch Junge. Letztes Jahr war die jüngste Teilnehmerin 19-jährig. Vom Alter her gibt es für Focusing keine Einschränkungen, da es mit dem inneren Erleben arbeitet, das immer da ist. Wir merken es nicht immer, aber es ist immer da.

Und ich schreibe inzwischen einfach – so wie du mit FocusingKinesiologie – ich mache focusingorientierte psychosoziale Begleitung. Aber in der Regel kommen Menschen ja nicht wegen Focusing, sondern sie kommen auf Empfehlung oder weil sie mich kennen. Ganz wenige nur kommen, weil sie Focusing kennenlernen möchten und mich auf diesem Wege finden.

**C: Kannst du evtl. sagen, ab welchem Alter Focusing mit Kindern möglich ist?**

F: Das kann ich aus eigener Erfahrung nicht sagen. Mit kleineren Kindern müsste das Setting wahrscheinlich etwas offener gestaltet werden, d.h. dass sie rumlaufen dürften, mit Sand spielen, während mit Focusing

gearbeitet wird. Es wäre natürlich total reizvoll, das auszutesten, auszuprobieren, wo jeweils der Zugang ist zum Focusing. Weil es das ja dauernd gibt bei Kindern.

Aber in der focusingmässigen Haltung mit Kindern zu arbeiten, das geht in jedem Alter. Mit Respekt, Neugierde, für das, was lebendig ist und nicht ausschliessend sein, im Sinne von «du bist willkommen, solange du das und das und das nicht machst», sondern das Kind ist willkommen mit allem. Dass wir mit einem Kind so umgehen wie mit einem felt sense oder einem Reh, je nach Alter des Kindes.

Kinder müssen viel zu stark einem gewissen Rahmen entsprechen, damit sie geduldet werden und bleiben dürfen. Und viele entwickeln daraus ganz viele Kompensations-Merkwürdigkeiten, die man ihnen dann wieder als pathologisch vorwirft. Kinder kommen ja nicht geistesgestört auf die Welt. Manchmal ist es ein Segen, wenn die Kinder von den Eltern in die Therapie geschickt werden, so kann man für das Kind auch etwas Gutes tun! Manchmal wäre es halt einfach nachhaltiger und sinnvoller, wenn die

Eltern selber in Therapie gehen würden.

*C: Ich erlebe das zum Glück auch relativ häufig. Zuerst werden mir die Kinder geschickt, weil da halt die Hemmschwelle etwas geringer ist und es auch einfacher ist, offen damit umzugehen, wenn das Kind z.B. wegen Schulschwierigkeiten in die Therapie kommt. Bei der Behandlung der Kinder sitzen die Mütter meistens mit im Behandlungsraum und stellen dann irgendwann fest, dass sie gerne auch mal kommen möchten.*

F: Es gibt natürlich auch die Elternhaltung, die relativ verbreitet ist und die es schwierig macht, mit solchen Jugendlichen zu arbeiten. Da, wo der Elternteil schon ganz genau weiss und bestimmt, in welchem Zustand der Jugendliche dann heimzukommen hat. Schon ganz genau weiss, was das Ergebnis dieser Therapie sein muss. Und das ist total gefährlich, dann wird ein Kind instrumentalisiert, da wird aus dem Kind ein Auto gemacht, das man in die Garage bringt und dann geflickt wieder zurückbekommt.



**Cornelia Mathis**  
**Praxis für Kinesiologie und Focusing**  
Stadtergasse 5  
8887 Mels



Komplementärtherapeutin mit Branchenzertifikat OdA KT  
Methode Kinesiologie  
Zertifizierte Focusingbegleiterin  
Mentorin für Kinesiolog\*innen in Ausbildung an der Apamed



**Florian Christensen**  
**Focusing-Institut Winterthur**  
Trollstrasse 20  
8400 Winterthur



Zert. Focusing-Begleiter und –Ausbilder  
Dipl. Personenzentrierter Berater und  
Ausbilder pcaSuisse  
Erwachsenenbildner MAS  
Dipl. Sozialbegleiter