

Focusing und Selbstsicherheit – Ein Netzwerk für die Seele knüpfen¹

Karin Bundschuh-Müller

Zusammenfassung

Im Focusing-Prozess versteckt sich ein heimliches Curriculum. Es vermittelt Selbstsicherheit. Auf einer Meta-Ebene wird dargestellt, aus welchen Elementen dieser Lehrplan besteht und welche selbstwertsteigernden Bedingungen im Focusing wirken. Schließlich werde ich ein Training skizzieren, in dem Focusing-Elemente ein Standardprogramm umbauen. Dabei spielen innere Sicherheit, gefühlte Stimmigkeit, der Aufbau einer konstruktiven inneren Beziehung, die Auseinandersetzung mit Ängsten und der Umgang mit dem *inneren Kritiker* eine besondere Rolle.

Als ich Ende der siebziger Jahre mit meiner Berufstätigkeit begann, spielten Selbstsicherheitstrainings in der Frauenbewegung eine große Rolle. Aufgrund von persönlicher Betroffenheit und professionellem Interesse begann ich mich darauf zu spezialisieren. Auch wenn sich im Laufe der Zeit meine Arbeitsschwerpunkte verschoben haben, hat das Thema ‚Selbstsicherheit‘ immer einen wichtigen Stellenwert behalten. Heute betrachte ich diesen Komplex weniger aus der Sicht der Verhaltenstherapie. Der personenzentrierte Aspekt und Focusing stehen im Zentrum meiner therapeutisch-theoretischen Überlegungen. Dabei habe ich die Erfahrung gemacht, dass das Erlernen des Focussierens zu einer Steigerung des Selbstwertgefühls und der Selbstsicherheit führt. Im Focusing scheint es einen heimlichen Lehrplan zu geben, der mehr bewirkt als die Vertiefung des Kontaktes zu sich selbst. Im Folgenden möchte ich versuchen, dieser Spur zu folgen. Meine Aussagen sind dabei als sehr persönliche Statements zu verstehen. Hier eine Inhaltsübersicht:

- Was ist selbstwertsteigernd am Focusing - oder: das heimliche Curriculum
- ‘Griffiges’ Handwerkzeug zur Verbesserung der Selbstsicherheit
- Den inneren Kompass finden
- Den inneren Standort verändern
- Angst fordert Sicherheit und Unterstützung

¹ In: Heinz-Joachim Feuerstein, Dieter Müller & Ann Weiser Cornell (Hrsg.): Focusing im Prozess. Ein Lesebuch. Köln: GwG-Verlag, 2000, S. 27-37.

- Es gibt einen Teil in uns, der weiß...
- Ein Netzwerk für die Seele knüpfen
- Selbstsicherheit in mir selber finden
- Die Entwicklung der inneren Gewißheit
- Identität - Wer bin ich?
- Der Angst ins Gesicht sehen
- Ich - in der Welt
- Einen Platz schaffen für Intuition und Phantasie
- Erweiterung des Territoriums
- Auf dem Seil tanzen

Was ist selbstwertsteigernd am Focusing - oder: das heimliche Curriculum

Wenn wir Focusing aus einer Metaebene betrachten, finden wir implizit einfließende 'Grundannahmen' über die focussierende Person:

- Grundannahme *'fürsorgendes Selbstmanagement'*
- Grundannahme *'innere Basis-Demokratie'*
- Grundannahme *'Inclusion' (nichts wird ausgeschlossen)*
- Grundannahme *'im Unscheinbaren steckt das Universum'*

Mit der Grundannahme *'fürsorgendes inneres Selbstmanagement'* setzen wir voraus, dass der/die Focussierende einen erwachsenen Teil hat, der für das nicht durchsetzungsfähige Innere die Verantwortung übernehmen und es schützen kann. Im Focusing nehmen wir uns selbst gegenüber die Haltung einer guten Mutter oder eines guten Therapeuten ein. Ein Teil in uns ist fähig zu verstehen, Sicherheit zu geben und für einen konstruktiven inneren Umgang mit den zarten, empfindsamen 'kindlichen' Anteilen zu sorgen.

Focusing hilft, Selbst-Empathie zu entwickeln. Ich lerne, in einer ganz bestimmten Weise mit mir selbst umzugehen: ich höre mir zu, ich bin mein eigener Freund, ich übe Selbstrespekt und Akzeptanz ohne den 'guten' inneren Abstand zu verlieren.

Die 'innere Beziehung' erlaubt dem Focussierenden, sein Problem anzuschauen ohne darin zu versinken, und damit Entscheidungs- und Handlungsfähigkeit zu behalten.

'Ich habe ein Problem, aber bin es nicht': Diese Grundhaltung macht den emanzipatorischen Unterschied aus zwischen Ohnmacht und Selbstbestimmtheit.

Mit dem Begriff *'innere Basis-Demokratie'* bezeichne ich eine Haltung, in der jede Empfindung einen guten Platz bekommt. Es werden keine inneren Barrieren gegen unwillkommene Gefühle, Gedanken und Impulse aufgebaut. Die innere - sich widersprechende - Vielfältigkeit erhält durch wertschätzendes Registrieren die Chance des Sich-kennen-Lernens und Miteinander-Verhandelns. Dies ist ein ökologischer Ansatz: auf unserer Erde haben alle Lebewesen ein Recht auf Existenz. Auch in unserer inneren Welt sollen alle Aspekte gewürdigt werden. Es soll Platz sein für offene Begegnung, Auseinandersetzung und Neuorientierung.

Man kann die Qualität einer Gesellschaft daran erkennen, wie sie mit ihren Kindern umgeht. Wir erkennen uns selbst daran, wie wir mit uns und unseren Schwächen umgehen: kritisch-abwertend oder hilfreich und aufbauend. In dem Prinzip der Inklusion, dem Gebrauch des Wörtchens 'und' steckt eine weitere Nuance der Akzeptanz inneren Erlebens: Polarisierungen, unüberbrückbare Gegensätze, unvereinbare Eigenschaften werden vom 'Entweder-oder' zum 'Sowohl-als-auch' der vielleicht nicht friedlichen, aber doch Ko-Existenz. Die Gleichzeitigkeit von sich widerstrebenden, widersprechenden Erlebensinhalten fördert die innere Konflikt-Toleranz, das Sich-selbst-aushalten-Können und die Erweiterung des inneren Spektrums. Wir wollen nichts verlieren von den vielfältigen Facetten einer Person, alles soll einen guten Platz bekommen, wenn schon nicht geliebt, dann doch wenigstens registriert. Es gibt eine umfassende Erlaubnis, jedes Erleben wahrzunehmen, vielleicht sogar willkommen zu heißen.

Ich bekomme dadurch die Möglichkeit meine innere Vielfältigkeit kennenzulernen. Neben meiner Selbstdefinition als 'ängstlich' finde ich vielleicht noch andere Seiten. Mein Blick öffnet sich auf alle Aspekte des Erlebens hin. So finde ich neben meiner Angst vor Ablehnung oder Versagen vielleicht auch einen Funken Mut oder den Wunsch etwas Neues auszuprobieren. Vielleicht entdecke ich neben den unvermeidlichen kritischen Stimmen auch einen Teil, der mich unterstützt und mir Hilfe anbietet.

Ängste und Fehler haben ihren Platz in einem umfassenden Verstehen von Menschlichkeit. Sie einzubeziehen, schafft Raum für die Fragen: 'Was ist nötig, um Abhilfe zu schaffen? Was ,braucht' das Problem, um gelöst zu werden?' In unseren Ängsten stecken als komplementäre Elemente Lösungsschritte – wenn wir bereit sind, uns dafür zu öffnen.

Unsere Ängste haben Hinweisfunktion. Hier meldet sich etwas, das auf einen Missstand aufmerksam macht. Eine freundliche geduldige Haltung, eine Standortveränderung (wir legen einen Arm um das Problem – wir schauen, was es braucht – wir halten den nötigen, gerade richtigen Abstand ein, um mit ihm umgehen zu können), schaffen Wachstumschancen in Richtung größerer innerer Vollständigkeit.

Und schließlich: im Vagen, Diffus-Undeutlichen, in diesen merkwürdigen Empfindungen, die man eigentlich gleich als nebensächlich oder störend zur Seite schieben möchte, liegt die Quelle verborgen, die uns zu dem neuen Wissen führt, aus dem sich Veränderungsschritte ergeben. Ich darf, soll und muss die Unsicherheit in mir akzeptieren – dieses Schwammige, Unfertige, noch nicht Klare. Nur über diese Stufe finde ich neue Verhaltens- und Erlebensmöglichkeiten.

Schüchterne Personen sind Experten in Unsicherheit. Im Focusing-Prozess können sie diese akzeptierend durchschreiten und die darin eingefalteten Möglichkeiten entdecken. Die unangenehmen Empfindungen werden dadurch aufgewertet. Sie werden zu Indikatoren, die den Anfang eines Erkenntnis- und Entscheidungsweges zeigen.

Focusing vermittelt eine neue Art von Offenheit dem eigenen Empfinden gegenüber, eine Sorgfalt im Umgang mit *eigentlich* unerwünschten Gefühlen und Verhaltensweisen. Es vermittelt Selbstrespekt, Disziplin und Balance. Insbesondere vermittelt es ein Wissen um die Natur des unklaren Erlebens: als Tor nach innen und als Methode, mit unerwünschtem Fühlen konstruktiv umzugehen. Es ‘puffert ab’ gegen Selbstdestruktion und ermöglicht Gelassenheit sich selbst gegenüber. Sich mit dieser Einstellung zu begegnen stärkt und hebt den Selbstrespekt. Es erhöht das Kompetenzerleben.

Griffiges Handwerkszeug zur Verbesserung der Selbstsicherheit

Den inneren Kompass finden....

Die Fähigkeit zu focussieren führt zunächst zu einer Zentrierung auf die innere Mitte. Wenn ich mich auf meinen Felt Sense beziehe, kann ich daraus eine Empfindung von ‘innerer Richtigkeit’, von Evidenzerleben ableiten. Ich kann meine eigene subjektive Wahrheit herausfinden. Wie ein ‘Nach-Hause-Kommen’. Dieses Empfinden kann Wiederkennungsqualität gewinnen, und damit eine innere Leitlinie bilden.

Wir haben einen eigenen inneren Kompass. Wenn wir in uns hineinhören, kann uns die Qualität der *inneren Resonanz* zeigen, ob wir ‘bei uns selbst’ sind, oder die der *inneren Dissonanz*, bei der wir ein körperliches Unwohlsein spüren, dass wir von diesem Weg abgekommen sind. Wenn ich diese Art der Selbstaufmerksamkeit entwickle, kann ich immer wieder auf meine Spur einschwenken.

In einem inneren Prüf- und Feedback-Prozess, wie in einer unterschwellig ablaufenden Pendelbewegung um das Empfinden ‘ich fühle mich richtig’, kann ich abstimmen, ob ich mit meinen Den-

ken, Fühlen und Handeln mit mir kongruiere. Kongruenzerleben ist ein Element von Selbstsicherheit.

Den inneren Standort verändern.....

Selbstunsichere Menschen neigen zu übermäßiger Selbstkritik. Sie zweifeln an ihrer Kompetenz und geben sich wenig Selbstunterstützung.

Sie erleben sich als von außen gesteuert und fremdbestimmt und sind in einem Teufelskreis gefangen. Die Erlösung durch Anerkennung von außen wird nie stattfinden, da dies in ihrem Selbstkonzept ausgeblendet ist. Sie scheitern an der Paradoxie ihrer eigenen Glaubenssätze.

Im Sinne der Attribuierungstheorie ist es wichtig, diesen Kreislauf zu durchbrechen. Selbstunsichere Menschen müssen lernen daran zu glauben, dass sie selbst Veränderungsprozesse in Gang setzen und ihr Leben selbst bestimmen können.

Focusing-Grundhaltungen übernehmen, bedeutet an dieser Stelle, von der Außenorientierung zur eigenen inneren Stimme hinzufinden und von einem kritisch-unkonstruktiven inneren Selbstdialog zu einem freundlich-konstruktiven zu wechseln. Focusing lenkt hin auf die eigene Befindlichkeit und erklärt diese zum wichtigsten Maßstab. Das Erfahren des autonomen inneren Entfaltungsprozesses schafft eine Basis für das Vertrauen in die eigene Problemlösekompetenz und ermöglicht eine neue innere Beziehungsgestaltung: Einen fähigen Partner in sich selbst zu finden und diese Partnerschaft auszubauen. Damit kann ein Bollwerk gegen die destruktive Stimme des *inneren Kritikers* geschaffen werden.

Angst fordert Sicherheit und Unterstützung

Der Felt Sense ist sehr flüchtig. Er erfordert Aufmerksamkeit, die Bereitschaft warten zu können, ihn zu suchen, entstehen zu lassen und im Inneren wahrzunehmen.

Ängstlichen, selbstunsicheren Menschen fällt es sehr schwer, sich auf Vages, Unstrukturiertes, Fragiles einzulassen. Unklares weckt ihre Befürchtung zu versagen. - Focusing gibt die Möglichkeit zu lernen, diesen Schritt in die Unsicherheit zu wagen, innerlich loszulassen, um die Erfahrung von spürbarer und damit realer Veränderung machen zu können.

Veränderungen und Experimente fordern einen sicheren Raum. Um Neuem überhaupt eine Chance zu geben, ist ein innerer Ort der Sicherheit eine wichtige Basisstation.

Diesen *sicheren Ort* bietet die Focusing-Haltung. Sie schafft einen Rahmen, gibt Halt, gewährt Erlaubnis. Wir schaffen ein Umfeld, in dem der Organismus sich entspannen und entfalten kann.

„Und so sagen wir, dass wir das eigene Innere wie ein scheues Kind behandeln, das unseres Schutzes, – unserer Aufmerksamkeit und unseres Verständnisses bedarf: etwas, das wirklich gesehen werden möchte, ohne sich verändern zu müssen. – Und manchmal legen wir unseren Arm um es. Dann wird es von selbst kleine Schritte tun, wird wachsen und uns mit seiner Entwicklung erstaunen, verwundern und oft tief berühren“. (Gene Gendlin, mündliche Mitteilung)

Es gibt einen Teil in uns, der weiß.....

Focusing-Erfahrene kommen in Kontakt mit einem Teil in sich, der weiß ‘wie das Leben sein sollte’ und ‘wie es sich anfühlt, wenn alles in Ordnung wäre’. Dieser Teil vertraut in den Prozeß der Lebensenergie und der Vorwärtsentwicklung.

Gene Gendlin schreibt (1996), wir werden mit einer ‘Blaupause’ oder ‘inneren Matrix’ geboren. Im Entwicklungsprogramm des neugeborenen Kindes ist die Erwartung enthalten, dass es mit seinem Bedürfnis nach Nahrung auf eine Mutter trifft, die bereit und fähig ist, dieses Bedürfnis zu stillen, und dass es ein Recht auf sie hat. Der Säugling verlässt sich darauf, dass er empfangen wird, dass ihm der andere Teil – die Mutter – in der Begegnung entgegenkommt, dass sich beide in einer funktionierenden Einheit treffen. Diese Passung, dieses Aufeinander-abgestimmt-Sein finden wir in uns wieder, wenn wir uns dem Focusing-Prozeß überlassen. Wir können zu diesem *heilen* Teil in uns Kontakt aufnehmen und so unsere natürliche Würde wiederfinden.

Ein Netzwerk für die Seele knüpfen

Selbstsicherheitstrainings gehören als methodenintegrierende Verfahren zur Basisausrüstung der Verhaltenstherapie. Hier treffen sich Humanistischer Personenzentrierter Ansatz und Verhaltenstherapie in einem fruchtbaren Ergänzungsverhältnis.

Gefühle, Gedanken und Verhaltensweisen bedingen und beeinflussen sich wechselseitig untereinander. So führen selbstabwertende Gedanken etwa zu Gefühlen der Traurigkeit und Angst und lösen vermeidende Verhaltensweisen aus – oder umgekehrt.

Hier sind eindeutig definierte Gefühle und Kognitionen gemeint. Wir wissen jedoch, dass Erleben selten klar ist. Ohne das Einbeziehen von komplexeren Empfindungsqualitäten bleibt das seelische Geschehen flach und eindimensional.

Wenn wir lernen, auf den Felt Sense zu hören, gibt dies dem Erleben Tiefe und Substanz. In der Hinwendung zum eigenen Inneren kann ein Prozess der Selbst-bewusst-Werdung beginnen, Selbst-Verstehen und Selbst-Gewissheit nehmen zu. Neue Erfahrungen werden möglich: der Körper kann sich selbst organisieren. Ideen entfalten sich, wenn ich dies zulasse. Mein Körper wird der Ort für kreative Lösungsprozesse. Etwas geschieht 'wie von selbst'. So kann Selbstvertrauen und 'Eigen-Sinnigkeit' wachsen.

Wenn wir die Selbstsicherheitstrainings durch die Focusing-Dimension erweitern, verändern sich die Schwerpunkte: das Erlernen innerer Haltungen und der Erwerb innerer Erfahrungen treten mehr in den Vordergrund und unterstützen das Verhalten. Dem Ausprobieren und Üben wird Mut und Selbstverständnis voran- und nebengestellt.

Meine These ist, dass durch die Erhöhung von *Selbstbewusstheit* (im Lenken der Aufmerksamkeit auf das Spüren) eine gleichzeitige Erhöhung des *Selbstvertrauens* (durch die Erfahrungen im Prozess des Focussierens) stattfindet. Dies führt wiederum zu einer Steigerung der *Selbstsicherheit* und des Erlebens von *Selbstbestimmung*. Selbstbehauptung wird dann nicht mehr angstbesetzt erfahren und vermieden, sondern als natürliches Recht betrachtet.

Die 'focussierend-selbstbewußte Person' ist selbstsicher in einer ganz bestimmten Weise: Sie findet ihre Orientierung innerhalb der eigenen Person. Sie kennt ihre Rechte nicht nur, sondern spürt sie auch und nimmt sie selbstverständlich für sich in Anspruch. Sie hört auf die eigene innere Stimme, sieht mit den eigenen Augen, aus dem persönlichen Blickwinkel und weiß 'organismisch', was für sie 'richtig' und 'stimmig' ist. Sie kann eigene und fremde Wünsche und Bedürfnisse ausbalancieren und ihren eigenen Standpunkt beziehen. Dadurch ist sie vor unangemessenen Forderungen anderer geschützt. Sie kann innerlich einen Schritt zurücktreten und ihr Problem aus einer angemessenen Distanz beurteilen. Sie entwickelt eine freundlich-konstruktive innere Beziehung zu sich selbst, ist im 'inneren Dialog' mit sich. Sie ist fähig, Selbstkontrolle zu üben, Schwerpunkte zu setzen und übernimmt Verantwortung für die Gestaltung ihres eigenen Lebens.

Im Folgenden skizziere ich die sieben Bausteine eines Selbstsicherheitstraining das mit Focusing-Elementen 'umbaut' und erweitert wurde. Das Selbstbehauptungstrainings für Frauen von Angelika C. Wagner (1979) hat mich in Inhalt und Struktur sehr angeregt. Auf die Beschreibung einzelner Übungen verzichte ich hier jedoch weitgehend. 'Klassische' Lernziele von Selbstsicherheitstrainings sind:

- eigene Qualitäten zu würdigen
- Wünsche und Ziele zu definieren

- Strategien zur Steigerung der Beharrlichkeit zu entwickeln,
- Alternativen zu selbstunsicherem Verhalten zu entwickeln,
- eigene Rechte zu kennen und umzusetzen
- Strategien im Umgang mit Kritik von anderen zu entwickeln,
- freimütig Wünsche, Forderungen und Kritik zu äußern und
- genau zuzuhören und den anderen auch zu verstehen.

Selbstsicherheit in mir selber finden

Abraham Maslow hat in seiner Bedürfnishierarchie dem Bedürfnis nach Sicherheit einen Platz gleich hinter den physiologischen Grundbedürfnissen zugeordnet. ‚Sich sicher zu fühlen‘ ist das tiefste psychische Grundbedürfnis. Erstaunlicherweise ist dieses Wissen fast in Vergessenheit geraten. Man spürt vielleicht Angst und Unsicherheit, selten jedoch das primäre Schutzbedürfnis.

In einem archaischen, unmittelbaren Sinn geschützt ist man an einem Ort, zu dem Feinde, Wind und Wetter keinen Zutritt haben. Wir nennen dies ‚den sicheren Ort‘. Wenn wir ihn in uns gefunden haben, sind wir gut ausgerüstet, um uns in das Leben herauszuwagen. Denn *Sicherheit und Abenteuer sind eng verbunden*. Fühle ich mich sicher und geschützt in meiner Person, kann ich mich nach innen und außen entfalten. Ich bleibe mit meiner Kraft in Kontakt.

Um sie zu finden, kann ich darauf focussieren, was für mich persönlich ‚Sicherheit‘ bedeutet – ganz konkret: Wo und wann fühle ich mich sicher? Gibt es Plätze, Orte, Menschen, Situationen (real oder imaginiert), in bzw. bei denen ich das körperliche Gefühl von Sicherheit und Geborgenheit habe? *Wie genau* fühlt sich das in meinem Körper an? Was fehlt mir, um diesen Zustand der Sicherheit zu spüren, bzw. was kann ich tun, um diesen Zustand zu erreichen?

Dazu gehört, mit Abstand und Nähe zu experimentieren, eigene und fremde Grenzen kennen und sich schützen zu lernen – nicht nur vor den Angriffen anderer, sondern insbesondere vor Angriffen des eigenen inneren Kritikers.

Die Entwicklung der inneren Gewißheit

Selbstunsicherheit führt zu Selbstzweifel: Sind meine Wünsche berechtigt? Sind meine Gedanken und Gefühle erlaubt? Darf ich mich ernst nehmen? Sich den Erwartungen anderer zu verweigern, ist schwierig und angstbesetzt. Werden sie mich noch mögen?

Wenn ich mich auf mein Körpererleben konzentriere und lerne, in mich hinein zu hören, kann ich meinen Maßstab in mir selber finden. Der Felt Sense wirkt wie ein Anker, er gibt Festigkeit und einen neuen – inneren – Bezugspunkt.

Ich spüre die ‘Richtigkeit’ meiner Wünsche als Evidenzerleben. Die Empfindung wird real und greifbar, ebenso wie ich mich deutlicher und konturierter spüre. Dieses Gefühl gibt mir Halt in mir selbst und die Überzeugung, dass die getroffenen Entscheidungen ‘von innen heraus’ stimmen.

Wenn ich meine persönlichen Rechte daraufhin prüfe, welche Resonanz sie in meinem Körper entfalten, kann ich sie wirklich für mich beleben und mit Sinn füllen.

Echte Wünsche fühlen sich authentisch an. Das macht es leichter, sie ernst zu nehmen, nach außen hin zu vertreten und mich gegen Beeinflussung zu immunisieren.

Identität - Wer bin ich?

Selbstunsichere Menschen identifizieren sich eher mit dem schwachen, hilflosen Teil in sich. Es ist nötig, auch mit den fehlenden Teilen in Kontakt zu treten, sich selbst vollständig sehen zu lernen. Auf diese Weise kann ich auch (wieder?) zu kraftvollen Teilen in mir in Beziehung treten oder gar positive Eigenschaften finden.

Fragestellungen an mein Inneres könnten lauten: Ist da noch mehr oder anderes neben all den selbstunsicheren Empfindungen? Wie würde es sich anfühlen, wenn ich Kraft hätte und vollständig mit mir zufrieden wäre? Was müsste ich tun, um meine Stärke zu finden?

Die Selbstsicherheit nimmt in dem Maße zu, wie es mir gelingt, eine innere positive Beziehung aufzubauen, mir selbst Freundlichkeit, Geduld und Entwicklungsspielraum zu gewähren. Ich kann dies auch ganz konkret im Körper nachspüren: Welcher Umgang mit mir selbst ist stärkend und stellt mich innerlich zufrieden – wenn ich mich im inneren Dialog akzeptierend und fördernd mit mir selbst auseinandersetze oder dies in einer kritisch-strengen Art und Weise tue?

Ich kann mich auch fragen: Was würde mir helfen, mich gegen den Kritiker zu schützen? Die Antworten darauf beziehen sich auf meine spezielle Situation, sind maßgeschneidert für mich und übertreffen jede nur gedachte und konstruierte Vorstellung.

Mein Identitätsbewußtsein erweitert sich. Ich bin nicht mehr nur die Schwache, ich bin auch die Starke, die etwas verändern kann, wenn sie will. Ich kann wählen. Ganz behutsam von der Basis aus kann sich ein Erleben von Kompetenz für den Umgang mit mir selbst entwickeln.

Zum vertiefenden Üben auf der konkreten Verhaltensebene ist es hilfreich positive Eigenschaften aufzuschreiben und diese beispielsweise einer Freundin vorzutragen ('sich loben').

Der Angst ins Gesicht sehen

Gesicherte Forschungsergebnissen legen nahe, dass man Angst kann man durch Konfrontation überwinden kann.

Wenn ich einen Abstand zwischen mir und der Angst herstellen kann, wird sie kleiner wirken. Ich kann sie anschauen, mich ihr stellen oder mich fragen: Was könnte mir hier Sicherheit geben? Was wäre hilfreich, um der Angst standhalten zu können? Ich entdecke, dass meine Katastrophenängste übertrieben sind. Ich kann anfangen, meine Befürchtungen auf ihren realen Kern hin zu überprüfen: Ist es wirklich so schlimm, wenn ich einen Fehler mache, wenn mich jemand ablehnt oder nicht mit mir zufrieden ist? Werde ich daran sterben, wird die Welt untergehen? – Vielleicht bin ich ja doch stärker als ich dachte?

Ich - in der Welt

Selbstsicheres Auftreten heißt, auch dann bei sich selbst zu bleiben, wenn wir mit Forderungen, Kritik oder Manipulationsversuchen konfrontiert werden, aber auch, wenn wir sagen wollen, was uns stört oder was wir von anderen wünschen und fordern.

Wenn ich meine Aufmerksamkeit auf den Felt Sense richte, wird mir mein eigener Standort, meine Position anderen gegenüber viel klarer. Meine Wünsche werden 'mein Eigen' und ich spüre ihre Berechtigung. In diesem Sinne können auch Techniken und Strategien ausprobiert werden. Wenn wir sie am Felt Sense überprüfen, können wir spüren, ob sie für uns anwendbar sind. Wir können sie für uns ‚passend machen‘ und dann mit größerer innerer Überzeugung einsetzen.

Wenn man unsere Ängste anspricht, uns Schuldgefühle macht oder an unser Mitgefühl appelliert, sind wir leicht manipulierbar. Oft geben wir dann unsere Wünsche auf oder verzichten auf unsere persönlichen Rechte. – Den Felt Sense als einen inneren Anker zu benützen hilft, sich auf seine eigenen Interessen zu besinnen.

Einen Platz schaffen für Intuition und Phantasie

Wir tun gut daran, unsere innere Quelle, unser inneres Kind zu pflegen und zu entwickeln. Hier ist der Ursprung von Lebensfreude und Energie, von Spannkraft und Kreativität, von Gewitztheit und Schalk. Es freut sich, wenn es merkt, dass ich Interesse an ihm habe.

Sich des Felt Sense bewusst zu sein, die Wahrnehmung dieser sensorischen Qualität zu fördern und zu üben heißt, zuverlässigen Zugang zu den inneren Ressourcen zu finden und dem inneren autonomen Prozess Raum zu geben. Wir können uns dann besser aus unserer Mitte heraus entfalten. In 'Selbstvergessenheit' verlieren wir Angst und gewinnen Vertrauen.

Erweiterung des Territoriums

Wenn man junge Tiere beobachtet, sieht man, dass Kämpfen, Rangeln, Raufen und Zanken dazu gehört, um die eigene Kraft zu testen, den eigenen Spielraum zu erweitern, seinen Platz im Leben handgreiflich zu erfahren. Nur 'lieb sein' ist langweilig. Die Welt ist kein freundlicher Ort, wir werden selten geschont. Wir müssen lernen, uns zu behaupten und deutliche Grenzen zu setzen. Wenn man gelernt hat, mit Feuer umzugehen, verbrennt man sich seltener. Gefahr und Risiko gehören dazu, Mut auch. List und Tücke machen Spaß. Erobern-wollen ist Teil unseres genetischen Erbes. Lernen wir nicht im Focusing, für *alles* einen guten Platz zu schaffen? Vielleicht auch für faire Auseinandersetzung, Konflikt und Streit? Wir können lernen im respektvollen Umgang mit uns und dem anderen zu vermitteln und zu verhandeln.

Auf dem Seil tanzen

1994 zeigte der Seilkünstler Philippe Petit anlässlich der 1200 Jahr-Feier der Stadt Frankfurt seinen historischen Hochseilakt von der Paulskirche zum Kaiserdom. Es war sehr windig an diesem Tag und wir mussten lange auf den Beginn der Vorstellung warten. Mehrere Male wagte er einige tastende Schritte, erprobte Standfestigkeit und Gleichgewicht und kehrte wieder um. Offensichtlich prüfte er die Situation und spürte, dass er sich noch nicht ganz sicher fühlte. Da er ohne Netz arbeitete, barg seine Selbsteinschätzung ein besonderes Risiko, er konnte sich keinen Fehler erlauben. Seine Sinne und seine Erfahrungen waren das einzige Bewertungsinstrument, das er hatte.

In der absoluten Subjektivität, der Reduktion auf den eigenen Maßstab, steckt die Sicherheit, die Menschen erwerben können. Künstler wissen, dass ihnen nichts bleibt, als sich von ihrem Inneren leiten und ihrem Zutrauen in ihre Fähigkeit tragen zu lassen.

Ein ‚Netzwerk für die Seele zu knüpfen‘ heißt für mich, in der Person Kräfte zu entwickeln, ein inneres Schutz-, Stütz- und Prüfsystem aufzubauen, das Schwachstellen ortet und repariert und das auffangen kann, wenn wir schwach, unsicher oder mutlos werden.

Wenn ich gelernt habe, mir zu vertrauen, darf ich mich auch auf die Probe stellen, voller Zuversicht. So kann es Spaß machen, an die eigenen Grenzen zu gehen. Focusing bietet diese Möglichkeit.

Literatur

Bundschuh-Müller, K. (1996): Bringing in the body's wisdom – a focusing based assertiveness training for women and other human beings. *The Focusing Folio*, 15 (1).

Bundschuh-Müller, K. (1999): Lernen auf *dem Seil zu tanzen – Ein Manual zur Steigerung von Selbstsicherheit und Selbstbehauptungsfähigkeit mit vielen Übungen*. Weingarten: FZK-Verlag (Focusing Zentrum Karlsruhe, Schillerstraße 89, D-76352 Weingarten).

Gendlin, E.T. (1996): *Focusing-oriented psychotherapy – a manual of the experiential method*. New York: Guilford.

Wagner, A.C. (1979): Selbstbehauptung und Geschlechterrolle in der Hochschule. In S. Metz-Göckel (Hrsg.): *Frauenstudium. Zur alternativen Wissenschaftsaneignung von Frauen*. Hamburg: AHD (= Blickpunkt Hochschuldidaktik, 54).

Über die Autorin

Karin Bundschuh-Müller ist Psychologische Psychotherapeutin in freier Praxis in Frankfurt. Sie ist ausgebildet in Gesprächspsychotherapie, Verhaltenstherapie, Hypnotherapie und Focusing (Focusing Institute Chicago; FZK) und leitet das Focusing Zentrum Frankfurt (ein Institut der Deutschen Focusing Gesellschaft, Stiftung e.V.). Besondere Schwerpunkte ihrer Arbeit sind Psychotherapie mit Frauen, Therapie bei schweren traumatischen Störungen sowie Supervision und Fortbildung.

Die Autorin ist unter folgender Adresse erreichbar: Bolongarostraße 150 H, D-65929 Frankfurt am Main, Tel.: (069) 302598; Fax: (069) 333935.