

„Dipping und Focusing“ Ein Workshop von Tobias von Schulthess an den Impulstagen des SDM-FSM 2007 vom 23./24. März 2007

Ausgangslage

Als MediatorIn oder KonfliktklärerIn kennen Sie sicher die Erfahrung, dass in der eigentlichen Konfliktbearbeitungsphase (Phase 3 der Mediation) eine Planung nicht möglich ist. Hier entwickelt sich das Meiste spontan, überraschend und auch chaotisch. Alle Beteiligten sind einer Dynamik ausgesetzt, die kaum berechenbar scheint. Dieses Phänomen finden wir auch in anderen komplexen beruflichen und privaten Situationen, wo Sache, Beziehung und Emotionen stark miteinander verflochten sind.

In solchen Momenten verlassen wir uns gerne auf unsere Intuition oder das Bauchgefühl und beginnen zu improvisieren. Wenn der Kopf zu rauchen beginnt, ist es sogar ratsam, auf einen anderen Kanal umzuschalten.

Eine Methode, die wirkt

In meiner Mediationsausbildung bei Gary Friedman und Jack Himmelstein habe ich die Methode des „Dippings“ kennen gelernt. „Dipping“ bedeutet, seine Aufmerksamkeit immer wieder nach Innen zu lenken und dort gedanklich einzutauchen (wie das Gemüse in die Quarksauce beim Apéro), um die inneren Stimmen, Impulse, Empfindungen, Bilder etc. explizit in den äusseren Konfliktlösungsprozess einzubringen. Diese Methode wurde v. a. dann empfohlen, wenn die Konfliktbearbeitung ins Stocken geriet oder sich zu verhärten drohte.

Gary Friedman's und Jack Himmelstein's „Dipping-Methode“ hat mir sehr gefallen. Die Verbindung von innerem und äusserem Erleben faszinierte mich. Ich machte damit positive und überraschende Erfahrungen. Mit meiner Entdeckung von „Focusing“ von Eugen T. Gendlin (Philosoph, Psychotherapeut und Schüler von Carl Rogers) begann ich, diese Methode systematisch zu erforschen.

Sowohl „Dipping“ als auch „Focusing“ basieren auf der Erkenntnis, dass wir nicht nur über ein Kopfhirn, sondern auch über ein eigentliches Bauchhirn verfügen. Mit dem Bauchhirn sind die mehr als 100 Millionen Nervenzellen gemeint, die den Verdauungstrakt umhüllen. Dieses Bauchhirn erfüllt zahlreiche lebenswichtige Funktionen weitgehend autonom und gilt bei den Neurowissenschaftlern als hochintelligent. U. a. haben diese auch herausgefunden, dass 90 % der Nervenstränge vom Bauchhirn in den Kopf verlaufen. Dies führt zu einer ungeheuren Fülle von unbewussten Signalen vom Bauch in den Kopf. (Quelle: GEO-Magazin 11/2000 „Neurobiologie: Wie der Bauch den Kopf bestimmt“).

Messungen aus der interdisziplinären Zusammenarbeit von Quantenphysik und Neurobiologie zeigen zudem, dass wir über unseren Körper viel mehr Informationen austauschen, als über die Sprache. Der gesamtkörperliche unbewusste Sinnesaustausch mit unserer Umwelt erfolgt über eine Bandbreite von über 11 Millionen bit/Sek., der bewusste sprachlich-soziale Austausch dagegen nur über 16 bit/Sek. (Quelle: Tor Norretranders „Spüre die Welt. Die Wissenschaft des Bewusstseins“).

Somit ist es auch aus wissenschaftlicher Sicht sinnvoll, seine Aufmerksamkeit nach Innen zu den körperlich gefühlten und empfundenen Signalen zu lenken. Diese unterscheiden sich vom Kopfhirn darin, dass sie als fein, diffus und vielfach erst indirekt über Bilder oder sprach-

liche Umschreibungen erfasst werden können. Im Focusing hat *dieses Etwas* die Bezeichnung Felt Sense (gefühlter Sinn). *Das Verweilen* mit diesem zwar körperlich eindeutig wahrgenommen und doch so unklaren Felt Sense nennt Gendlin „Focusing“.

Focusing in der Praxis

Dass der Felt Sense trotz allem ein bekanntes Phänomen ist zeigt folgendes Beispiel: Bei der Abreise in die Ferien, kennen Sie vielleicht das seltsame Gefühl, etwas vergessen zu haben. Alles Studieren hilft nicht weiter. Der vergessene Gegenstand bleibt auf der Zunge liegen und kann einfach nicht benannt werden. Wenn Ihnen dann später im Flugzeug plötzlich einfällt, dass Sie Ihr Adressbuch vergessen haben, dann wird dieser Gedanke von einem erlösenden Körpergefühl (Felt Shift) begleitet. Auch dieses erleichternde Gefühl, den fehlenden Gegenstand endlich gefunden zu haben, gehört zum Focusingprozess.

Als KonfliktklärerIn sind Sie auf der Suche nach den treffenden Umschreibungen für Bedürfnisse, Erklärungen oder Emotionen. Wenn Sie hier fündig geworden sind, dann hören Sie meist ein klares JA. Als Zuhörer spüren Sie sofort, wie fest dieses JA in der jeweiligen Person verankert ist. Focusing lehrt, auf solche Zwischentöne und Nebensächlichkeiten zu achten. Dabei bleibt es nicht alleine bei der Wahrnehmung. Focusing bedeutet, sich für einen Moment ganz auf diese feinen Zwischentöne einzulassen und mit ihnen *zu arbeiten*, so dass sich das darin enthaltene Informationsmaterial weiter entfalten kann.

Der erste Schritt im Focusing

Der erste Schritt, um ein Problem, eine Aufgabe oder einen Konflikt zu lösen, besteht darin, einen minimalen Abstand zwischen sich und dem zu lösenden Problem zu schaffen. *Wir haben ein Problem, wir sind es nicht*. Das Problem und ich sind also immer *zwei* Dinge. Oftmals besteht schon die erste Herausforderung darin, diesen spürbaren Abstand herzustellen. In der Praxis kann das z. B. so aussehen, dass wir die Themen, auf einen Zettel schreiben und diese auf dem Boden an einen als stimmig empfunden Ort hinlegen. Erst jetzt wird es möglich sein, mit dem Felt Sense dieses Themas zu arbeiten.

Focusing-Erfahrungen

Durch Focusing entsteht eine körperlich verbundene Kommunikation, die den Menschen mit all seinen Empfindungen und Reaktionen in den Entwicklungsprozess einbindet. Das Diffuse erhält einen ungewohnt wichtigen Stellenwert. Damit begeben wir uns auf Neuland. Gleichzeitig erhöhen wir ganz wesentlich die Chancen, ausgetretene Pfade und bekannte Lösungsmuster zu verlassen. Der Kopf mit seinem Verstand wird einerseits entlastet, andererseits erhält er die Möglichkeit, an ganz neuen Ansatzpunkten weiter zu denken, die er ohne die Hilfe seines „Unterbaus“ nie gefunden hätte. Focusing unterstützt wesentlich die Vergrößerung des Kuchens und belebt kreativ und wirkungsvoll den Klärungsprozess.

Literatur

Eugen T. Gendlin, Focusing, rororo Verlag, 2002
Ann Weiser Cornell, Focusing - Der Stimme des Körpers folgen, rororo Verlag, 2004
Klaus Renn, Dein Körper sagt dir, wer du werden kannst, Herder Spektrum, 2006

St. Gallen, 11.05.07 / © Tobias von Schulthess