

Journal

Schweizerische Gesellschaft für den Personenzentrierten Ansatz
Weiterbildung, Psychotherapie, Beratung.

pca.acp

Société Suisse pour l'approche centrée sur la personne
Formation, Psychothérapie, Relation d'aide.
Società Svizzera per l'approccio centrato sulla persona
Formazione, Psicoterapia, Relazione d'aiuto.

Journal 2017 / 17

Editorial

Liebe **pca.acp**-Leute

Willkommen zur Sommerausgabe des Journal 2017!

Unsere BAG-Akkreditierung ist in der Endphase, leider gibt es zum Zeitpunkt des Erscheinens dieses Journals noch keinen definitiven Bescheid, wir dürfen aber zuversichtlich sein: Lest dazu den Bericht von Florian.

Erfreulicherweise schauen wir in dieser Ausgabe in die weite Welt hinaus, nämlich nach New York zur UNO und nach Karachi (Pakistan) zu einem Frauenkongress: Zwei PCA-Mitglieder berichten von interessanten personenzentrierten Erfahrungen.

Allen eine gute Lektüre und eine frohe Sommerzeit!
Doris Künstner

*Chers membres **pca.acp***

Bienvenue à l'édition d'été du Journal 2017 !

Notre accréditation auprès de l'OFSP est dans la phase finale, malheureusement nous n'avons pas encore de réponse définitive au moment de la parution de cette édition du Journal, mais nous pouvons être confiants : Lisez les détails dans le rapport de Florian.

*Cette édition s'intéresse au grand monde, plus précisément à l'ONU à New York et à un congrès de femmes à Karachi au Pakistan : Deux membres de la **pca.acp** nous racontent leur expériences intéressantes avec l'approche centrée sur la personne.*

Bonne lecture à tous et un joyeux été !
Doris Künstner

Inhalt / Sommaire

WBL-Aktivitäten

Activités de la DdF

Leute - Membres

Obligatorische Seminare - Séminaires obligatoires

Agenda national

Agenda international

International Women Leaders Summit
- Karachi (Pakistan), 7.2.17

Au pays de Carl R. Rogers:
mindfulness à l'ONU

Im Land von Carl R. Rogers :
Mindfulness bei der UNO

le Coutre, C. / Focusing zum
Ausprobieren. Eine Einführung für
psychosoziale Berufe.

Levine, P.A. / Trauma et mémoire. Un
guide pratique

Neuveröffentlichungen / Nouvelles
publications

Impressum

Adressen / adresses

Christine le Coutre

Focusing zum Ausprobieren. Eine Einführung für psychosoziale Berufe.

Rezension von Mark Galliker

Die Autorin leitet ihr Buch mit folgender Aussage des kürzlich verstorbenen Gendlins ein:

„Wenn Sie Focusing lernen, werden Sie entdecken, dass Ihr Körper seinen eigenen Weg und seine eigene Antwort auf viele Probleme findet. Ein Therapeut wird beim Focusing nicht benötigt. Sie können es allein oder mit einem Freund, der die Technik kennt, durchführen“ (Gendlin, 1981, S. 21)

Diese beiden Sätze nehmen kurz und bündig Inhalt und Intention des kleinen Werkes vorweg. Es handelt sich um ein ungewöhnliches Buch, weil man darin nicht nur über Focusing lesen, sondern dasselbe von Anfang erleben und mit ihm Erfahrungen sammeln kann.

So bietet die Autorin Anleitungen dazu, wie ein Leser oder eine Leserin Focusing auch ohne Vorwissen und ohne Therapeut oder Therapeutin alleine oder mit einem Partner oder einer Partnerin ausprobieren kann. Im Internet werden dazu ergänzende Materialien geboten. Interessenten finden dort Videos sowie Arbeitsblätter und Übungen als PDF-Dokumente. Einige Übungen werden auch als Audio-Dateien zum Download zur Verfügung gestellt. Wer eine Frau oder einen Mann zum partnerschaftlichen Ausprobieren des Focusing sucht, findet auch eine Focusing-Partner-Börse.

Dieses praxisbezogene Buch ist ein Ergebnis des angewandten Focusing und in diesem Sinne von Praxisforschung: Nach Angaben der Autorin fand das für Laien und Professionelle interessante Unternehmen mit dem Workshop „Focusing zum Ausprobieren“ im Mai 2014 in München an. In diesem Workshop gelang es, an Focusing in Partnerschaften zu vollziehen. „Daraus entwickelte sich beim Reinhardt Verlag und der GwG die Idee, ein entsprechendes Buch herauszugeben. Meine Entscheidung zum Schreiben ist mit Focusing gefallen. Auch Blockaden und Unsicherheiten im Prozess habe ich mit Focussing bearbeitet“ (S.7). Im Rahmen der Weiterbildung zur Focusing-Trainerin sei das Konzept für das vorliegende Handbuch mit Hilfe von Focusing weiter konkretisiert und verfeinert worden.

Das Buch vermittelt auch Hintergrundwissen zur Theorie des Focusing sowie empirische Forschungsergebnisse. Ausgegangen wird von folgender Definition:

„Focusing ist ein Prozess, in dem das Denken mit dem körperlichen Erleben in Interaktion ist – dadurch werden auch das implizite Wissen und die Intuition zugänglich. So findet man mit Focusing eine Sprache für das, was zwar schon gewusst, aber noch nicht sagbar war und es ergeben sich neue stimmige Handlungsoptionen“ (S. 9).

Le Coutre zufolge leitet eine Person in problematischen Situationen oft ein diffuses „Körpergefühl“, wie die zu Beginn des Prozesses focussierten noch nicht voll bewussten leiblichen Empfindungen im Buch von ihr zuweilen genannt werden. Diese „Lücke“ zwischen „Fühlen“ und „Denken“ werde im Focusing geschlossen. Über das Erspüren des sogenannten Körpergefühls werde versucht, dieses möglichst genau in Worte zu fassen. Auf diese Weise könne sich die Person zugänglich machen, was der Körper schon wisse. Damit könnten leichter bewusste Entscheidungen im Einklang mit sich selbst getroffen und der richtige Weg zu persönlicher und professioneller Weiterentwicklung eingeschlagen werden.

Nach Gendlin ist die Voraussetzung der Explikation des Impliziten durch Focusing das Hineingehen in den immer schon situativ zu verstehenden Felt Sense, in welchem vorgängig implizierte Sachverhalte komprimiert sind; allerdings meistens in einem komplexen, durchaus problematischen Sinne. „In das implizite Erleben, in einen Felt Sense hineinzugehen, führt immer zu endlosen Komplikationen, zu einer *intricacy*, zu etwas Verstricktem, Subtilen“ (Gendlin nach Wiltshko, 2008, S. 106; Hervorhebung von Wiltshko).

Aus dem *Felt Sense*, das heisst aus diesem diffusen „Etwas“, werden sich indes nach und nach auch Bilder, Begriffe, Gedanken entfalten können. Der Felt Sense ist ein spontan evoziertes Erleben, das die Person in erster Linie leiblich spürt. Er ist zunächst insgesamt noch nichts anderes als eine Konstellation von leiblichen *Empfindungen*, wie etwa etwas Schweres, Klebriges, Nervöses, Flatterndes (vgl. Gendlin, 1986/1998, S. 56).

Demnach ist der Felt Sense an sich *kein* „Körpergefühl“. Schon gar nicht ist der Felt Sense ein „Fühlen“ bzw. eine Emotion i.S. von Freude, Traurigkeit, Furcht – jedenfalls nicht im Sinne eines Gefühls, wie es so oft isoliert vom Leib verstanden wird. Er enthält aber die empfindungsmäßigen Konstituenten der Emotionen und mit ihnen auch noch anderes Leibliches von Bedeutung über die Welt, was ursprünglich ebenfalls noch nicht deutlich zu erkennen ist

Die Autorin weist darauf hin, dass die einzelnen Buchteile unabhängig voneinander gelesen werden können. Man kann sich also beispielweise nur dem Trainingsprogramm unterziehen oder ausschließlich die mehr theoretischen Versuche über Focusing zur Kenntnis nehmen. Das Buch, das Anfängern wie Fortgeschrittenen empfohlen werden kann, schliesst mit Hinweisen zu Weiterbildungsmöglichkeiten und Anwendungsfeldern.

Literatur

Gendlin, E.T. (1981). *Focusing. Selbsthilfe bei der Lösung persönlicher Probleme*. Rowohlt: Reinbek.

Gendlin, E.T. (1986/1998). *Dein Körper – Dein Traumdeuter*. Salzburg: Otto Müller.

Wiltshko, J. (Hrsg.).(2008). *Focusing und Philosophie. Eugene T. Gendlin über die Praxis körperbezogenen Philosophierens*. Wien: Facultas.

Christine le Coutre (2016)
Focusing zum Ausprobieren.
Eine Einführung für psychosoziale Berufe
München: Reinhardt
156 Seiten, 24.90 EUR, CH: 32.50 sFr.