

Institut für Psychologische Psychotherapie
Staatlich anerkanntes Ausbildungsinstitut
Direktor: Prof. Dr. Rainer Sachse
www.ipp-bochum.de
www.kop-bochum.de

Focusing

www.ipp-bochum.de
www.kop-bochum.de

Einleitung

Einleitung

- Focusing ist eine sehr effektive Klärungstechnik.
- Durch Focusing können einer Person affektive Bedeutungen klar werden, die lange unklar waren.
- Dadurch werden z.T. drastische Effekte freigesetzt.
- Das erzeugt starke Effekte im Therapieprozess.

Einleitung

- Focusing ist jedoch für Klienten schwierig.
- Sie müssen
 - sich auf einen holistischen Modus einlassen,
 - Kontrolle abgeben,
 - „Risiken“ eingehen, sich auf Ungewisses einlassen,
 - Geduld haben, dürfen nicht forcieren.

Einleitung

- In der Regel funktioniert Focusing erst spät im Prozess (→ Phase 3).
- Voraussetzungen müssen gegeben sein:
 - Therapeut-Klient-Beziehung
 - Änderungsmotivation
 - keine Vermeidung
 - keine Manipulation
 - weitgehende Klärung

Einleitung

- Für viele Klienten bleibt Focusing schwierig:
 - PS → Alienation
 - ZWA → Kontrolle
 - PAR → Misstrauen
- Ambiguitätstoleranz und „Offenheit für Erfahrung“ erleichtern Focusing.
- Focusing wird durch Training besser.

Begriff

Begriff

- Focusing ist eine spezifische, hoch strukturierte Therapie-Technik.
- Sie dient dazu, affektive Bedeutungen in kognitive Bedeutungen „zu übersetzen“.
- Dabei geht es um affektive Bedeutungen, die aktuell aus Verarbeitungsprozessen entstehen.

Begriff

- Vor allem aber um solche, die durch die Aktivierung (dysfunktionaler) affektiver Schemata entstehen.
- Die (komplexe) affektive Bedeutung ist einer Person schwer zugänglich.

Begriff

- Die Aktivierung macht sich in verschiedenen Indikatoren bemerkbar:
 - Felt sense: Eine eher umschriebene Körperempfindung, die die Person spürt, von der sie weiß, dass sie etwas bedeutet, aber nicht, was sie bedeutet.
 - Stimmungen: Eher langanhaltende Empfindungen, die positiv sein können, bei Problemen meist negativ sind.
 - Phantasien und Tagträume
 - Träume

Begriff

- Diese Indikatoren sind der Person meist zugänglich.
- In manchen Fällen auch nicht → Alienation!
- Die Person
 - spürt die Indikatoren,
 - sie weiß meist, dass sie relevant sind, dass sie etwas bedeuten,
 - weiß aber oft nicht, was,
 - kann ihr Entstehen oft bestimmten Situationen zuordnen.

Begriff

- Da die affektive Bedeutung als solche schwer zugänglich ist,
- die Indikatoren aber schon,
- muss ein Klärungsprozess für affektive Bedeutungen an den zugänglichen Indikatoren ansetzen.
- Auf **die** muss eine Person sich konzentrieren und mit denen muss gearbeitet werden.

Begriff

- Es geht aber nicht um die Indikatoren als solche.
- Es geht immer um die „dahinter liegenden“ affektiven Bedeutungen.
- Daher: Ein „felt sense“ **ist nicht** die affektive Bedeutung, er weist auf eine affektive Bedeutung hin!
- Dennoch arbeitet man mit dem felt sense, weil das der zugängliche Indikator ist!

Felt sense

Felt sense

- Focusing kann mit felt senses gemacht werden, aber auch mit Stimmungen.
- Mit allem, was die Person im Körper spüren kann und wovon man annehmen kann, dass es auf eine affektive Bedeutung hinweist.
- Focusing wird meist mit felt senses gemacht.

Felt sense

- Ein felt sense entsteht oft, wenn eine Person eine relevante, problematische Situation imaginiert.
- Ein felt sense kann vorübergehend sein.
- Ein felt sense kann aber auch langanhaltend sein (→ „Spannung im Nacken“).
- Dies weist auf eine andauernde Problemsituation hin.

Felt sense

- Felt senses können überall im Körper auftreten.
- Vor allem sind felt senses:
 - Druck auf der Brust
 - „Hohles Gefühl“ im Bauch
 - Spannung im Nacken
 - Anspannung der Arme u.ä.
- Felt senses \neq Emotion

Felt sense

- Focusing funktioniert nur so lange,
 - wie der felt sense existiert,
 - der Klient ihn wahrnehmen kann,
 - ihn im Fokus behalten kann.
- Denn der felt sense ist ein Indikator dafür, dass ein affektives Schema aktiviert ist.
- Und: Klärung geht nur mit aktivierten Schemata!

Repräsentation

Repräsentation

- Die affektive Bedeutung (eines Schemas) muss kognitiv repräsentiert werden,
 - da affektive Schemata nicht auf kognitive Therapie-Techniken ansprechen,
 - die Schemata damit auch nicht bearbeitet oder gehemmt werden können.

Repräsentation

- Will man solche Techniken verwenden, dann
 - muss man affektive Bedeutungen in valide kognitive Bedeutungen übersetzen,
 - kognitive Bedeutungen in Sprache übersetzen.

Repräsentation

- Affektive Bedeutungen als solche
 - sind nicht verständlich (→ Verstehen heißt, etwas in (kognitive!) Wissensbestände einordnen zu können;
 - sind nicht kommunizierbar: der Klient kann sie dem Therapeuten nicht vermitteln (Sprache geht auf Kognitionen zurück!);
 - sind therapeutisch kaum bearbeitbar.

Repräsentation

- Therapeutische Möglichkeiten sind dann noch:
 - Gegen-Affekte
 - Gegen-Emotionen

Repräsentation

- Die Übersetzung von affektiver in kognitive Bedeutung ist schwierig:
 - anderer Code
 - holistischer Modus
 - Alienation
- Viele Klienten haben nur einen sehr schlechten Zugang, d.h. viele Klienten können ohne therapeutische Vorarbeit **kein Focusing!**

Repräsentation

Bei einer „Übersetzung“ von affektiver in kognitive Bedeutung gilt:

- Die Übersetzung muss **valide** sein, also die relevanten Bedeutungsaspekte zutreffend übertragen (nicht spekulieren!).
- Es müssen die **Kern**-Bedeutungen übersetzt werden, also die zentralen Aspekte.
- Es kann nie der gesamte Bedeutungshintergrund übersetzt werden.
- Inhalte können bei Übersetzungen leicht verändert werden (Englisch-Deutsch: friend).

Repräsentation

Wird ein affektives Schema valide kognitiv repräsentiert, dann

- kann die Bedeutung in andere Wissensbestände integriert und damit verstanden werden;
- können die Inhalte geprüft, disputiert, bearbeitet werden;
- kann das Schema aktiv und gezielt mit kognitiven, emotionalen und affektiven Techniken angegangen werden.

Holistischer Modus

Holistischer Modus

- Die Übersetzung ist schwierig, weil es kein „Lexikon“ gibt.
- Sowohl kognitive als auch affektive Bedeutungen sind hoch ideosynkratisch.
- Die Person muss also
 - die affektive Bedeutung im Fokus halten,
 - dazu kognitive Bedeutungen suchen,
 - die wesentlichen Aspekte der affektiven Bedeutung valide wiedergeben.

Holistischer Modus

- Man sucht also kognitive Begriffe, die von ihrer (denotativen oder konnotativen) Bedeutung in der Lage sind, die affektive Bedeutung wiederzugeben.
- Startet eine Person eine affektive Verarbeitung, dann „spürt“ sie Bedeutungen.
- Dazu muss sie „passende“ kognitive Bedeutungen finden.

Holistischer Modus

- Sie weiß aber a priori nicht, wo sie suchen kann (kein Lexikon! ideosynkratisch!).
- Sie kann also gar nicht systematisch nach Bedeutungen suchen.
- Und sie kann auch nicht gezielt suchen.

Holistischer Modus

- Das bedeutet aber: Eine Suche in einem sequentiell-analytischen Modus ist nicht erfolgversprechend.
- Die Person muss vielmehr einen Suchprozess starten und machen lassen und der Prozess muss Such-Algorithmen verwenden, die selbst auch nicht kognitiv zugänglich sind.

Holistischer Modus

- Eine Suche ist daher nur in einem intuitiv-holistischen Modus machbar.
- Die Person
 - muss sich auf affektive Indikatoren konzentrieren,
 - damit die affektive Bedeutung aktiviert halten,
 - aktiv einen Suchprozess starten,
 - der der Fragestellung folgt, was die affektive Bedeutung kognitiv bedeutet,

Holistischer Modus

- den Prozess machen lassen,
- nicht bewusst nachdenken,
- nicht kontrollieren,
- nicht spekulieren,
- sich Zeit lassen,
- Ideen spontan entstehen lassen,
- sich darauf konzentrieren und sie ernst nehmen,
- sie prüfen und weiterentwickeln.

Holistischer Modus

- Repräsentation ist damit
 - ein hoch intuitiver,
 - langsamer,
 - zeitaufwändiger Prozess.
- Von dem man a priori nie weiß, zu welchen Ergebnissen er führen wird
- oder ob er im Augenblick überhaupt klappt.

Vorgehen

Vorgehen

- In einem effektiven Repräsentationsprozess muss eine Person also
 - durch eine Imagination ein affektives Schema aktivieren und affektive Prozesse in Gang setzen,
 - das affektive Schema aktiviert halten, meist dadurch, dass sie sich auf den felt sense konzentriert,

Vorgehen

- die gespürte Bedeutung als Referenz- und Vergleichsmaßstab nutzen: die gefundenen Kognitionen müssen genau diese Bedeutung abbilden;
- einen intuitiv-holistischen Suchmodus starten,
- um passende kognitive Elemente (Vorstellungen, Bilder, Worte, Sätze) „entstehen zu lassen“,
- die auftauchenden Inhalte bzw. deren Bedeutung mit der gespürten affektiven Bedeutung vergleichen (→ zentraler Aspekt!).

Vorgehen

- Feststellen, ob die beiden Bedeutungselemente
 - einander entsprechen → Stimmigkeit,
 - einander teilweise entsprechen → Teil-Stimmigkeit,
 - gar nicht entsprechen → keine Stimmigkeit.

Vorgehen

- Bei Stimmigkeit müsste sich ein Gefühl von „ich habe verstanden“, von Erleichterung o.a. einstellen („felt shift“).
- Bei Teil-Stimmigkeit führt der Klient den Prozess weiter und lässt die Kognitionen sich so lange verändern, bis Stimmigkeit erreicht wird.
- Bei Nicht-Stimmigkeit verwirft der Klient die Kognitionen und startet den Prozess neu.

Vorgehen

- Bei Teil-Stimmigkeit hat die Person passende kognitive Bedeutungen gefunden.
- Das ermöglicht es ihr nun, gezielt weiter zu suchen, also ähnliche Kognitionen zu suchen, zu suchen, was eine Kognition noch bedeutet usw.
- In einem solchen Fall kann nun eine gezielte Weiter-Suche gestartet werden.

Vorgehen

- Manchmal kann eine Person eine affektive Bedeutung in einem einzigen Wort ausdrücken.
- Manchmal aber nur in einer komplexen Vorstellung.
- Manchmal kann eine Person eine Kognition sofort in Sprache umsetzen.
- Manchmal müssen aber Vorstellungen noch in Sprache übersetzt werden.

Vorgehen

- Unmittelbarer Effekt der Repräsentation ist ein Verstehen des Schemas.
- Dann kann erkennbar werden,
 - dass die affektive Bedeutung einer Situation eine ganz andere ist als die kognitive,
 - dass affektive und kognitive Bedeutung identisch sind.
- Auch in einem solchen Fall ist der Prozess ein Fortschritt, weil nun die Person eine bisher unklare Bedeutung neu versteht!

Vorgehen

- Das Verstehen der affektiven Bedeutung kann nun schnell sekundäre Prozesse auslösen:
 - Einen Appraisal-Prozess in Gang setzen und Emotion auslösen.
 - Zu der Erkenntnis führen, wie unsinnig die Bedeutung ist.
 - Sofort Ressourcen aktivieren
 - Den Ausgangspunkt für weitere Klärungsprozesse darstellen.

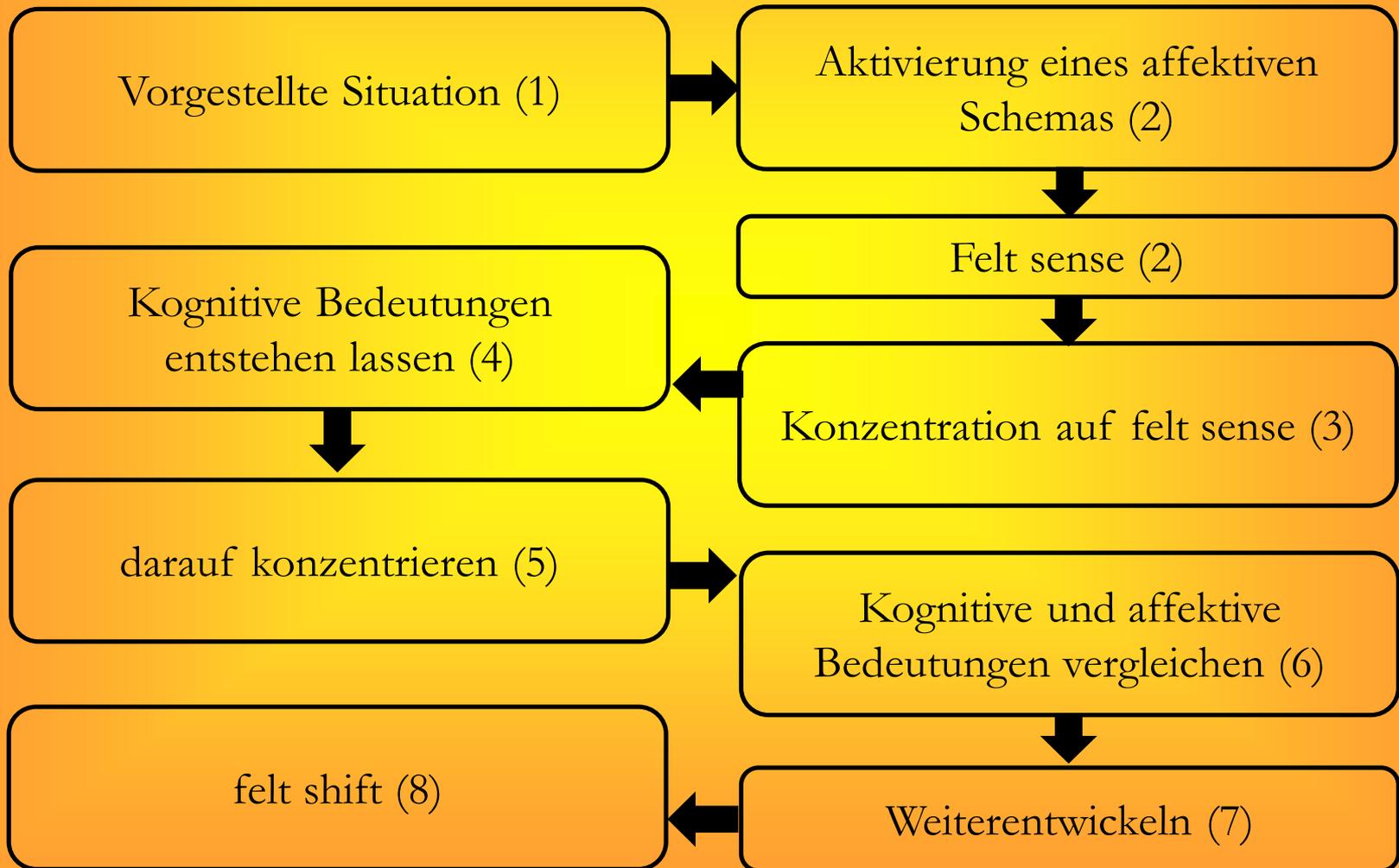
Technik des Focusing

Technik des Focusing

Die Technik des Focusing hat Phasen:

1. Imagination einer auslösenden Situation
2. Aktivierung affektiver Schemata → Entwicklung eines felt senses
3. Konzentration auf felt sense
4. Kognitive Bedeutungen entstehen lassen
5. Kognitive Bedeutung im Fokus halten
6. Prüfen: Kognitive und affektive Bedeutung vergleichen
7. Kognitive Bedeutung weiterentwickeln
8. Felt shift

Technik des Focusing



Vorbereitung

- Focusing muss vorbereitet werden.
- Da der Prozess störanfällig ist,
 - muss der Therapeut für eine ruhige Atmosphäre sorgen,
 - der Klient soll Störungen beseitigen (Gürtel, Position, Toilette, Handy etc.),
 - der Klient soll entspannt sitzen, aber nicht zu tief entspannen,
 - der Klient soll die Augen schließen,
 - sich auf sich selbst konzentrieren.

Aktivierung

- Therapeut und Klient vereinbaren vorher eine paradigmatische Situation.
- Also eine,
 - die problemrelevant ist,
 - die einen felt sense auslösen kann,
 - den die Person gut bemerkt,
 - wobei sie weiß, dass er etwas bedeutet,
 - aber nicht, was er bedeutet.

Aktivierung

- Die Person soll sich dann die Situation möglichst plastisch und konkret vorstellen.
- Beschreibung
- Therapeut fragt nach } soll Konkretheit erhöhen
- Der Klient soll die Situation vor seinem „inneren Auge“ festhalten.
- Er soll
 - sie nicht verändern,
 - nicht „laufen lassen“.

Aktivierung

- Er soll sie nur „auf sich wirken lassen“.
- Nicht analysieren
- nicht nachdenken
- sich Zeit lassen
- „im Körper etwas entstehen lassen“
- das zulassen – egal, was es ist.

Felt sense

- Kann der Klient das, dann entsteht ein felt sense.
- Der Klient spürt etwas im Körper.
- Das soll er dem Therapeuten mitteilen.
- Der Therapeut bittet den Klienten,
 - sich darauf zu konzentrieren,
 - es auf sich wirken zu lassen,
 - nicht zu analysieren usw.

Kognitive Bedeutung

- Dann instruiert der Therapeut den Klienten,
 - aus dem Gefühl etwas entstehen zu lassen,
 - ein Wort, ein Bild, was immer kommt,
 - der Klient soll das spontan entstehen lassen
 - und sich Zeit lassen.

Kognitive Bedeutung

- Nach einiger Zeit „startet der Prozess“.
- Dem Klienten kommen meist als Erstes unklare Bilder.
- Der Klient soll das dem Therapeuten mitteilen.
- Der Therapeut bittet den Klienten, das Bild festzuhalten, sich darauf zu konzentrieren.

Prüfen

Und dann soll der Klient das Bild mit dem felt sense vergleichen:

- Stimmen die beiden Aspekte von der Empfindung her überein?
- Völlig, teilweise, gar nicht?

Weiterentwickeln

- Der Klient soll das gefühlsmäßig prüfen, nicht kognitiv.
- Stimmt es nicht überein, dann soll der Klient „das Bild löschen oder wegstellen“.
- Er soll sich auf den felt sense konzentrieren und den Prozess neu starten.

Weiterentwickeln

- Stimmen Bild und felt sense teilweise überein, soll der Klient „den Prozess weiterlaufen lassen“.
- Er soll sich auf den felt sense und das Bild konzentrieren.
- Und zulassen, dass sich das Bild verändert.

Weiterentwickeln

- Er soll das spontan zulassen.
- Nicht forcieren, nicht kognitiv produzieren.
- Das Bild kann sich verändern.
- Oder es entwickelt sich ein ganz neues Bild.
- Der Klient lässt das zu.
- Und teilt es dem Therapeuten mit.

Weiterentwickeln

- Der Therapeut hält den Klienten am Prozess.
- Begleitet die Veränderung durch „saying back“.
- Dieser Prozess
 - kann lange dauern,
 - er verläuft **nicht linear**,
 - er geht über Umwege,
 - Fehlversuche,
 - er kann (lange) stocken usw.

Repräsentation

- Irgendwann findet ein Klient ein Wort oder ein Bild (eine Imagination), die gefühlt zu dem felt sense passt.
- Dann hat der Klient subjektiv den Eindruck, die affektive Bedeutung verstanden zu haben.
- Das führt zu einem „felt shift“.

Repräsentation

- Es ist ein „Aha-Erlebnis“.
- Begleitet von einem Gefühl von Erleichterung.
- Das meist mit einem spontanen Verschwinden des felt sense einhergeht.

Repräsentation

- Bei komplexen Bildern kann der Prozess komplexer laufen.
- Das Bild kann als solches die affektive Bedeutung gut treffen.
- Dann repräsentiert das Bild die affektive Bedeutung.

Repräsentation

- Das Bild kann aber als solches „kodiert“ sein: Der Klient versteht es nicht (völlig).
- Also muss das Bild in andere Kognitionen oder Sprache übersetzt werden.
- Da das Bild dann in einem kognitiven Code vorliegt, kann der Therapeut nun Klärungstechniken anwenden.

Repräsentation

- Er kann ein relevantes Inhaltselement herausnehmen und dazu vertiefende Fragen stellen wie:
 - Was verbinden Sie mit X?
 - Was heißt X für Sie?
 - Was bedeutet X?
- Der Klient kann schließlich auch das Bild „dekodieren“ und seine Bedeutung verstehen.

Erweiterte Anwendung

- Ist dem Klienten die affektive Bedeutung kognitiv klar, können nun weitere kognitive Prozesse stattfinden:
 - Es können nun Appraisal-Prozesse starten, die schnell zu einer (heftigen) emotionalen Reaktion führen (meist Traurigkeit).
 - Die kognitiven Bedeutungen können nun weiter geklärt werden.
 - Sie können aber auch disputiert und bearbeitet werden.

Vorgehen des Therapeuten

Vorgehen des Therapeuten

- Der Therapeut ist
 - hoch prozessdirektiv und
 - hoch inhaltsabstinent.
- Solange die affektive Bedeutung unklar ist, weiß auch der Therapeut nicht, worum es geht.
- Und der Klient ist der Einzige, der das klären kann.

Vorgehen des Therapeuten

- Daher
 - kann der Therapeut keinerlei inhaltliche Vorgaben machen,
 - denn die würden den Klienten nur ablenken,
 - er kann auch nicht explizieren,
 - er muss vielmehr ganz eng an dem Inhalt bleiben, den der Klient vorgibt.
- Daher: „Saying back.“

Vorgehen des Therapeuten

- Der Prozess ist von außen und von innen sehr störanfällig.
- Ein Klient
 - kann „weg-assoziieren“,
 - vermeiden,
 - emotionalisieren,
 - feststecken usw.

Vorgehen des Therapeuten

- Daher ist eine konstruktive Prozess-Steuerung durch den Therapeuten sehr wesentlich.
- Der Therapeut gibt Instruktionen
 - zum holistischen Modus,
 - die einen sequentiellen Modus verhindern,
 - die die Aufmerksamkeit des Klienten fokalisieren,
 - die den Klienten „am Prozess halten“.