

SOCIALBODY FOCUSING

Wie wir **DURCHEINANDER
MEHR** werden

Dr. Andrea Schüller

Sensing Forward Conference Vienna –
100y Gene Gendlin

3.-7.6.2026



Ablauf

- Einstimmung
- Socialbody Focusing – Intention und Essenz
- Experiment
- Austausch, Bedeutsames, Fragen
- ...

SBF – WOFÜR?

- **DURCH-EIN-ANDER MEHR** werden
 - Schöpferische Beziehungen: einander aus dem MEHR vorantragen
 - Verwickelte Situationen aus- u. entwickeln
 - Konditionierungen, Projektionen erkennen & auflösen; frozen wholes einschmelzen
 - Inneren Halt im zwischenmenschlichen “Auge des Sturms” finden, halten - in Team-, Gruppensituationen, Gemeinschaften, Alltags-Situationen da bleiben können
 - Handlungsmut, den eigenen, stimmigen Ausdruck finden und wagen – Modalitätenvielfalt erlauben
- **BEWUSST für das “Produkt” unserer Interaktion MITVERANTWORTLICH interagieren ...**
 - Spürsinn für das ZWISCHEN und AROUND kultivieren: Welches Feld, Wir ... social body erschaffen wir durch- u miteinander?
 - vom “Haufen” zum durchlichteten socialbody
 - Präsenz Hier & Jetzt, annehmen, was ist

SBF – Focusing X Gruppendynamik

Alles, was wir vom Focusing her Können in die interaktiv verkörperte "freie soziale Wildbahn" tragen

reflexive relationale Praxis der Gruppendynamik -> Selbstermächtigung, systemische Selbstaufklärung, Beziehung zu Autorität ...

Focusing: Mehr PIXEL-Mehr als Rollen und Verhalten-Mehr Körper-Mehr nicht Sprache – Mehr MEHR

- Interaktionsprozesse, Gruppen-Situationen und Dynamiken tiefer aus dem Erleben verstehen
- subtiles Erleben, schon gespürte Bedeutung als Quellpunkt für weitertragende Schritte in Gruppenprozessen ernst nehmen und zugänglich machen
- durch FELTSensing Situationen, Dynamiken präziser lesen, deren implizite Bedeutung und Vielschichtigkeit durcheinander heben
- Sicher im Ungewissen werden – Abhängigkeiten und Gegenabhängigkeiten bemerken
- Körper !!!
- feine Unterschiede und Nuancen im Erleben und Ausdruck kultivieren -> Beziehungsintelligenz zwischen Anpassung und Ausagieren heben: Umgang mit Widerspruch, erlebten Unterschieden, Rollen, Konzepten, attentional violence entgegen wirken ... → robuste Beziehungen, feltsensing-sicher, brave & safe...
- *Wir sind nicht im 1:1 Setting, Partnerschaftlichem Focusing oder Gruppenfocusing (not only a womb in the 1st place...)*
- *Ich, Du, die Gruppe, der Socialbody hier & jetzt werden zum direkten Referenten*

an einer zwischenmenschlichen Situation hängt Vieles dran...mitgebrachtes...künftiges...jetziges

Ich & mein Ausdruck wirken ... **multidimensional**...auf Andere – und vice versa... alles zugleich ->
komplex! everything – alles-durch-alles

! die Anderen sind Teil meines Erlebens !

➔ wir sind und werden der **Container**, den wir schaffen und werden davon beeinflusst

Ungewissheit

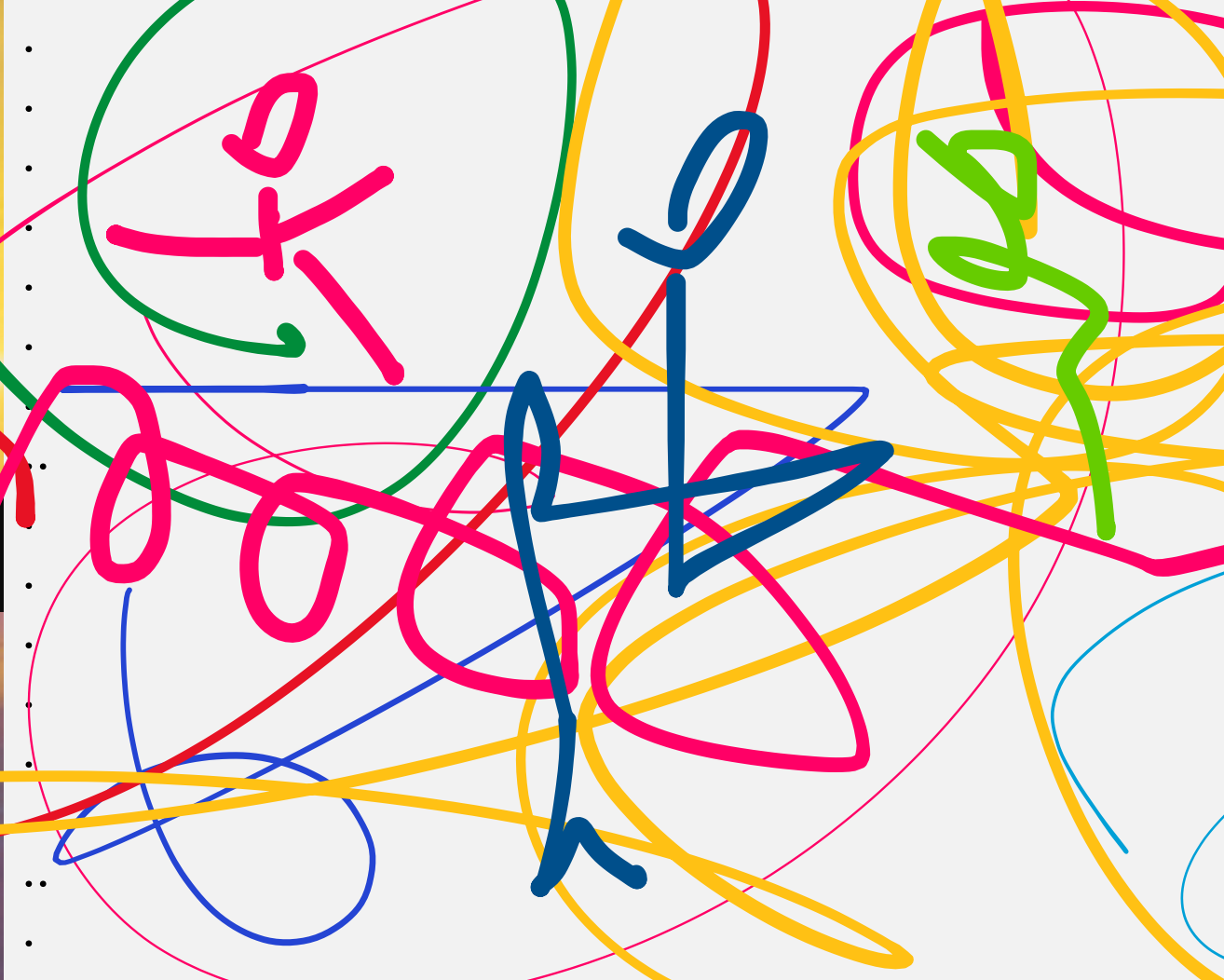
*Russian Roulette: was wird geschehen ... wenn ich ... mich äussere ... Person X treffe ...
Menschen greifen zu Sicherheiten: Autorität, Programme, Konzepte, more of the same...*

Jackpot ! Inspirierender, fördernde, schöpferische Beziehungen

*Dazwischen wohnen viele schöpferische, inspirierende, heilende Möglichkeiten! ->
Zwischen uns*

TOO MUCH TOO MUCH TOOMUCHTOOMUCHTOOMUCH

NICHTS



?!

interagierende Körper
vor der Sprache

MEHR VOM SELBEN
Socialbody Focusing - www.andrea-schueller.com

TOO MUCH TOO MUCH TOOMUCHTOOMUCHTOOMUCH

Chaos Konflikt Angst Mut
Komplexität Liebe freude bruch fluss panik viele
überwältigt Too much FUNKTION rollen Typisches
Blank blockiert nervig Verworren schwer konfus blöd
Bedrohlich lustig dunkel hell viel begeisterung kopf hrrz
hirn spritz, mind body you he she all them us

Absturz erinnerungen vergangenes zukunftsprojektion
verwirrung anmassungen eintrien noch
mehrveinfrieren noch vie mehr einfrieren ans ecken
Austoben freuen miteinander abfangen loslassen
herunterfallen und aufheben miteinander im herzen
verbunden helfen aufstehen greifen fassen spüren
anfängen folgen trauen fühlen mich noch mehr trauen
aufmachen angreifen. Berühren ja sagen nein sagen auf
maChen Rituale, Rollen

NICHTS

?!?!?!?

Interagierende Körper
& Sprache, Konzepte

MEHR VOM SELBEN
Socialbody Focusing - www.andrea-schueller.com

TOO MUCH TOO MUCH TOOMUCHTOOMUCHTOOMUCH

**die leere
Stelle**

...

**kreative
Leere**

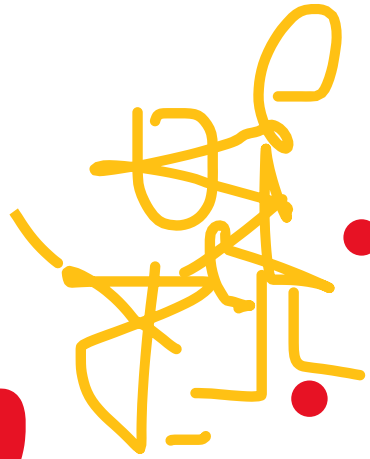
**Neue
moves**

NICHTS

- Chaos Konflikt Angst Mut
- Kon
- übe
- Blar
- blöc
- Bed
- hrrz
- Abs
- proj
- noc
- einf
- Aus
- heru
- herz
- spü
- meh
- sagen nein sagen auf maChen Rituale Rollen
- Konzept Kultur Gewohheit face
-

fokussierende
Sozialkörper

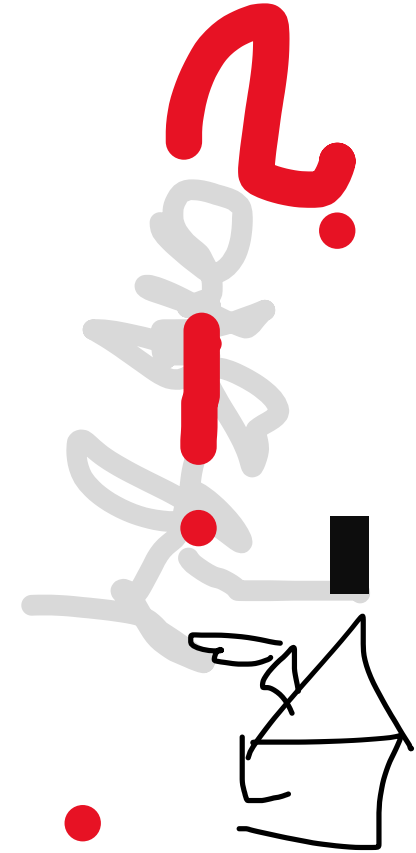
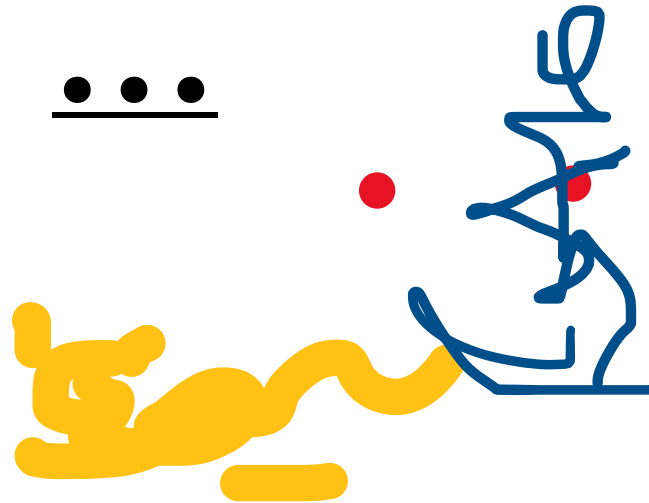
MEHR VOM SELBEN
Socialbody Focusing - www.andrea-schueller.com



WIE?

und WIE?

...



Alles, was wir aus dem Focusing kennen weitertragen

- absichtslos, wertfrei
- Intentional und zugleich offen für das was kommt: neugierig mit inneren Erleben verweilen
- zum Erleben hin: Experiencing, Feltsensing
- Wachstumsbewegung: carrying forward
- grounding im Körper
- Die unendliche Kunst der Begleitung: Zuhören, Zurücksagen, Partialisieren, über die Schwelle begleiten, Antworten, Resonanz geben, Berühren, mit-sein, da-sein, Verweilen, Fragen ...
- Strukturgebundenes Erleben bemerken, refilling
- Erlebens- und Handlungsmodalitäten !
- ...

... und was kultivieren wir im Socialbody Focusing ?

- Innehalten ...- gemeinsam stoppen & verweilen lernen
- Licht andrehen – multidimensionale Aufmerksamkeit lenken
- Präsent bleiben im “Auge des Sturms” des socialbody
- spürbewusst & mutig im Kontakt – feltsensing für das ZWISCHEN
- die Situation mit dem Felt Sense lesen, atmosphärische Recherche, einander als Ganzes orientieren
- Eveving-bewusst viele Fäden halten - die Gruppe spricht durch Einzelne und vice versa und entwickelt sich folgerichtig - vertrauen
- Körperprozess als tragende Bewegung ins Gewahrsein bringen
- Medien als Anker im Sturm; Träger, Platzhalter (wandelnder) Bedeutung
- safe & brave spaces pflegen
- ...

Im SBF halten, kultivieren & lenken wir multidimensionale Aufmerksamkeit

... auf das innere Erleben das ZWISCHEN und das Produkt

ich bleibe mit dem „**eigenen**“ **Erleben von innen** in Verbindung, **während** ich mit Anderen interagiere

&

bemerke die Resonanz bemerken: was bringt **der/die Andere(n)** in mir **zum Klingen ?**

Wie wirken wir aufeinander- > meinen Felt Sense dazu ausdrücken – und Deinen hören - hin&her

&

surround sound bemerken – wie wirken unsere Interaktionen auf das **Feld** (die ganze Situation, Wir ...) welche Gruppe, social body, Prozessspur, U3-Qualität erschaffen wir – emergiert durch uns?

&

wie wirkt sich all das auf unser **Handeln, Symbolisieren** aus?

SBF nutzt unterschiedliche Modalitäten und Medien – für eigenen Ausdruck, stimmige Handlungen, kreative Würfe ...

- Medien und Modalitätenvielfalt – im Feltensing, im Ausdruck und Handeln erleichtern das Halten und Entfalten, den Umgang mit Unterschieden, Widersprüchen, Spannungen, unterwandern potenziell starre Gewohnheiten
- Medien, z. B. Schnur, Stab, Blume, Plastikfolie... –
 - dienen als Platzhalter von (noch nicht entfalteter) Bedeutung oder schon bekannter Bedeutung, die jemand (noch) nicht sprachlich veröffentlichen will
 - können vielschichtige Bedeutungen zugleich für uns tragen, die sich sukzessive im Prozess entfalten enthalten immer mehr
 - Schonen den Körper – energetisch entlastend, ablegen, externalisieren
 - sind sinnlich konkret, be-greif-bar
 - sind Stützen im Suchprozess: Wie drücke ich aus was ich erlebe? Wie sage ich es *Dir, Euch, X*
 - schöne Prozesse
 - sind auch nutzlos und sinnlos, scheiden die Geister

ein Experiment

Ausklang & Angebote

Gedanken und Thesen zu Gruppe – Sozialkörperprozess -SBF

- “Gruppe” als Begriff zeigt *für mich* mehr auf das Erzeugnis als auf implizite Vorgänge
- Sozialkörper, offene, differenzierte Ganzheit = in diesen Begriffen schwingt *für mich* der Prozess in dem Prozesse vor sich gehen ... mit
- Verbindungen zwischen Menschen sind schon da – die Frage ist, WELCHE und WOFÜR und ob wir uns dessen gewahr sind
- Der Sozialkörperprozess kennt und ist seine eigene Fortsetzungs-Ordnung - > lernen, ein Co-Gewahrsein zu kultivieren wo “es” gerade ist ... dem Prozess (der wir sind..☺) vertrauen ... was & wer an der Reihe ist in Gruppen zunehmend spüribewusst entscheiden ...
- Wir dürfen auf unser Spüren vertrauen, wann was “dran” , “reif” , “bereit” ist – dem Prozess vertrauen, was “zuerst” kommt und was “dann” und was geschehen muss, damit dann etwas anderes möglich wird... usw usf

Die Gruppe, der socialbody – also das Erzeugnis unserer Interaktion ist das Objekt der Begierde! Was soll das heißen?

- Systeme, Gruppe, Verhältnisse – wir kritisieren diese, fühlen uns ohnmächtig ...
- **Die Gruppen, zu denen wir gehören, erschaffen wir mit – ernüchternd und befreiend zugleich** (U3 im Prozessmodell)
- Focusing in der freien Wildbahn – riskant & sinnvoll zugleich...
- Die “Anderen” and much more sind Teil meines Erlebens – und wenn ich laut stelle was ich denke, fühle, fellsense ... dann...!?!?!?!?!?!?!?!?!?
und vice versa höre, sehe...

INNER - INTER – SURROUND SOUND – oder: mono, stereo, multichannel & surround sound

Im SBF lernen wir den Direkten Referenten bewusst auf das INTER Personelle und das Erzeugnis (U3, Gruppe, Beziehung, Netz, Gruppe und allem was sonst noch mitwirkt der Fussboden, die Lampe, die Luft im Raum ...) zu lenken und dieser Feldqualität erlebensmäßig auf die Spur zu kommen – das Feld mit dem Felt Sense zu lesen – dies zu symbolisieren und für die Wirkungen der jeweiligen Symbolisierungen (und deren Interaktion) gewahr zu werden.

Dieser Komplexität können wir mit dem Spüribewusstsein natürlich begegnen, surfen, nicht crashen Lernen, durcheinander und miteinander der gespürten Bedeutung, Relevanz... auf der Spur zu sein, Feltsensing als Halt, Navi, Schnur ... mit dem was aus dem Scheinwerferlicht der U3 kommt da bleiben zu können – auch wenn es krass, hart, divers, komisch, mikrik, schmerzhaft, schön ... ist.

Feltsensing braucht Sensibilität, Chaostoleranz, Vertrauen, MUT

In der Gruppe liegt das Ungewisse zwischen uns – wir sind die Objekte unserer Begierde
Wie ist es gerade zwischen UNS? – Je nach Einstellung der STIRNLAMPE antwortet es aus dem Impliziten - >
SBF dient zum lernen, Verantwortung für unsere Schöpfungen zu übernehmen, im zwischenmenschlichen und darüber hinaus

Wir sind ein Prozess im Prozess

- SBF ist eine Praxis, die in Arbeit und Leben allen *Interaktionskontexten* einfließen kann. Sie ist integral in meiner Arbeit als Organisationsberaterin, Coach, Trainerin ...
- SBF intendiert, aus der Kraft der Präsenz durcheinander in ein schöpferisches Miteinander zu kommen – die Fließ- und Wachstumsbewegung eines offenen social body zu stützen und der Personen, die dieses Gewebe weben und davon mitbeeinflusst werden
- SBF stützt den Wandelgang zwischen Erleben und Konzept (im Sozialen z.B. Rollen, etablierte Bedeutungen, Erfahrungen, Funktionen, institutionelle Bahnungen, Felder und Tiefenstrukturen, gesellschaftliche Sektoren, Institutionen Handlungsmuster...)
- Alles, was wir aus dem Focusing können – nach innen wenden, Zuhören, Zurücksagen, Partialisieren, Genauern, Modalitäten nutzen/wechseln, Resonant da sein und Antworten brauchen wir dafür: in der Gruppe sind "wir selbst, die anderen und der Sozialkörper, den wir mit-erzeugen das "Objekt unserer Focusing-Begierde..."! Aufregend, lohnend, riskant und weiterführend..
- Das ist in in sozialen Situation besonders herausfordernd. Das Beziehungsfeld, die Situation ist komplex, Konditionierungen und potentielle Trigger sitzen mit im physischen Raum. Eine mutige, sanfte Praxis, im Bewusstsein, dass manche Ent-wicklungen, gestoppten Prozesse ... auch noch andere Räume, Begleitung und Aufmerksamkeit brauchen ...

Socialbody – Focusing Werkstätten

fortlaufende, offene Praxisgruppe

nächster Termin: 16. Oktober 2026, 10-18 Uhr, Wien

Angebote

Socialbody Focusing - Wie wir durcheinander MEHR werden

Vertiefungsseminar

nächster Termin: 3.(abend)-6. März 2027, vorauss. Reichenau/Rax

Die Gruppe & Ich. Schöpferische Verbindungen

Intensivtraining

nächster Termin: 3.-7. April 2027, Venedig

Information & Anmeldung:

Dr. Andrea Schüller

contact@andrea-schueller.com

www.andrea-schueller.com

M: +43 664 120 7887

