

# FOCUSING

**Wenn wir unserem Bauchgefühl trauen, spüren wir genau, was uns gut tut, was uns belastet oder sogar Schmerzen bereitet.**

**Die meisten von uns haben allerdings verlernt, diese inneren Signale ernst und wahrzunehmen. Sie neu zu entdecken, vermittelt eine Methode, die „Focusing“ heißt.**

Focusing beginnt damit, dass wir uns innerlich und äußerlich Freiraum schaffen für eine achtsame, wohlwollende Grundhaltung dem eigenen inneren Erleben gegenüber. Dabei richten wir unsere Aufmerksamkeit auf den Körper – genauer gesagt: auf Körperempfindungen, die jetzt, in dieser augenblicklichen Situation, zu einem Thema oder etwa zu einer Bewegung oder Berührung auftauchen.

Nehmen wir dieses – oft zunächst unklare – körperliche Erleben bewusst, wohlwollend und vielleicht ein wenig neugierig wahr, kann uns die augenblickliche Situation überraschende Bedeutungen zeigen. Es entstehen dann neue Gedanken, Bilder, Gefühle, Bewegungen und Handlungsimpulse, die oft zu einer größeren inneren Klarheit führen, bisweilen zu einer Art Aha-Erlebnis.

Focusing hilft uns dabei, aufmerksam und achtsam im Jetzt zu sein.

**Ein konkretes Beispiel |** Im Zusammenhang mit einer Bewegung oder mit einer Berührung entsteht vielleicht ein Gefühl von Wärme im Bauch, Enge im Hals oder auch ein Ziehen im Nackenbereich. Diese Empfindungen können deutlich sein oder nur ganz zart spürbar. Oft verändern sie sich bereits während des Spürens. Dann ist es hilfreich, diese Veränderungen wahrzunehmen. Meist zeigen sich dann überraschende neue „gefühlte“ Bedeutungen, die uns ganz neue Bewegungsschritte ermöglichen.

**Anwendung |** Focusing lässt sich sehr gut mit anderen Konzepten kombinieren:

- in der Physiotherapie und in der Gesprächstherapie
- in der Schmerzbewältigung und der Traumatherapie (Somatic Experiencing)
- in Beratung, Coaching und Supervision
- in der Gesundheitsvorsorge (Stressverwandlung und körperliches Wohlfühlen)
- im künstlerischen Arbeiten und kreativen Denken
- im Management (Planung, Entscheidungsfindung, Kommunikation)
- in der spirituellen Praxis (Meditation, Seelsorge)
- und in vielen alltäglichen persönlichen und beruflichen Situationen.

**Hintergrund |** Focusing wurde von Eugene T. Gendlin entwickelt, der als Professor für Philosophie und Psychologie und Nachfolger von Carl Rogers an der Universität von Chicago lehrte.

Gendlin begann in den sechziger Jahren der Frage nachzugehen, warum manchen Menschen Therapie hilft und anderen nicht. Das überraschende Ergebnis seiner wissenschaftlichen Studie: Der Therapie-Erfolg hängt primär vom Verhalten der Klienten ab – und nicht etwa von der Erfahrung der Therapeuten. Wenig Fortschritt erlebten die Therapieklienten, die sich die ganze Sitzung hindurch klar ausdrückten – sie blieben offenbar „im Kopf“. Auch wenn sie genau erklärten, nachgrübelten und analysierten – im Endeffekt kamen sie durch die Therapiesitzungen nicht weiter.

Die „erfolgreichen“ Klienten hingegen verlangsamten ab und zu ihr Sprechtempo, drückten sich weniger klar aus und begannen nach Worten zu suchen, um zu beschreiben, was sie gerade spürten – oft an einer bestimmten Stelle im Körper. Daraus entstanden neue stimmige Handlungsschritte. Gendlin beschloss, herauszufinden, wie man diese Fertigkeit lehrbar machen konnte. Er nannte dies „Focusing“.

**Mehr Information |** [www.focusing-daf.de](http://www.focusing-daf.de) | [www.focusing.org](http://www.focusing.org)