

Focusing – ein innerer Lernweg zur Persönlichkeitsentwicklung oder -

Focusing ermöglicht dem Verstand zu erfassen, was wir mit dem Körper bereits wissen

Focusing lernt den Zugang zum Körperwissen und zeigt, welche Möglichkeiten der Selbsterfahrung, Lösung und Wandlung von Problemen sich dadurch eröffnen.

Focusing geht auf den Psychotherapeuten und Philosophen Eugene Gendlin zurück. Er arbeitete an der Universität von Chicago als Philosophieprofessor und in jungen Jahren auch als Mitarbeiter von Carl R. Rogers. War Gendlins Bezugnahme auf den Körper vor 25 Jahren noch revolutionär, ist es heute allgemeingültiges Wissen, den Körper als Quelle von psychologischen Deutungshinweisen zu betrachten.

Wie man diese Quelle nutzen und zu ihr gelangen kann, das ist für die meisten Menschen noch immer keine Selbstverständlichkeit, würde aber für viel Klarheit und Hilfe sorgen, gerade weil die Anforderungen in Beruf, Familien- und Privatleben zunehmend grösser werden. Das Naheliegende – nämlich den Körper als Ratgeber zu befragen, was eigentlich mit einem los sei – ist vielen Menschen fremd. Viele können ihre innere Stimme auch aufgrund fremd aufgelesener Gedanken oder eigener mentaler Dauerschleifen nicht hören.

Focusing kann jeder Einzelne nutzen. Es hilft, effektiver und effizienter zu Lösungen und Antworten zu gelangen, weil dem Denken und Fühlen über eine Sache, ein Problem (oder sich selbst) die Dimension des Körperwissens beigefügt wird.

Focusing beginnt, indem mit allem aufgehört wird, was in Bezug auf ein Thema bis jetzt getan wurde. Nämlich

- Alles schon darüber Gewusste immer wieder gedanklich herumschieben
- Konkret über das Thema nachdenken
- Die immer gleichen Gefühlsschlaufen drehen
- In Emotionen versinken und sitzen bleiben
- Grübeln, Lösungen suchen, finden, wieder verwerfen
- Sich erinnern, was andere über das Thema sagen
- Das Thema weg-meditieren

Das wichtigste beim Focusing ist, dass der Kopf, der Verstand dabei ganz leicht zur Seite rückt. Wie wenn sich jemand innerlich einverstanden erklären würde, dass sich noch anderes zeigen darf als das, was schon bekannt ist.

Focusing macht lebendig und lässt uns Dinge fühlen, die sonst unerkannt auf der Seele liegen bleiben.

Focusing eignet sich unter anderem:

- Immer dann, wenn Entscheidungen anstehen, die Veränderung und Konsequenzen mit sich tragen. Da braucht es auch Mut, die Focusing-Ebene mit einzubeziehen.
- Diese Methode eignet sich auch gut, wenn sich etwas noch unklar, neblig oder wirr anfühlt oder wir nur ein vages, unsicheres Körpergefühl zu etwas haben.
- Focusing lässt sich auch als Katalysator nutzen, wenn weiteres Sprechen über etwas keine Lösung bringt.
- In Erschöpfungs- und Stressbedingtem «Nicht mehr Fühlen». In diesem Zustand ist sich der Mensch nicht mehr nahe genug, um wahrnehmen zu können, was eigentlich passiert. Focusing erlaubt dem Klienten, sich wieder so zu spüren, wie und wer er eigentlich ist.

Quelle: SGfK / GfK «Gesprächspsychotherapie, Focusing, Körperpsychotherapie»

Literatur zum Thema

- Focusing, Selbsthilfe bei der Lösung persönlicher Probleme / Eugen T. Gendlin
- Focusing, Der Stimme des Körpers folgen / Ann Weiser Cornell
- Wie der Glaube zum Körper findet / Peter Lincoln
- Körperweisheit, Wie Sie mit Focusing Ihre Körperintelligenz nutzen / Eveline Moor