

Focusing

Focusing als Methode

Focusing ist eine therapeutische Methode, die einen körperorientierten Prozeß der Selbstwahrnehmung fördert und einen Weg zu mehr Kontakt zu sich selbst eröffnen kann. Sie birgt Chancen zu Veränderungen und innerem Wachstum.

Focusing läßt sich sowohl als Arbeitsweise in andere Therapiemethoden integrieren, als auch für den achtungsvollen Umgang mit sich selbst oder als »partnerInnen-schaftliches Focusing« erlernen.

Seit den 60er Jahren entwickelte der Philosoph und Psychologe Eugene Gendlin Focusing auf der Grundlage seiner Forschungen. Er erkannte bei einem Vergleich zwischen wirksamen und weniger wirksam verlaufenden Therapieprozessen, daß es in den wirksamen Therapien zu Situationen kam, in der die KlientInnen versuchten, Körperempfindungen zu beschreiben, die sie gerade verspürten. Diese Körperempfindungen waren meist vage und nur schwer zu beschreiben: »In meinem Bauch ist ein komisches Gefühl.« »Ich hab so einen Druck im Hals«. In der weniger wirksamen Therapie blieben KlientInnen während des Therapieverlaufes klar und analytisch und/ oder drückten starke Gefühle durch Weinen oder Schreien aus. Die Fähigkeit oder Fertigkeit, sich dem eigenen Körperempfinden achtsam zuzuwenden, nannte Gendlin »Focusing« und entwickelte es als lernbare Selbsthilfetechnik und lehrbare Therapiemethode.

Felt Sense

Im Focusing geht es darum, Körperempfindungen wahrzunehmen, ihre Bedeutungen zu entdecken und deren Botschaft anzunehmen und verstehen zu lernen. Dieser spezifische Kontakt zur eigenen inneren Weisheit – zur gefühlten Bedeutung einer Körperempfindung – wird »Felt Sense« genannt.

Felt Sense ermöglicht den Umgang mit überwältigenden Gefühlen, fördert die Sicherheit der eigenen Lebensentscheidungen, zeigt in Krisen Lösungswege auf und stärkt das Vertrauen in das eigene unverwechselbare Selbst.

Der Focusing Prozess

Im Focusing unterstützt die Therapeutin/Begleiterin die Klientin/Fokussierende durch eine aufmerksame, offene und präsente Haltung, sich ihrem inneren Erleben, ihrem Felt Sense, zuzuwenden.

Focusing

In einer Atmosphäre von innerer Achtsamkeit, Absichtslosigkeit, Akzeptanz und einem als richtig empfundenen Abstand zu den eigenen Gefühlen nimmt die Fokussierende ihre inneren Körperempfindungen wahr, z.B. ein Engegefühl im Hals.

Sie richtet ihre Aufmerksamkeit in den Körper hinein, besonders in den Brust- und Bauchraum, und fragt sich, was jetzt nach ihrer Aufmerksamkeit verlangt. Sie bemüht sich nicht, ein Gefühl zu finden oder etwas herbeizuführen, sondern sie lädt etwas ein, da zu sein, Raum zu haben. Wenn sie etwas gefunden hat, erkennt sie es innerlich an und versucht es zu beschreiben und zu benennen. Ann Weiser Cornell, eine Focusing Therapeutin und Buchautorin meint dazu: »Wenn Sie Ihren Gefühlen erlauben, zu sein, wie sie sind, dann können sie sich verändern«.

In einem nächsten Schritt versuchen Begleiterin und Fokussierende das aufgetauchte Gefühl näher kennenzulernen. Beide sind dabei neugierig und interessiert, was dieser innere Anteil noch zu erzählen hat. Während dieses Aufmerksamseins auf die Botschaften des Körpers kann sich Veränderung in kleinen Schritten vollziehen, die körperlich spürbar sind, z.B. als erleichtertes Aufseufzen.

Oftmals melden sich Gefühle, die als innere Kritikerin / innerer Kritiker erlebt werden. Die innere kritische Stimme kennenzulernen in ihrer Erscheinung, ihren Glaubenssätzen, Motiven und Zielen kann ihr viel von ihrer Macht nehmen. Immer wieder lässt sich im Focusing Prozess auch der Kontakt zu einer inneren Ratgeberin / einem inneren Ratgeber herstellen. Dieser Kontakt kann als machtvolle Kraftquelle genutzt werden.

Literatur:

Ann Weiser Cornell:

Focusing – Der Stimme des Körpers folgen.

Reinbek bei Hamburg 1997.

Eugene T. Gendlin / Johannes Wiltschko:

Focusing in der Praxis.

Stuttgart 1999.