

FOCUSING BESCHREIBUNG

Focusing ist eine Art, in sich hineinzuhören

Focusing ist ein körperorientierter, natürlicher Prozess, der eine vertiefte Verbindung zum inneren Erleben ermöglicht. *Focusing* bietet sich in verschiedenen Arbeitsbereichen an, denn es fördert die Integration zwischen Körperempfindungen, Gemütszuständen und Sprache.

Focusing ist eine Methode, mit der sich der wesentliche und manchmal belastende Kern einer schwierigen Situation herausarbeiten lässt. Auf diese Weise können Klarheit und wieder innere Ruhe gefunden werden.

Viele Menschen trauen ihren Gefühlen nicht oder fürchten, von ihnen überwältigt zu werden. Sie versuchen, ihre Konflikte nur mit dem Kopf zu lösen. Die Folgen der Gefühlsverdrängungen sind oft innere Unruhe und psychisch bedingte Krankheitserscheinungen. Seelische Ausgewogenheit und Klarheit werden wiedergefunden und Probleme konstruktiv gelöst, wenn man das Innenleben zu seinem Recht kommen lässt und in Einklang mit Denken und Handeln bringt.

Der deutsch-amerikanische Psychologe Eugene Gendlin hat mit dem Focusing eine ebenso behutsame wie wirkungsvolle Methode entwickelt, wie man mit den eigenen Gefühlen in Kontakt treten und sich von ihnen leiten lassen kann. Grundsätzlich ist es einem jeden Menschen möglich, dieses Verfahren zu erlernen, bei dem aus Körpersignalen das eigentlich Bedeutsame, der zentrale Kern einer aktuellen Situation gefunden werden kann. Es geht um ein ganz spezielles Innerlich-Aufmerksam-Sein auf jene unklaren Empfindungen im Körper, die auf das Wesentliche eines Problems hinweisen. Man lernt auf seine innere Führung zu vertrauen.

Focusing ist eine therapeutische Technik, die nicht primär nach der Entstehung und den Hintergründen von persönlichen Konflikten fragt, sondern immer in der Gegenwart ansetzt: Was fühle und empfinde ich jetzt, in diesem Moment. In der Konzentration auf das innere Erleben, auf die Stimme des Körpers - im Focusing "Felt Sense" genannt -, werden Empfindungen spürbar, die uns den Weg zur Lösung von Konflikten weisen wollen.

Der Begriff «Focusing» kommt vom lateinischen "focus" (Brennpunkt). Ursprünglich im therapeutischen Kontext entstanden, kann Focusing zum einen in jede Therapieform integriert werden, ist aber auch ein geradezu idealer Weg zur Selbsthilfe in jeder Lebenslage: um Entscheidungen richtig zu treffen, um eine Hemmung zu überwinden, um sich aus destruktiver Selbstkritik zu lösen oder um die eigene Kreativität wieder fließen zu lassen.

Quellen: C.C., MAE, T. Dawson, DAF