



## **Über das Erklären von Focusing**

Focusing zu erklären ist schwierig. Und zu erklären, warum es schwierig ist zu erklären, ist ebenfalls schwierig zu erklären. (Eugene Gendlin)

Ohne Erfahrung und Erleben kann Focusing nicht verstanden werden.

Dennoch soll hier der Versuch gewagt werden, nur über das Wort Ihr Interesse zu wecken.

## **Focusing, etwas Alltägliches und kaum Beachtetes, kann gelernt werden**

Gendlin nannte den Moment, den wir nichtwissend mit einem „etwas“ verbringen *Focusing*. Wir alle kennen solche Momente und sagen dann: „ich habe da ein komisches Gefühl“ oder „es fühlt sich richtig an“ oder „ich habe da eine leise Ahnung“, o.ä.

Dies sind Momente, in denen unsere Körper-Emotion-Geist-Ganzheit eine körperliche Resonanz zu einem Thema zeigt. Diese Resonanz, oder gefühlte Bedeutung, wird im Focusing *felt sense* genannt. Der *felt sense* ist *vor-begrifflich*, d.h. es gibt *noch kein stimmiges* Wort oder noch keine passende Emotion dafür.

In dem focusing-eigenen Rahmen von Achtsamkeit, Neugier, Freiheit, Sicherheit und Akzeptanz kann aus diesem *felt sense* eine Gewissheit werden. Aus dieser Gewissheit kann eine Vorwärtsbewegung entstehen, welche die focusierende Person in ihrem persönlichen Prozess ganzheitlich weiterbringt. Typisch für Focusing ist hierbei, dass angedeutete Prozess-Schritte jeweils mit einem Körpergefühl überprüft werden.

Es entstehen Entscheidungen und/oder Einsichten, die oft mit einer deutlich körperlich gespürten Erleichterung (*felt shift*) einhergehen.

Eugene Gendlin (1926-2017), studierte Philosophie, Psychologie und Psychotherapie. Als Nachfolger Carl Rogers leitete Gendlin Projekte an den Universitäten von Wisconsin und Chicago. Im Rahmen einer Forschungsarbeit fanden Gendlin und seine Kolleg\*innen heraus, dass Therapie-



Klient\*innen, die erfolgreich sind, sich durch bestimmte Merkmale von weniger erfolgreichen Klient\*innen unterscheiden. Erfolgreiche Therapie hängt nicht von der Therapie-Methode ab, sondern von bestimmten Fähigkeiten, welche die Klient\*innen selber mitbringen. Erfolgreiche Klient\*innen beziehen sich beim Sprechen auch auf unmittelbar körperlich Erlebtes. Sie können sich selber in der Dynamik zwischen Gewusstem und Erlebtem wahrnehmen und ausdrücken.

Gendlin wollte den Zugang zu diesen Erkenntnisse allen Menschen ermöglichen und definierte in der Folge 6 Schritte des Focusing-Prozesses und konnte Focusing auf diese Art didaktisch lernbar machen. So ist sein Focusing-Standardwerk auch kein psychotherapeutisches Fachbuch, sondern trägt den Titel „Focusing. Selbsthilfe bei Lösungen persönlicher Probleme“.

Später entwickelten Gendlin und Wiltschko die „focusing-orientierte Psychotherapie“ und für das Begleiten kreativer Prozesse entwickelte Gendlin *TAE Thinking at the edge*.

### **Ein Alltags-Beispiel für Focusing**

Vor ein paar Jahren war ich bei einem Freund zum Essen eingeladen und er fragte mich, was dieses Focusing sei, das ich mache und lerne. Ich wollte zuerst essen und es ihm dann erklären. Er berichtete während des Essens von seiner Situation bei seiner Arbeit: Er habe vor zwei Monaten eine Phase gehabt, da sei er morgens wach gelegen, hätte sich schlecht gefühlt, sei fast nicht aus dem Bett gekommen und dann jeweils zur Arbeit gefahren. Eines morgens, wie er so in seinem unangenehmen Gefühl im Bett lag, fiel ihm der Gedanke zu „die Arbeit macht mir gar keinen Spass mehr“ – diese Erkenntnis habe ihn erleichtert. Er habe gemerkt, das ist es! Der Job macht mir keinen Spass mehr. Er sei dann mit einem leichten und innerlich lächelnden Gefühl zur Arbeit gefahren. Die nächsten Tage lag er morgens wieder im Bett und überlegte sich, was könnte es sein, das ihm am Arbeitsort Spass bereiten könnte. Und er fand heraus, dass er sich mehr mit den Kollegen und Kolleginnen und der Kommunikation untereinander befassen wolle. Diese Erkenntnis gab ihm wieder ein leichtes Gefühl und ein Lächeln. So sei er nun seit drei Wochen bei der



Arbeit nicht mehr auf die Kernaufgaben fixiert und fahre wieder gerne dort hin. Ich sagte ihm darauf: „Du fragtest mich vor dem Essen, was Focusing sei. Du hast es nun selber erklärt.“ Er hatte eine Zeit lang so etwas vages, undeutliches gespürt. Bis er merkte, es ist dieses Sinnlosigkeits-Gefühl der Arbeit gegenüber. Diese Klarheit brachte ihm Erleichterung. Und dann hat er sich Fragen gestellt. Und hat Antworten gefunden, die sich wieder richtig angefühlt haben. Das heisst, wenn man die Focusing-Schritte kennt und das Begleiten geübt hat, dann muss ein Klient nicht unbedingt monatelang morgens diese Qualen haben, sondern man kann da vielleicht in ein oder zwei Sitzungen näher an eine Lösung kommen.

Nochmals Gendlin:

*„Der Körper weiss, was alles enthalten ist in einem Problem. Ein Problem ist ein Ganzes. Der Kopf will immer alles zerteilen.“*

und:

*„Das ist das, was wir wirklich suchen: Die Energie und Lebensweise, die die ganze Zeit hätte sein sollen – und nicht die Ursachen, warum sie stecken-geblieben ist... Der Organismus weiss ganz genau, wie es hätte sein sollen. Und er kann es jetzt noch in die Lücke einfüllen.“*

Focusing ist ein personenzentrierter und prozessfördernder Ansatz, der gleichzeitig

**filigrane Methode** und umfassende

**Haltung/Philosophie für Veränderung** ist.

Auf der Folgeseite ist mein Versuch einer grafischen Darstellung.



**Focusing und Personzentrierte Praxis**

