



Die 6 Schritte/Bewegungen im Focusing

Gendlin hat sechs Schritte oder Bewegungen beschrieben, die Klienten unterstützen, mit der Methode vertraut zu werden und die wir beim Focusing-Begleiten im Hinterkopf haben können. Diese sechs Schritte müssen nicht unbedingt in der hier beschriebenen Reihenfolge „abgespult“ werden. Vor-, zurück- und überspringen ist möglich.

Die 6 Schritte oder Bewegungen helfen beim Erlernen von Focusing, aber sie sind nicht Focusing. Focusing ist die Zeit, die wir mit dem „Etwas“ verbringen.

Schritt/Bewegung 1 – Freiraum schaffen

Körperliche Entspannung – Kontakt zum Körper aufnehmen – Wie fühle ich mich jetzt ? – Was zeigt mein Körper jetzt ? Was beschäftigt mich heute ? Was ist im Moment das Wichtigste für mich ? Alles was kommt annehmen ohne es zu verändern und ohne es zu bedrängen.

Oder: Was hindert mich, mich auf mich selbst zu konzentrieren ? Wie kann ich zu diesen Dingen Abstand nehmen, so dass ich freien Raum gewinne ?

Kann hier schon partialisiert werden, Abstand geschaffen werden zu einem Problem ? Von „ich bin so gestresst“ zu „ein Teil in mir ist gestresst“.

Schritt/Bewegung 2 - Felt Sense (die körperlich gefühlte Bedeutung)

Auswählen eines unter den soeben aufgetauchten Problemen. Nicht eindringen in das Problem sondern innerlich einen Schritt zurücktreten und warten. Natürlich hat das Problem viele Aspekte – zu viele, um an jeden davon einzeln zu denken. Sie können aber alle Aspekte gleichzeitig gefühlt werden.

Ein bis zwei Minuten in der inneren Achtsamkeit verweilen, ohne etwas zu verändern und auf kleinste, vage Körperempfindungen achten. Es zeigt sich eine Resonanz zum ausgewählten Thema. Noch ohne Begriff, ohne Bezeichnung, Ein „Etwas“.



Schritt/Bewegung 3 - Finden eines "Griffs"

Ein bisschen dabei bleiben bei dem Felt Sense - Welcher Art ist dieser unklare Felt Sense Ein Wort, einen Satz, ein Bild aus dem Felt Sense entstehen lassen. Es kann ein Eigenschaftswort sein wie "eng, schmutzig, angsteinflößend, blockiert, schwer, nervös," ein Satz oder ein Bild. In Berührung mit dem Felt Sense bleiben, bis Worte oder Bilder kommen, die genau dazu passen.

Schritt/Bewegung 4 – Resonanz – Vergleich Griff und Felt Sense

Hin und her pendeln zwischen dem Felt Sense und dem Wort (oder Satz oder Bild). Prüfen, wie gut beide zusammenpassen. Darauf achten, ob ein kleines körperliches Signal bestätigt (felt shift), daß das richtige Wort oder Symbol gefunden wurde.

Wenn sich der Felt Sense verändert, muß sich auch das Wort oder das Bild verändern, bis es genau die Eigenschaft des Felt Sense trifft.

Schritt/Bewegung 5 – Fragen an den Felt Sense

"Woran liegt es, daß dieses Problem in mir dieses bestimmte Gefühl hervorruft?"

Darauf achten, daß der Felt Sense spürbar ist, frisch und lebendig. Der Felt Sense kann über den Griff wiedergefunden werden. Wenn er da ist, den Felt Sense berühren, in Kontakt treten und fragen: "Was ist in diesem Gefühl?" Sollte darauf eine schnelle Antwort kommen, ohne daß ein "shift" im Felt Sense eintrifft, diese Antwort an sich vorübergehen lassen. Aufmerksamkeit wieder dem Körper zu wenden und den Felt Sense erneut suchen und fragen. „Wie ist es genauer?“ – „Was macht mich so nervös, streng,...?“ – „Was ist das Schlimmste daran?“ – „Was braucht das Gefühl?“ – „Was brauche ich, um mich besser fühlen zu können?“ – „Wie würde es sich anfühlen, wenn alles gelöst wäre?“

Sobald eine Antwort mit einem körperlichen Gefühl der Erleichterung, einem „felt shift“ einhergeht, ist die Antwort ganzheitlich stimmig.

„Ist da noch anderes, was nach meiner Aufmerksamkeit verlangt?“



Schritt/Bewegung 6 - Annehmen

Empfangen des „felt shift“, dieses vielleicht kleinen Schrittes, mit Neugier, ohne Bewertung. Begrüssen des „felt shift“.

„Was ist das Neue, das in diesem Focusing entstanden ist?“

„Was brauche ich, um dieses Focusing abschliessen zu können?“ – „Was möchte ich tun, um das Neue im Leben zu integrieren?“