

Eine Anleitung um Focusing auszuprobieren:

Suchen sie sich einen Platz, an dem sie ungestört sind. Sie können sich setzen oder hinlegen. Machen sie es sich so bequem wie möglich. Wenn sie es bequem haben, atmen sie ein paarmal tief durch und bringen sie ihre Aufmerksamkeit in den Bauch und den Brustraum und verweilen dort, ohne etwas zu wollen oder zu erwarten. Machen sie das ein bis zwei Minuten.

Wenn sie so verweilen, werden ein oder mehrere Themen auftauchen. Themen können eine Sache, ein Gefühl oder ein Ereignis sein. Sie können auch nach innen fragen: „Was ist jetzt da?“ oder „Was beschäftigt mich im Moment?“ Wichtig ist bei diesem Schritt, dass alles was auftaucht da sein darf und sie es beobachten. Z. B.: Es taucht Traurigkeit auf, dann können sie zu sich sagen: „Ah, da ist etwa Trauriges in mir.“ So kann etwas Raum zwischen ihnen und dem Erlebten entstehen.

Sollten mehrere Themen auftauchen, macht es Sinn, eine Reihenfolge zu erstellen. Das Thema, das die meiste Aufmerksamkeit möchte, stellen Sie innerlich auf Platz eins, das nächste auf Platz zwei usw. Das Thema, das als Erstes gereiht ist, verwenden Sie für einen ersten Focusingablauf.

Das Thema Nummer eins, das Sie im vorigen Schritt gefunden haben, lassen sie jetzt in ihrer Ganzheit auf sich wirken. Was löst es in ihnen aus und wo bemerken sie es? Meist passiert das im Bauch und Brustraum. Beobachten sie, welche körperliche Resonanz das in ihnen auslöst. Meist ist das Ganze sehr vage und undeutlich. Lassen Sie sich davon nicht verunsichern.

Nun versuchen sie das, was aufgetaucht ist, zu fassen und mit einem Wort oder Bild zu beschreiben. Lassen sie Wörter, Sätze oder Bilder auftauchen, bis sie das Gefühl haben, die Beschreibung passt. Sie können sich das wie Sprudeln vorstellen, es sprudelt hoch und irgendwann passt eine Beschreibung.

Wenn Sie zu dem Gespürten eine Beschreibung gefunden haben, pendeln sie zwischen dem Gefühl und der Beschreibung hin und her und überprüfen sie, ob die Beschreibung passt. Überprüfen sie ob sich das, was sie sich sagen oder sehen, zum Gespürten passt, ist es stimmig? Wenn es sich nicht stimmig anfühlt, gehen sie noch mal einen Schritt zurück und lassen etwas Neues kommen und überprüfen sie wieder. Das machen sie solange bis ein Gefühl der Stimmigkeit eintritt.

Sie können nun an das Gespürte offene Fragen stellen und nach innen lauschen. Versuchen Sie keine Erwartung zu haben. Jede Antwort ist willkommen. Fragen könnten sein: „Was bewegt mich daran?“ „Was brauche ich, damit es mir besser geht?“

Wenn auf solche oder ähnliche Fragen Antworten kommen, sind sie nur dann interessant, wenn eine körperliche Erleichterung eintritt. Passiert das nicht, dann lassen sie die Antwort weiterziehen und lauschen weiter, bis eine Antwort eine körperliche Erleichterung auslöst. Machen sie sich keinen Stress, wenn das anfangs nicht passiert, auch Focusing braucht Übung.

Nehmen sie das, was sich jetzt gezeigt hat, auf. Spüren sie die entstandene Veränderung und lassen sie sie nachklingen. Wenn sie wollen, können sie mit dem zweitgereihten Thema einen neuen Focusingdurchgang starten.

Diese Anleitung ist nur für alltägliche Themen gedacht und soll ihnen eine Idee, was Focusing sein kann, vermitteln. Sie ersetzt keine Begleitung durch eine/n Psychotherapeut/in