

Was ist Focusing?

Probleme oder Anliegen haben oft die Auswirkungen, dass wir uns verwirrt oder festgefahren fühlen. Es ist, als ob wir mit dem Problem verwickelt wären. Unser Lösungsprozess ist ins Stocken geraten. Unklarheit und Ungewissheit werden oft als Bedrohung und Stress empfunden. Ressourcen werden eher zum Spannungsabbau eingesetzt, als dazu mit dem inneren Erleben in Beziehung zu treten. Wenn wir zu dem was da ist eine Beziehung haben, können wir ihm zuhören. Es kann seine Geschichte erzählen. Um zu klären, was nicht in Ordnung ist, ist es hilfreich, wenn wir ein genaueres, tieferes, facettenreicheres Gefühl für unsere Situation und Reaktionen bekommen -eine Art Klärung, die mehr und weitergehendes Leben und Fühlen mit sich bringt als Ratschläge und ansammeln von Fakten.

Lassen wir Gene Gendlin an dieser Stelle seine Methode selbsterklären:

„Wir suchen nicht irgendein mehr, sondern nur das mehr, das löst und klärt was vorher festgefahren, verwirrt oder unmöglich war. Wie können wir wissen, was das sein soll? Nur durch das Erleben des Klienten. Echtes klären bedeutet weiteres erkennen und weiteres erleben. Wenn das Erleben sich fortsetzt, stellt sich ein klares und eindeutiges Gefühl der Erleichterung ein. Es fühlt sich entspannter, befreit und lebendig an. Selbstverständlich sind diese Schritte oder Fortsetzungen nicht logisch abzuleiten. Keines unserer theoretischen Konzepte ist spezifisch und komplex genug, um den Facetten, die ein Mensch erlebt, auch nur nahe zu kommen. Logik und Theorie stellen lediglich aus einigen Aspekten des Erlebens ein generelles Muster her.“

Die Präsenz einer anderen realen Person sorgt zu einem großen Teil für die Wirksamkeit der Methode. Das Erleben des Klienten ist immer auf diese andere reale Person bezogen, auch wenn sie sich verbal nur sich selbst zu erklären scheint. Erleben findet im Beziehungsraum statt. Ohne Feedback gibt es jedoch keinen interaktiven Prozess (eine Kette von Reaktionen, Wirkung, Reaktion), sondern nur den impliziten und schmerzhaften ungelösten Zustand. Wichtig ist, dass es eine andere Person ist, deren wirkliche Reaktionen sichtbar sind, damit durch diese das Erleben des Klienten sich fortsetzen kann, damit der Klient auf sie reagieren kann. Nur eine reale und bezogene Person kann so etwas bereitstellen. Keine nur verbale Weisheit kann das.“

Mögliche Themen:

- Klemmende Prozesse, Blockaden lösen wenn „Etwas“ ins Stocken geraten ist
- Verdeutlichung vager Gefühle
- Umgang mit schwierigen Gefühlen
- Sich von Abhängigkeiten befreien, wenn sie etwas tun möchten, es aber lassen
- Umgang mit dem inneren Kritiker
- Zu klaren, stimmigen Entscheidungen kommen, eine Wahl treffen, die in einem ganzheitlichen Sinn für sie richtig/stimmig ist
- Persönliche Orientierung und Sinn finden in einer Vielfalt von Möglichkeiten
- Bedürfnisse hinter Beschwerden oder Symptomen erkennen. Was weiß mein Körper darüber wie ich mit einer Situation umgehen könnte?
- Faktoren erkenne, die eine unangenehme Situation oder Krankheit möglicherweise aufrecht erhalten
- Heilsame, nützliche, sinnvolle Einstellungen zu einem Problem oder einer Situation finden

Was ist Focusing ?

Menschen verfügen über die grundlegende Fähigkeit „körperlichen Erkennens“ , die über die fünf Sinne und deren gedankliche Verarbeitung hinausgeht. Focusing ist eine systematisch erlern- und anwendbare Methode, diese körperliche Erkenntnis zu suchen, zur Sprache zu bringen und in das eigene Handeln einzubeziehen.

Focusing geht den Weg über körperliches Spüren, um wesentliche Aspekte einer Situation, eines Problems erkennbar werden zu lassen. Es ergänzt effektiv rationale Methoden der Entscheidungsfindung und Problemlösung. Es befähigt dazu die Aufmerksamkeit direkt auf Unklarheiten zu richten und in komplexen Situationen zu handeln.

Focusing ist ein Prozess:

- Der in einer Person entsteht, wenn sie ihre Aufmerksamkeit auf ihr unmittelbares Erleben richtet. Focusing geht den Weg über körperliches spüren bzw. fühlen um wesentliche Aspekte einer Situation, eines Problems einer Person erkennbar werden zu lassen
G.Gentlin:“ der Körper ist in einer Situation und die Situation ist im Körper.“
- Der sich auf das Unklare einer Situation, eines Themas richtet
- In dem ein „felt sense“ (ein Gesamtgefühl „Alles über...“) zu einer Situation entsteht. Das Besondere am Felt sense besteht darin, dass er mit dem Gesamtwissen , der inneren Weisheit, der Intelligenz und dem Prozesshaften des Körpers verbunden ist.
- In dem aus dem körperlichen erspüren eines Themas heraus passende Wörter, Gefühle, Bilder und Empfindungen entfaltet werden. Rationale Methoden der Entscheidungsfindung und Problemlösungen können so effektiv ergänzt werden.
- In dem Körperlich spürbare Veränderungen (felt shift) die Lösungsschritte begleiten

Focusing ist eine grundlegende Methode, die hilft

den Focusing Prozess bewusst zu gestalten und damit die Möglichkeit schafft:

- Mit sich selbst in Beziehung zu treten
- Den Kontakt zwischen Denken und Fühlen herzustellen
Die Bedeutung des Gefühls wird dem Verstehen zugänglich gemacht. Die Informationen, die in einem Gefühl stecken werden überprüft, ins Denken einbezogen, bevor daraus Handlungsschritte folgen.
- Sich auf die unbewusste / Vorbewusste Seite des Erlebens als eine körperlich gefühlte Qualität direkt zu beziehen
- Das Gefühl für stimmig für sich zu entwickeln und ernst zu nehmen
- Originäre und persönlich stimmige Denkansätze, Lebenshaltung und Handlungsschritte zu entfalten
- Die persönliche Kompetenz im Umgang mit unklaren Situationen und komplexen Aufgabenstellungen zu verbessern.
- Andere Menschen in ihrem Prozess der Selbstauseinandersetzung konstruktiv zu begleiten