

## Focusing: Anleitung

Focusing ist eine Methode zur Lösung persönlicher Probleme, wie Eugene Gendlin (Begründer von Focusing) in seinem Buch "Focusing – Technik der Selbsthilfe bei der Lösung persönlicher Probleme" schreibt. – Und man kann auch über schöne Sachen «fucusieren» (Ferien usw.).

**Wichtig ist zu wissen: Focusing ist Prozessbegleitung und keine Inhaltsanalyse. Man gibt keine Ratschläge usw.**

**Und: Veränderung geschieht nicht im «Altbekannten», sondern beim Tor zum «Unbekannten».**

### Beispiel

Lassen Sie mich ein einfaches Beispiel machen: Sie erzählen, wie Sie die beste Pizza Ihres Lebens gegessen haben. Im «Alltagsmodus» wird diese Erzählung in etwa immer gleich ausfallen.

Wenn Sie aber darüber Focusing machen, werden Sie in sich hineinfühlen und davon erzählen, **wie es jetzt (also im Moment des Erzählens)** für Sie richtig ist. Und da werden Sie feststellen, dass sich da auch Neues zeigt, das Sie noch nicht ganz genau beschreiben können. **Und genau da, wo sich dieses Neue zeigt, dieses Etwas, das Sie noch nicht genau beschreiben können, da findet Veränderung statt.**

### Die 6 Focusing-Schritte

Eugene Gendlin hat diesen Prozess in 6 Schritte eingeteilt:

#### 1. "Einen Raum schaffen"

Ich schaue in mich hinein, was denn da meine Aufmerksamkeit will. Das kann eine Sache, ein Gefühl, etwas, das vorgefallen ist oder können viele verschiedene Themen sein usw.

Wenn mehrere Themen sich in den Vordergrund drängen, kann man eine Auslegeordnung machen.

#### 2. "Felt Sense"

Welche Thema zieht mich am meisten an? Ich wähle ein Thema aus und lasse es in **seiner Gesamtheit** auf mich wirken. Wo bemerke ich es **in meinem Körper**? Gefühle, Empfindungen, Bilder usw. – Häufig im Brustbereich.

#### 3. "Finden eines 'Griffs'"

Ich lasse ein Wort, Wörter, ein Bild, einen Satz usw. aus diesem Ganzen

entstehen, lasse "es" kommen, welche/s das Ganze beschreiben/erfassen. – Das kann auch «total unlogisch» sein.

#### 4. "Vergleichen"

Ich gehe zwischen dem Gespürten, Erfahrenen und meiner Beschreibung hin und her und prüfe, ob meine Worte, die Beschreibung passt. **Bei diesen Hin-und-Her-Pendeln passe ich meine Beschreibung genauer dem an, was ich fühle, erfahre.** Bei diesem Hin- und Her-Gehen kann sich das, was ich spüre, erfahre verändern und meine Beschreibung verändert sich auch (körperliche Reaktion).

Wenn ich beim Thema, Erleben verbleibe, fällt mir die richtige Beschreibung nicht gerade ein und ich suche nach dem richtigen Wort, Bild usw. **Vielleicht ist da "Etwas" und das kann ich noch nicht (richtig) beschreiben** – ich suche – vergleiche – suche – vergleiche (stammeln ist erlaubt, neue Worte dürfen erfunden werden, ein Eiscrème darf feurig-heiss sei, man darf reinen "Unsinn" und "Blödsinn" sagen). Und bei diesem «Suchprozess» findet die Veränderung statt.

Und in dem Moment, wo ich die richtige, zutreffende Beschreibung gefunden habe, erfolgt in der Regel auch **eine körperliche Reaktion (ein «Shift»)**. Z.B. in Form einer vertieften Atmung, eines Seufzers, "ja genau so ist es!", einer Entspannung usw. erfolgen.

#### 5. "Fragen stellen"

Ich kann an dieses Gespürte Fragen stellen. "Woran liegt es, dass dieses Thema in mir dieses bestimmte Gefühl hervorruft?"

Die Antworten können Einsichten, Erkenntnissen, Gefühle, Eindrücke usw. sei.

#### 6. "Aufnehmen"

All das, was sich gezeigt hat, aufnehmen. Es auf mich wirken lassen. Es darf da sein.

#### 7. Der nächste Schritt

Und aus diesem Neuen ergibt sich mein nächster Schritt. **«Was werde ich als Nächstes tun?»**. Schritt 7 ist eine Ergänzung. Auf eine neue Erfahrung soll auch eine Handlung folgen.

**Hinweis:** Diese Anleitung soll Ihnen eine Idee von Focusing geben. Sie ist nur für alltägliche Themen gedacht und ersetzt keine Begleitung durch eine Fachperson.