

### Focusing

- ... ist eine Praxis
- ... ist eine Haltung
- ... ist ein Prozess
- ... ist eine Art das Leben zu (er)leben
- ... ist eine kleine Zeit mit dem eigenen Erleben zu verbringen (Gendlin)
- ... ist ein Anwendungsverfahren der Philosophie des Impliziten

Focusing ist eine von Prof. Eugene Gendlin (Universität Chicago, Internationales Focusing Institut New York TIFI, [www.focusing.org](http://www.focusing.org)) entwickelte nicht-analytische und aufmerksamkeitszentrierte Methode, sich mit bedingungsfreier Wertschätzung dem eigenen inneren körperlichen Erleben zuzuwenden, bei diesem zu verweilen („to be with what is“) und den Bedeutungsreichtum des Erlebens über das körpereigene Spürvermögen zu erschließen.

Focusing hilft, die innere Körperweisheit kennenzulernen, Stress abzubauen, eine bessere Beziehung mit sich selbst zu haben, die eigene Kreativität besser nutzen zu können, eine andere Einstellung zu Schmerzen zu gewinnen, leichter Entscheidungen zu fällen, eine positive Lebenseinstellung zu gewinnen, spirituelles Wachstum zu fördern, und das Kennenlernen von Körpervorgängen zu erleichtern.

Die Praxis des Focusing ist die konkrete Umsetzung einer umfassenden Philosophie und Theorie der Erkenntnis- und Persönlichkeitsentwicklung und wird innerhalb des personenzentrierten Ansatzes PCA international als „Existential Approach“ gelehrt und beforscht.

Der Körper („body“), wie er in Anlehnung an Gendlin („A Process Modell“, 2003; „Ein Prozess-Modell“, 2015) verstanden wird, ist gleichzeitig

- der konkrete Körper, der auf dem Stuhl sitzt bzw. sich bewegt
- der Körper, der ungetrennt ist von jeder Situation in der wir uns befinden
- eine Körper-Umwelt-Einheit („body-environment“), die sich selbst fortlaufend existieren lässt und sich dabei verändert
- ein Körper, der - trotz seiner konkreten Körperumrisse - kein getrenntes Inneres und Äußeres hat, sondern unbegrenzte lebendige (Umwelt-)Interaktion („interaffecting“) ist

Ein solcher Körper („body“) ist immer, - wie der Lebensprozess selbst-, in erster Linie Leben. Er besitzt eine ihm eigene Prozesshaftigkeit des Lebendigen, d.h. eine ihm eigene Ordnung zu leben (Ordnung des Weitergehens, „carrying forward“ = „Fortsetzungsordnung), der im Hinspüren-in-Achtsamkeit gefolgt werden kann.

Die Prozesshaftigkeit des Lebendigen kennt keine Zeitbegrenzungen. Deshalb können über das körpereigene Spürvermögen alle vergangenen, gegenwärtigen und zukünftigen Lebenssituationen gleichzeitig erlebt und bearbeitet werden. Komplexe Gesundheits-, Beziehungs- und Arbeitsprobleme die miteinander verwoben sind, können mit Hilfe von Focusing „aufgefaltet“ und Schritt für Schritt, gelöst werden.

Der Körper („body“) als lebendige Interaktion hat eine andere Logik als die Denkllogik des Alltags. Was körperlichen „Sinn“ ausmacht, ist nicht gradlinig oder rational schlüssig. Es ist umfassend ganzheitlich und beinhaltet ein „immer noch Mehr an dem was gerade ist“.

Der körpereigene „Sinn“ einer Lebenssituation, d.h. wie der Körper seine jetzige Situation lebt und seine zukünftige Situation als „Fortsetzung“ vorwegnimmt, ist mit Hilfe der Sinneswahrnehmung („perception“) abrufbar. Das System der Sinneswahrnehmung ist allerdings sehr viel beschränkter als das, was der Körper als Umwelt-Interaktion lebt und uns über die Sinneswahrnehmung erleben lässt. Der Körper lebt den gesamtumfänglichen Sinn von Allem als Ganzes.

Der Gesamt-Sinn steht uns über den Felt Sense (einer Art körpereigener fühlender „Bedeutungssprache“) zur Verfügung.

Ob sich eine Focusing Begleitung entlang der „Sinn-Spur“ des Körperlichen bewegt oder nur auf den „Sinn-Geraden“ des Denkens und Reflektierens stehen bleibt, zeigt sich daran, ob die Erfahrungen von Klient\*innen einen „Mehr-Gehalt“ haben. Dies bedeutet, dass sich Erlebnisinhalte nicht vollständig erschließen lassen. Etwas bleibt für die Klient\*innen immer offen und birgt weitere Entwicklungsmöglichkeiten.

Präsenz (self-in-presence): Für den/die Behandler\*in ist es hilfreich, selber eine körperlich gegründete Präsenz einzunehmen, und diese während der Sitzung aufrechtzuerhalten. Dies geht am besten mit Hilfe von Innehalten (Pausieren) und spürender Selbstbefragung (Resonieren, Freiraum schaffen):

- Wie bin ich körperlich hier mit meinem/meiner Klient\*in?
- Wie bin ich mit meiner Aufmerksamkeit hier – geistig und emotional?
- Bin ich JETZT und HIER und mit ALLEM an Aufmerksamkeit DA? ... Wach, zentriert, innerlich klar und mitschwingend (resonierend)?
- Bin ich „angeschlossen“ an ein offenes Fühlen, Hören und Sprechen („acting from the open space“)? Kann ich aus körpereigenen inneren Orten heraus fühlen, hören, sprechen und aus spürender Aufmerksamkeit heraus, wohlwollend Einladungen an meine/n Klient\*in aussprechen?
- Körperspürige Präsenz ist das wichtigste „methodisches“ Werkzeug für eine gelingende Focusing Begleitung. Spürpräsenz geht nicht ohne inneren Freiraum!

Der Begriff „Innerer Freiraum“ meint, dass der/die Behandler\*in zu hoher Spürfähigkeit und zum „Mitschwingen“ mit dem Erleben des/der Klient\*in in der Lage ist.

In einer Behandlung kommt es immer wieder zu Momenten, in denen Behandler\*innen innerlich besetzt sind – von eigenen Themen, vom Nachklang einer Aussage des/der Klient\*in, von der eigenen Körperlichkeit, von einer energetischen Verfassung oder von Stimmen des eigenen Inneren Kritikers. Dann ist es wichtig, das Eigene „zur Seite zu stellen“ (Abstand herstellen zum eigenen inneren Erleben).

Fragen Sie sich parallel zu allem was Sie als Begleiter\*in tun, immer wieder:

- Habe ich jetzt noch meinen inneren Freiraum – oder bin ich identifiziert mit dem, was ich denke, fühle, höre, sage oder an Behandlung anbieten und tun will?
- Wie schaut der Beziehungsraum (das atmosphärische „Zwischen“) zwischen meinem/meiner Klient\*in und mir aus? Ist die atmosphärische Qualität unseres „Zwischen“ offen, in lebendigem Fluss? Oder ist unser Miteinander stockig, zäh? Ist das Erleben meiner Klient\*innen verengt, mit immer wiederkehrenden „Schlaufen“ wie Blockierungen, und es geht nicht wirklich für sie weiter?

Die offene Focusing Haltung in Behandlung und Begleitung zu leben bedeutet, absichtsfrei zu sein, ohne intentional etwas Bestimmtes zu wollen; abzuwarten und anzunehmen, was immer bei

Klient\*innen auftaucht. Die Haltung des Nicht-Forcierens ist wie einem scheuen Reh im Wald zu begegnen, und sich ganz still zu verhalten.