

Was ist eigentlich Focusing?

Ursprung und Entstehungsgeschichte:

Eugene Gendlin (*1926) studierte nach seiner Flucht aus Wien in Psychologie und Philosophie, war besonders der Phänomenologie und Existenzphilosophie verbunden und wurde Mitte der Fünfzigerjahre einer der wichtigsten Mitarbeiter von Carl Rogers (Gesprächstherapie). Gendlin geht davon aus, dass jede Gefühlsregung eine körperliche Reaktion auslöst. Focusing ist eine schnelle Methode, die versucht, einem allgemeinen kleineren Unbehagen auf die Spur zu kommen. Hinter kleinen unbehaglichen Gefühlen verstecken sich häufig sehr wichtige Informationen, die man normalerweise beiseite schiebt, ohne sich mit ihnen auseinander zu setzen. So werden sie zunehmend größer und bereiten bald unangenehme Probleme. Focusing ist eine praktikable Methode, um etwas mehr Ordnung in ein Gefühlschaos zu bringen.

Die Methode und ihre Instrumente im Überblick:

Focusing lehrt unklare Empfindungen zu bemerken, mit dem Ziel, eine eindeutig spürbare, psychische Veränderung, körperliche Entspannung und Erleichterung herbeizuführen. Diese Veränderung und damit das Verstehen des körperlichen Unbehagens nennt Gendlin den Felt Shift. Er geht davon aus, dass wir uns immer in Relation zu einem Bezugspunkt, der dem Tun und Fühlen einen Sinn gibt, erleben. Diese gefühlte Bedeutung bestimmt das Dasein. Focusing nennt man den Prozess, bei dem sich eine Person mit ihrer Aufmerksamkeit auf einen bestimmte Bezugspunkt konzentriert (fokussiert). Im Focusing geht man nicht den Ursachen eines Gefühls auf den Grund, sondern man versucht, Raum zu schaffen, um das Gefühl tatsächlich ungestört erleben zu können. Die ganze innere Welt soll sich zu diesem Thema entfalten können. Dann beginnt man zu verstehen. Man versucht achtsam zu sein, was geschieht, und die Signale des Körpers wahrzunehmen.

Die sechs Schritte des Focusing:

1. Raum schaffen: Entspannen, auf Inneres achten, Hinweise aus dem Körper kommen lassen, Bilder und Gefühle entstehen lassen. Zeit und Ruhe haben.
2. Felt Sense: Problem auswählen. Komplexes Gefühl auf sich wirken lassen. Andere Gefühle später an die Reihe nehmen. Auf eine Sache konzentrieren.
3. „Griff“ finden: Eine Bezeichnung des zu Bearbeitenden finden (z.B. ein Bild, ein Wort oder einen Satz), damit man es schneller wiederfindet und besser „anpacken“ kann.
4. Vergleich: Den „Griff“ überprüfen: Passt er? Gibt es vielleicht noch eine bessere Bezeichnung, die dieser Sache eindeutiger gegen andere abgrenzt?
5. Fragen und Felt Shift erzeugen: Was ist es eigentlich, das mir dieses körperliche Gefühl gibt? Bedeutung anstoßen. Offenheit erzeugen. Nachfragen. Was soll das? Positive Absicht erkennen.
6. Aufnahme: Empfangen, was mit dem Shift kommt, eine Weile dabei bleiben. Verstehen. Versuchen einzuordnen. Neugierig nachfragen. Erstaunt zur Kenntnis nehmen. Entspannen.

Einsatzgebiete in Beratung & Training:

In der Einzelberatung und im Coaching ist Focusing ideal einsetzbar, wenn es darum geht diffusen Empfindungen auf den Grund zu gehen und innere Ruhe und Ausgeglichenheit wieder herzustellen.

Auch in Teamcoachings oder Trainings ist mit Focusing schnell Ordnung in die Gefühlshaushalte zu bringen, so dass die Konzentration auf die eigentliche Lernaufgabe wieder hergestellt werden kann. Häufig stellt sich heraus, dass eine aktuelle Seminarsituation an frühere Erfahrungen erinnert und ablenkt, weil sich früheres und aktuelles vermischt. Die Teilnehmer lernen, dass aktuelle Konflikte meist auch mit der individuellen Lerngeschichte zu tun haben.

Bezüge zu anderen Methoden:

Gendlin selbst sieht seine Methode als phänomenologische Ergänzung der Klientenzentrierten Gesprächstherapie.

Wie auch die Gestalttherapie oder das Psychodrama arbeitet das Focusing im Hier und Jetzt mit einem aktuellen Gefühl. Im Gegensatz zu diesen Methoden ist es weniger aufwendig und schneller durchführbar. Ähnlich wie Fritz Perls geht Gendlin davon aus, dass unerledigte „Geschäfte“ (Gestalttherapie) hemmen oder stören. Mit seinem Aufräumenmanövern schafft er einen freien Kopf und einen klaren Gefühlshaushalt, um Dinge im Leben angehen zu können.

Die Idee, dass sich jedes Gefühl körperlich manifestiert, findet sich bei allen körperorientierten Methoden wie Feldenkrais, Bioenergetik oder der Integrativen Therapie von Hilarion Petzold wieder. Und auch Virginia Satir arbeitete auf der Ebene des Körpers, wenn sie glaubte, dass ein Klient dann seine Probleme besser lösen kann.