

Focusing¹

Im Focusing-Prozess wird intendiert, unsere Gedanken über ein Thema in Verbindung zu bringen mit der ganzheitlichen, fühlbaren Reaktion unseres Körpers.

Wenn wir unsere Aufmerksamkeit gleichzeitig auf unser Thema und auf unser unmittelbares Erleben richten, können wir nach einiger Zeit eine körperliche Resonanz spüren. Dies ist kein Gefühl wie Trauer, Freude oder Wut, sondern eine ganzheitliche Reaktion, ein „verwickeltes Gefühl“. Gendlin nennt es *felt sense*. Dies könnte man „gefühlter, gespürter Sinn“ übersetzen. Der *felt sense* befindet sich am Rande der Gewahrnehmung, zwischen Bewusstem und noch Unbewusstem. Er repräsentiert „Gewusstes“, welches sich am Rande unserer Gewahrnehmung befindet, uns aber noch nicht voll zugänglich ist. Rogers hat dies bei der verbalen Begleitung eines Menschen zu verbalisieren versucht. Gendlin leitet Klienten dazu an, diesen *felt sense* selbst zu spüren und dessen Bedeutung selbst zu erschließen. Dazu ist anfangs ein Begleiter hilfreich, mit einiger Übung kann man diesen Prozess auch mit sich selbst durchführen.

Idealtypischer Weise werden 6 Schritte unterschieden:

1. Innerlich Freiraum schaffen
2. Thema einstellen und *felt sense* entstehen lassen
3. Griff finden
4. Stimmigkeit zwischen *felt sense* und Wort/Bild überprüfen
5. Anwenden des *felt-sense*-Symbols auf das Thema
6. Schützen

Einführungen bei: Focusing Zentrum Karlsruhe: www.Focusing.de

¹ Gendlin, E., 2008, Focusing, rororo, Reinbek bei Hamburg, 8.Auflage