



# EINFÜHRUNG INS FOCUSING

Focusing Atelier  
Stein am Rhein  
Béatrice Gründler

# ÜBERSICHT

- Was ist Focusing?
- Woher kommt Focusing, wie ist es entstanden?
- Für wen und für wann eignet sich Focusing?
- Wie geht Focusing? Sechs Schritte
- Was sind Gemeinsamkeiten von Focusing und kreativen Prozessen?



# Was ist Focusing?

Focusing ist eine Prozessarbeit welche davon ausgeht, dass Fragen, Themen und Erfahrungen und gleichzeitig auch deren Antworten in unserem Körper gespeichert sind.

Mit Focusing können diese Antworten durch das Zusammenspiel von kognitivem und körperlichen Wissen zu Tage gebracht und dann umgesetzt werden.

Focusing ist auch eine Haltung, die eingeübt werden kann und somit im Alltag den Blick für das scheinbar Unwesentliche, aber umso Wesentliche offen hält.

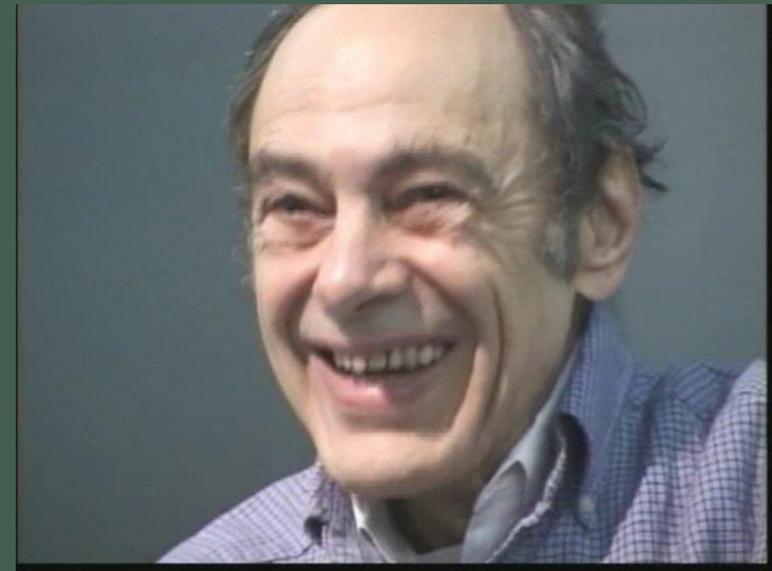
Anwendungen:

- im Zweiersetting
- alleine
- Anleitung mit Gruppen (Jedes macht dabei seinen eigenen Prozess)



## Woher kommt Focusing, wie ist es entstanden?

- Focusing wurde in den 60er Jahren vom Philosophie- und Psychologieprofessor Eugene Gendlin entwickelt, der an der Universität Chicago lehrte und zusammen mit Carl Rogers im Bereich der personenzentrierten Psychotherapie forschte.
- Er wollte herausfinden, was es bewirkt, dass Menschen sich nachhaltig in die Richtung verändern, die sie sich wünschen.
- Er fand heraus, dass die Art, wie Menschen erfolgreich an sich arbeiten, gewisse Merkmale aufwies.
- Diese fasste er in sechs Schritte eines Prozesses
- zusammen, welche er als Focusing bezeichnete.
- Focusing stützt sich auf das philosophische Modell des TAE =Thinking at the edge.
- Wichtig dabei ist, dass das gewonnene Wissen immer von vielen Menschen weiterentwickelt und getragen wird und kein abgeschlossener Prozess ist.



## Für wen und wann eignet sich Focusing?

- Focusing ist für Menschen, die neugierig sind auf die inneren Prozesse. Solche, die weiterkommen, wachsen, sich entwickeln möchten und offen für Neues und Unerwartetes sind.
- Focusing kann wegweisend unterstützen und anregen in
  - wichtigen Entscheidungen
  - der Klärung von Beziehungen
  - gesundheitlichen Beschwerden
  - Standortbestimmung und persönlicher Weiterentwicklung
  - kreativen Prozessen
  - Lösung von Blockaden



# Wie geht Focusing?

Sechs Schritte:

1. Freiraum schaffen
2. Den Felt Sense eines Themas erspüren
3. Beschreiben, einen (Be-)Griff finden
4. Vergleichen zwischen Felt Sense und Griff
5. Fragen -> Shift
6. Annehmen, wertschätzen, schützen



# 1. Einen Raum schaffen

- Ich schaue in mich hinein, was meine Aufmerksamkeit will.

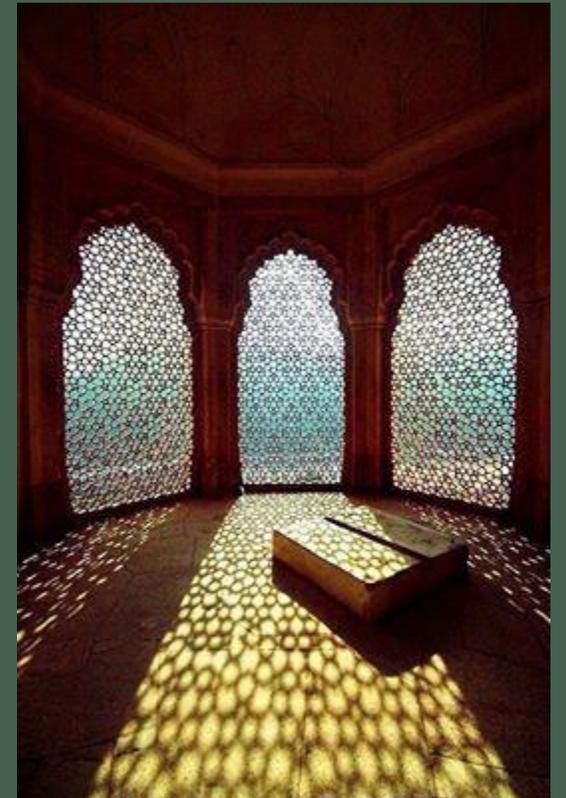
Das kann ein gerade vorherrschendes Gefühl sein, eine anstehende Entscheidung, eine anspruchsvolle Situation oder ein Thema sein, das ich angehen will.

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

Dann frage ich den Körper: Welches Thema möchte nun Raum haben?

-> Mit den weiteren Themen kann ich Päckchen machen:

Diese stelle ich nun etwas zur Seite, für später.



## 2. Felt Sense - der gefühlte Sinn

- Ich lasse also den «gefühlten Sinn» einer Situation entstehen.
- Das Thema soll zuerst in seiner Gesamtheit auf mich wirken.
- Wie ist es?
- Wo bemerke ich es in meinem Körper?
- Es können sich Gefühle, körperliche Empfindungen oder Bilder zeigen. Z. Bsp. das Gefühl von eingeeengt sein, angekettet sein...
- Wichtig dabei ist, absichtslos, offen, neugierig und wohlwollend zu betrachten, was sich zeigt, ohne zu werten oder zensurieren.



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

- Ich lasse ein Wort, ein Bild, einen Satz aus diesem grossen Ganzen entstehen, lasse "es" kommen.  
Nun können sich auch Teile des Ganzen, Einzelheiten, zeigen.  
Z. B.: «Ich bin an einem Stuhl gefesselt. Der Stuhl ist aus Plastik, eigentlich ganz leicht...Ja, eigentlich wäre es ein Leichtes, diesen Stuhl mitzureissen, ich bin ja viel stärker...»

-> Ich bewerte weiterhin nicht, sondern betrachte einfach aufmerksam und heisse willkommen. Staunen, schmunzeln, lachen, weinen.., alles darf sein. So erschliessen sich weitere Schichten des Ganzen.

**Sometimes the thing that is holding you back...**



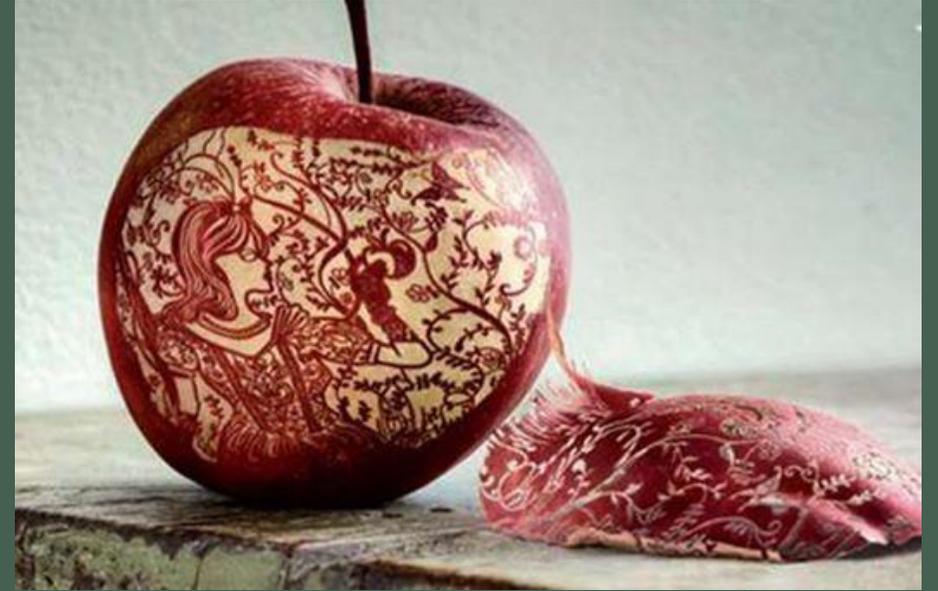
**...is all in your head.**

## 4. Vergleichen

- Ich gehe zwischen dem Gespürten, Erfahrenen und meiner Beschreibung hin und her und prüfe, suche, vergleiche, ob die Beschreibung passt, oder ob ein anderes Wort angesagt ist.
- Bei diesen Hin-und-Her-Pendeln passe ich meine Beschreibung nach und nach dem an, was ich fühle und erfahre. Vielleicht ist da auch ein "Etwas", das ich noch nicht beschreiben kann.
- In dem Moment, wo ich die richtige, zutreffende Beschreibung gefunden habe, erfolgt in der Regel eine körperliche Reaktion, ein «Body Shift», z. B. in Form einer vertieften Atmung, eines Seufzers, "ja genauso ist es!"
- Das kennen wir von Aha Erlebnissen und kann sich so anfühlen, wie in einen stickigen Raum plötzlich frische Luft, also Sauerstoff hereinkommt.
- Z. Bsp.: Ah, ich müsste eigentlich nur davon laufen. Und jemand würde mir dann schon helfen, den Stuhl loszuwerden...

## 5. Fragen stellen

- Ich kann an dieses Gespürte nun Fragen stellen.  
"Woran liegt es, dass dieses Thema in mir dieses bestimmte Gefühl hervorruft?"
- Die Antworten können Einsichten, Erkenntnisse,
- Bilder oder Eindrücke sein.
- Details werden nun herausgeschält, das Bild, die Begriffe, die Story erhält mehr und mehr Konturen.
- Wichtige Fragen dabei sind dabei: Wie ist es jetzt? Was braucht es?
- Dies kann konkrete Lösungen für die betrachtete Situation zeigen, vielleicht aber auch nur ein neu erlebter Freiraum als Voraussetzung hervorbringen, damit die Lösung überhaupt kommen kann.



## 6. Annehmen, Wertschätzen und Schützen

All das, was sich gezeigt hat, darf ich nun bewusst annehmen und auf mich wirken lassen.

So festige ich es und ein Action Step kann daraus erfolgen.

Das neu gefundene, das sich gezeigt hat, darf sich nun im konkreten Leben zeigen und auswirken.



Es sind oft kleine Bewegungen, aber dennoch richtungsweisend und hilfreich, denn sie sind aus Dir heraus entstanden. Was du auf diese Weise erfahren hast, weißt du WIRKLICH.

(Es kann später daran weiter gearbeitet werden, sich eine weitere Schicht des Themas zeigen. )

## Gemeinsamkeiten von Focusing und kreativen Prozessen:

- Die Offenheit und Neugierde stehen am Anfang
- Ich beschäftige mich vertieft mit mir und einem Thema
- Ich schärfe meine Wahrnehmung für mich und meine Mitwelt: Gehe in mich hinein und entdecke darin die ganze Welt!
- Ich weite meinen Raum und somit meinen Horizont
- Der Verstand und der Körper sind im Dialog und arbeiten zusammen
- Was dabei herauskommt, ist offen
- Aus Vagem entsteht Konkretes
- Nichts muss, alles darf, ich kann es nicht vollkommen steuern
- Auch Unschönes kann zu Tage kommen und erhält eine Stimme, wird ernst genommen
- Ich bin danach nicht mehr die-/derselbe, etwas - wenn auch nur etwas kleines hat sich in mir verändert.

- Was dabei herauskommt, ist offen
- Aus Vagem entsteht Konkretes
- Nichts muss, alles darf, ich kann es nicht vollkommen steuern
- Auch Unschönes kann zu Tage kommen und erhält eine Stimme, wird ernst genommen
- Ich bin danach nicht mehr die-/derselbe, etwas - wenn auch nur etwas kleines hat sich in mir verändert.

Wo führt mich das nur hin...?

