

Focusing – Verbindung zur Weisheit des Körpers aufnehmen

Angela Krieglsteiner, Heilpraktikerin in Hofheim

Auf meinem Weg der Suche nach Heilungsmethoden, die wirklich tiefgreifend sind und echte Veränderungen bringen, bin ich schon früh auf das „**Focusing**“ gestoßen, das **Eugene Gendlin** entwickelt hat.

Am meisten fasziniert hat mich, dass über die Arbeit mit dem Körper eine völlig neue Dimension der Erkenntnis zugänglich wird, dass sich **Ursachen von Problemen** zeigen und **Lösungswege** auftun, zu denen der Verstand allein keinen Zugang hat. Offensichtlich hat unser **Körper**, der häufig ja geringer geschätzt wird als unser Geist und als Vehikel für diesen einfach nur funktionieren soll, die Möglichkeit, Informationen zu speichern und in genialer Weise zu vernetzen. Wenn wir unser **Bewusstsein** auf sich meldende Körperstellen „**fokussieren**“, kann uns diese im Körper lebende Weisheit zugänglich werden.

Man könnte Focusing auch als einen „respektvollen, meditationsähnlichen, körperorientierten **Achtsamkeits- oder Bewusstwerdungsprozess**“ bezeichnen (Ann Weiser-Cornell).

Gendlin nennt das ganzheitliche körperliche Empfinden, das sich einstellt, wenn wir in einem Zustand der **Achtsamkeit** unsere Aufmerksamkeit auf den Körper richten, den „**Felt Sense**“. Diese anfangs unklare, im späteren Prozess immer deutlicher werdende Empfindung, ist der Schlüssel zum Erkennen. Für manche Menschen ist es sehr leicht und vollkommen natürlich, einen Felt Sense zu bilden und wahrzunehmen. Für andere kann es ein Übungsweg sein und anfangs einige Entspannungstechniken benötigen, bis das Nervensystem sich allmählich beruhigt, rechte und linke Gehirnhälfte synchron schwingen und der Schwerpunkt sich vom unaufhörlichen Denken zur Wahrnehmung des körperlichen Befindens verlagert.

Ist der Felt Sense einmal in einem Zustand der inneren Ruhe gespürt worden, können **Gefühle, Bilder und Gedanken** aus ihm heraus entstehen, die wirklich bedeutsam sind für unseren Lebensweg und den Punkt, an dem wir gerade stehen. Die Gedanken, die in Verbindung mit dem Felt Sense auftauchen, haben nichts mit dem üblichen sich drehenden Hamsterrad zu tun, in dem wir durch Nachdenken oft so gar nicht weiter kommen. Sie erscheinen jetzt frisch, neu, klar und bringen oft genau den richtigen Lösungsschritt.

Ein Beispiel für einen kleinen Abschnitt aus einer Focusingsitzung:

Thema des Klienten sind Magenschmerzen und ein Erschöpfungssyndrom, das sich durch naturheilkundliche Therapie bisher nicht beseitigen ließ.

Bei der Konzentration auf den Magenbereich zeigen sich ein Druck und ein brennender Schmerz, der durch die anhaltende Aufmerksamkeit immer schlimmer wird, wie ein „dicker Klumpen“ im Oberbauch.

Auf die Frage, was der Magen denn da bräuchte, kommt das Wort „Ruhe“. Sofort schaltet sich aber ein anderer innerer Teil ein und sagt: „Nein, das geht nicht!“ Bei genauerer Betrachtung hat dieser Teil Angst davor, dass durch das Zulassen von Ruhe der letzte Rest der Arbeitsfähigkeit zusammenbrechen würde. Während dieser Teil sich gegen das Zulassen von Ruhe ausspricht, wird der Schmerz im Magen immer heftiger. Es wird immer deutlicher, dass der Körper eigentlich Ruhe braucht, es aber einen inneren Teil gibt, der ihn um jeden Preis daran hindern will. Dieser Teil ist körperlich vor allem im Kopf spürbar und zeigt sich als Kopfschmerz.

Beim Fokussieren auf beide Teile gleichzeitig, Magen und Kopf, wird dem Klienten deutlich, dass er die Bedürfnisse des Magens noch nie gesehen hat, weil der Kopf immer so dominant ist. Ihm wird bewusst, dass da ein Antreiber im Kopf sitzt, der sein ganzes Leben bestimmen möchte. Diesem Antreiber hat er bisher seine ganze Energie gegeben auf Kosten der Bedürfnisse aller anderen inneren Anteile. Es kommt der Gedanke auf: „Ich muss den Antreiber in seine Grenzen weisen!“ In diesem Moment entspannt sich der Magen deutlich und auch der Kopfschmerz geht zurück.

Aus der Körperwahrnehmung heraus tauchen jetzt Vorstellungen auf, was helfen könnte, um den Körper wieder zur Gesundheit zurückzuführen. Lange vergessene Hobbys und andere entspannende Tätigkeiten, die ihm früher gut getan haben, die er sich aber schon sehr lange nicht mehr erlaubt hat, drängen jetzt ins Bewusstsein, und es gibt auch Ideen, wie sich das trotz des immensen Arbeitspensums realisieren ließe.

Hätte ich in einer Beratungssitzung zu ihm gesagt: „Nehmen Sie sich doch mal mehr Zeit für sich!“, hätte das wahrscheinlich keinen Effekt gehabt, weil der innere Antreiber sofort dagegen gearbeitet hätte. So ist es aber die eigene Lösung des Klienten, die von innen heraus entstanden ist und deshalb für ihn genau stimmt. Der innere Antreiber wurde gesehen und bekam so einen Platz im inneren System, wodurch es erst möglich wurde, dem erholungsbedürftigen Teil

zu geben, was er braucht. Vermutlich war ihm vorher schon irgendwie klar, dass er Ruhe braucht, aber er war nicht in der Lage, die nötigen Maßnahmen zu ergreifen.

Focusing lässt sich in dieser Weise in der **therapeutischen Arbeit** sehr gut einsetzen, kann aber auch als **Selbsthilfetechnik** verwendet werden. Außer zur **Klärung des psychosomatischen Aspekts von Krankheitssymptomen** wie im obengenannten Beispiel kann es unter anderem auch helfen

- **gute Entscheidungen leicht zu treffen**
- **mit überwältigenden Emotionen umzugehen**
- **traumatische Ereignisse der Vergangenheit aufzulösen**
- **den inneren Kritiker zu beruhigen und freundlicher mit sich selbst zu sein**
- **Handlungsblockaden aufzulösen**
- **innere Konflikte zu lösen**
- **den Kontakt zur inneren Weisheit zu verstärken und zu entwickeln**

Als psychotherapeutisches Werkzeug ist Focusing für mich in der täglichen Praxisarbeit zu einem wichtigen Werkzeug geworden. Es lässt sich gut verbinden mit anderen Methoden der Körpertherapie, mit Kinesiologie, Familienaufstellung und vielen Methoden der Psychotherapie, v.a. mit der Gesprächspsychotherapie nach Carl Rogers.