

Teresa Dawson

Koordinatorin und Ausbilderin des
Internationalen Focusing Instituts



Was Focusing ist

"Ein Freund pflegte seinen Leib in drei Etagen zu teilen, den Kopf, die Brust und den Unterleib. Und er wünschte öfters, dass sich die Hausleute der obersten und der untersten Etage besser vertragen könnten." Dies schrieb der deutsche Schriftsteller Georg Christoph Lichtenberg vor 230 Jahren, und dieselben misslichen Wohnverhältnisse sind noch heute weit verbreitet. Unterleib und Kopf können lernen, sich besser zu vertragen. Ein Weg dorthin ist Focusing.

Unser Körper ist ausgestattet mit einem Empfinden, das bei allem mitschwingt, was wir erleben und erlebt haben, was wir denken und fühlen. In diesem Mitschwingen liegt ein untrügliches Wissen über die aktuelle Situation, über unsere Persönlichkeit und über unsere Wachstumsschritte.

Der Philosoph und Psychotherapeut Eugene Gendlin hat in den 70er Jahren dieses in jedem Menschen vorhandene, körperlich spürbare Mitschwingen entdeckt und es ‚Felt Sense‘ genannt. Den Zugang zu diesem ‚Felt Sense‘ gliederte er in einen einfach Ablauf und nannte ihn Focusing.

Bevor man eine Situation mit dem Kopf versteht, weiss der Körper bereits mehr darüber und meldet sich spürbar. Wir sind bloss nicht darin geschult, dem Körper mehr zu trauen als unserem Verstand. Eine Entscheidung kann sich ‚mulmig‘ anfühlen, man kann bei einer Sache ein ‚komisches Gefühl‘ haben. Und im Nachhinein sagen ‚ich wusste es eigentlich‘. Oder man steht aufgrund dieses Gespürs mutig für eine Sache ein, obwohl die Argumente dagegen sprechen - um hinterher erleichtert aufatmen zu können, weil die gespürte Entscheidung sich als die richtige erwies.

Sie kennen dieses ‚Felt Sense‘-Empfinden gut aus dem Alltag: Jemand grüsst Sie an einer Veranstaltung. Sie grüssen zurück, der Name liegt Ihnen auf der Zunge, aber fällt Ihnen nicht ein. Sie suchen nach dem Namen, können sich beim besten Willen nicht erinnern. Wird es Ihnen peinlich oder ärgern Sie sich über sich, macht es die Sache noch komplizierter. Sie geben auf. Den Namen spüren Sie weiterhin förmlich im Körper. In diesem Empfinden liegt seltsamerweise die komplette Geschichte über Sie und diese Person. Irgendwann später ist Ihnen, als platze eine Seifenblase im Bauch: Ihnen fällt der Name ein, und damit erinnern Sie frühere Begegnungen, die Bedeutung dieser Person für Sie - alles ist auf einmal da. Und das Empfinden im Körper löst sich mit einer aufatmenden Erleichterung auf. Ein anderes Beispiel: Sie haben das Gefühl, etwas vergessen zu haben. Obwohl Sie nicht herausfinden, was es sein könnte, bleibt ein Unbehagen im Körper. Im Moment, in dem Ihnen in den Sinn kommt, was Sie tatsächlich vergessen haben, geht das Unbehagen weg, der Körper atmet erleichtert auf.