Extrablatt
Focusing

Die Methode Focusing wurde von Eugene T. Gendlin entwickelt, einem amerikanischen Psychologen und Philosophen. Gendlin wurde am 25. Dezember 1926 in Wien, Österreich, geboren und emigrierte mit seiner Familie in jungen Jahren in die USA.

Gendlin war ein enger Mitarbeiter und Schüler des bekannten Psychologen Carl Rogers, der für seine humanistische Therapie bekannt war. Gendlin arbeitete eng mit Rogers zusammen und trug wesentlich zur Entwicklung der klientenzentrierten Therapie bei.

In den 1960er Jahren begann Gendlin seine eigenen Forschungen und Studien zum Prozess der psychotherapeutischen Veränderung. Dabei interessierte er sich besonders für die Frage, warum manche Menschen in der Therapie bessere Fortschritte machten als andere.

Gendlin entdeckte, dass der „Felt Sense“ (das "gefühlte Gespür") eine wichtige Rolle bei der Veränderung spielte. Der Felt Sense bezieht sich auf eine implizite, ganzheitliche Erfahrung, die sich oft als körperliches Gefühl oder "Ahnung" äußert. Er erkannte, dass Menschen, die in der Lage waren, auf ihren Felt Sense zuzugreifen und ihm Raum zu geben, tieferes Verständnis und Veränderung in ihrer emotionalen und psychischen Gesundheit erleben konnten.

Basierend auf seinen Erkenntnissen entwickelte Gendlin die Methode Focusing. Diese Methode wurde als eigenständiger Ansatz zur Selbstexploration und zur Förderung des inneren Wachstums populär. Focusing wurde in der Therapie, im Coaching und auch als individuelle Praxis angewendet, um den Zugang zu inneren Ressourcen, die Klärung von Problemen und die Förderung persönlicher Entwicklung zu unterstützen.

Eugene T. Gendlin verstarb am 1. Mai 2017. Sein Vermächtnis und seine Arbeit haben jedoch einen bedeutenden Einfluss auf die Felder der Psychotherapie, des Coachings und des persönlichen Wachstums hinterlassen.

Die Methode Focusing von Eugene T. Gendlin ist eine praktische Herangehensweise, um in Kontakt mit unserem inneren Wissen und unseren Gefühlen zu treten. Hier ist eine strukturierte und einfache Erklärung dieser Methode für das Selbstcoaching.

In der Arbeit mit Coachees ist es genau der gleiche Ablauf, nur, dass Du als Coach durch den Prozess führst:

1. Schaffe einen ruhigen Raum: Suche dir einen ruhigen und ungestörten Ort, an dem du dich wohl fühlst und Zeit für dich selbst hast.

2. Spüre in dich hinein: Schließe deine Augen und nimm eine bequeme Position ein. Lenke deine Aufmerksamkeit auf deinen Körper und spüre in dich hinein. Achte auf mögliche körperliche Empfindungen, Gefühle oder Stimmungen, die du wahrnimmst.

3. Wähle ein Thema aus: Denke über ein Thema oder eine Frage nach, bei der du Klarheit oder Verständnis suchst. Es kann etwas sein, das dich beschäftigt, ein Problem, eine Entscheidung oder ein Gefühl, das du besser verstehen möchtest.

4. Fokussiere auf körperliche Empfindungen: Bringe dein gewähltes Thema in dein Bewusstsein und beobachte gleichzeitig deinen Körper. Achte auf eventuelle körperliche Empfindungen, die mit diesem Thema in Verbindung stehen könnten. Es könnten sich beispielsweise ein Druck im Brustbereich, ein Knoten im Magen oder ein leichtes Kribbeln bemerkbar machen.

5. Beschreibe die Empfindungen: Beschreibe die körperlichen Empfindungen, die du wahrnimmst, in einfachen Worten. Verwende dabei keine abstrakten Begriffe, sondern beschreibe sie so konkret wie möglich. Zum Beispiel könntest du sagen: "Ich spüre eine Enge in meiner Brust, als ob etwas mich festhält."

6. Gehe in den Dialog: Richte deine Aufmerksamkeit auf die beschriebenen Empfindungen und frage dich innerlich: "Was möchten diese Empfindungen mir mitteilen?" Öffne dich für eine Antwort oder eine innere Resonanz, die aufkommen könnte. Erlaube deinem Inneren, sich auszudrücken.

7. Verweile bei den Empfindungen: Bleibe mit den Empfindungen in Kontakt und achte auf weitere Hinweise oder Veränderungen, die auftreten könnten. Manchmal können sich Empfindungen verschieben oder verändern, was neue Einsichten oder Erkenntnisse ermöglicht.

8. Respektiere und integriere: Akzeptiere und respektiere die Informationen oder Gefühle, die sich während des Focusing-Prozesses zeigen. Nimm sie bewusst wahr und erlaube ihnen, in dein Verständnis und deine Entscheidungsfindung einzufliessen.

Die Methode Focusing ermöglicht es dir, deine innere Weisheit zu nutzen, um bessere Einsichten, Klarheit und Selbstverständnis zu gewinnen. Es erfordert Übung, aber mit der Zeit kannst du lernen, dich auf diese Weise mit dir selbst zu verbinden und von deinen inneren Ressourcen zu profitieren.

Praktische Anwendung im Coaching-Prozess

Im Focusing-Prozess nach Eugene Gendlin können verschiedene Fragen gestellt werden, um den „Felt Sense“ zu erkunden und eine tiefere Verbindung zu den inneren Empfindungen herzustellen. Der Felt Sense bezieht sich auf eine implizite, ganzheitliche Erfahrung, die sich oft als körperliches Gefühl oder eine Art "Ahnung" äußert. Hier sind einige mögliche Fragen, die im Focusing verwendet werden können:

1. Was fühle ich, wenn ich an dieses Thema denke?

- Hier geht es darum, das erste Gefühl oder die erste Empfindung zu identifizieren, die mit dem Thema in Verbindung steht.

2. Wo spüre ich das in meinem Körper?

- Diese Frage hilft dabei, den Fokus auf den Körper zu lenken und die körperlichen Empfindungen zu erkunden, die mit dem Thema verbunden sind.

3. Wie würde ich diese Empfindung beschreiben?

- Hier geht es darum, den Felt Sense in Worte zu fassen und ihn mit konkreten, bildhaften oder metaphorischen Beschreibungen zu beschreiben.

4. Gibt es noch andere Empfindungen, die sich damit verbinden?

- Diese Frage ermutigt dazu, die Aufmerksamkeit auf weitere körperliche Empfindungen oder Nuancen zu lenken, die möglicherweise mit dem Felt Sense verbunden sind.

5. Kann ich diesen Empfindungen Raum geben und ihnen aufmerksam zuhören?

- Hier wird dazu ermutigt, sich aktiv auf den Felt Sense einzulassen und ihm Raum zu geben, anstatt ihn zu bewerten oder zu analysieren.

6. Was möchten diese Empfindungen mir mitteilen?

- Diese Frage lädt dazu ein, auf eine innere Resonanz oder eine Antwort auf den Felt Sense zu achten und sich für mögliche Einsichten oder Erkenntnisse zu öffnen.

7. Gibt es eine Bewegung, eine Veränderung oder eine Schicht, die sich zeigt?

- Hier wird darauf hingewiesen, dass der Felt Sense sich im Laufe des Focusing-Prozesses verändern kann. Es wird ermutigt, darauf zu achten, ob sich neue Empfindungen, Bewegungen oder Erkenntnisse zeigen.

Die Fragen im Focusing-Prozess dienen dazu, den Felt Sense bewusst wahrzunehmen, ihm Raum zu geben und ihm zuzuhören. Indem man sich auf die Empfindungen und impliziten Informationen einlässt, können tieferes Verständnis, Klarheit und neue Einsichten entstehen.