

Focusing

Focusing ist eine Methode der humanistischen Psychologie, die in der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts in den USA von dem Gesprächstherapeuten Eugene T. GENDLIN entwickelt wurde.

Im Zentrum steht das achtsame Wahrnehmen des körperlichen Erlebens eines Themas oder einer Situation. Dieser sogenannte „Felt Sense“ ermöglicht es dem Focussierenden, mit allen für ihn persönlich bedeutsamen Aspekten eines Themas in Kontakt zu kommen.

Auf diese Weise wird unser implizites (unterschwelliges oder vorbewusstes) Wissen zu einem Thema oder über eine Situation zugänglich, das sich auch in Alltagssituationen zeigt, wenn wir z.B. spontan wissen, was noch fehlt, oder warum wir etwas Bestimmtes nicht wollen. Focusing ist eine einfache, strukturierte Methode, die diesen auch im Alltag stattfindenden Prozess unterstützt und fördert.

Meist ist der oben beschriebenen Erkenntnis ein vages Gefühl vorausgegangen, ohne dass wir sagen könnten, was uns gestört hat, oder weshalb wir etwas noch nicht als rund empfunden haben. Im Focusing gehen wir diesen vagen Gefühlen bewusst nach, um unser implizites Wissen in Bezug auf ein Thema zu nutzen.

Focusing wird in vielen Bereichen angewandt, in der Beratung ebenso wie in therapeutischen Kontexten oder bei kreativen Prozessen. Im Coaching bietet sich die Methode an, um den Kontakt zwischen Denken und Fühlen herzustellen und eine Sensibilität dafür zu entwickeln, was „für mich richtig“ ist.

Auf diese Weise ermöglicht Focusing nicht nur die für uns richtige Einschätzung von Situationen und Vorhaben, sondern ist auch bei Entscheidungsprozessen und bei der Entwicklung von persönlichen Handlungsoptionen hilfreich.