

Mit FOCUSING dem Bauchgefühl vertrauen

verfasst von Sylvia Machler

Intuition entsteht da wo noch keine Sprache ist. Wenn wir mit absichtsloser, annehmender Aufmerksamkeit wahrnehmen, was als Resonanz in unserem Körper zu einem Thema oder Problem auftaucht, kann es sich in Bildern, Gedanken, Emotionen, Körperempfindungen und Bewegungsimpulsen entfalten. Daraus entsteht etwas Neues, noch nicht Gewusstes. Wir finden Antworten auf anstehende Fragen, Lösungs- und Handlungsschritte, begleitet von körperlicher und seelischer Erleichterung.

Als Focusing Therapeutin helfe ich meinen Klienten durch die subtile Kraft des Gewahrseins zu Entscheidungen zu kommen. Mit Focusing Prozessen arbeite ich im Einzelcoaching als auch in Gruppensettings. Das Entscheidende ist, dass Veränderungen (z.B. eine Blockade für eine berufliche Neuausrichtung) nicht nur gedacht, sondern erfahren werden. Durch diese ganz konkrete körperlich gespürte Erfahrung ist es möglich, dass sich langjährige Muster lösen. (der Klient erlebt in sich selbst einen Schritt zur Lösung)

Was ist Focusing?

Hintergrund: Focusing wurde von Eugene T. Gendlin entwickelt, der als Professor für Philosophie und Psychologie und Nachfolger von Carl Rogers an der Universität von Chicago lehrte. Gendlin begann in den sechziger Jahren der Frage nachzugehen, warum manchen Menschen Therapie hilft und anderen nicht. Gendlin beobachtete, dass eine Therapie dann erfolgreich war/ist, wenn der Klient seine körperlichen Empfindungen mit in die Lösungssuche mit einbezog. Manche Klienten beherrsch(t)en diesen Prozess aus sich heraus. Er fand ein 6-Schritte-Modell, welches es Menschen, die diese Fähigkeit nicht haben, ermöglicht, diesen Prozess der Einbeziehung des Körpers ebenfalls zu erlernen.

Prozess: Focusing beginnt damit, dass wir uns innerlich und äußerlich Freiraum schaffen für eine achtsame, wohlwollende Grundhaltung dem eigenen inneren Erleben gegenüber. Dabei richten wir unsere Aufmerksamkeit auf den Körper – genauer gesagt: auf Körperempfindungen, die jetzt, in dieser augenblicklichen Situation, zu einem Thema oder etwa zu einer Bewegung oder Berührung auftauchen.

Nehmen wir dieses – oft zunächst unklare – körperliche Erleben (Felt Sense) bewusst, wohlwollend und vielleicht ein wenig neugierig wahr, kann uns die augenblickliche Situation überraschende Bedeutungen zeigen. Es entstehen dann neue Gedanken, Bilder, Gefühle, Bewegungen und Handlungsimpulse, die oft zu einer größeren inneren Klarheit führen, bisweilen zu einer Art Aha-Erlebnis. Focusing hilft uns dabei, aufmerksam und achtsam im Jetzt zu sein.

Anwendung: Focusing lässt sich sehr gut mit anderen Konzepten kombinieren, z.B. in der Physiotherapie und in der Gesprächstherapie ; in der Schmerzbewältigung und der Traumatherapie (Somatic Experiencing) ; in Beratung, Coaching und Supervision ; in der Gesundheitsvorsorge (Stressverwandlung und körperliches Wohlfühlen) ; im künstlerischen Arbeiten und kreativen Denken ; im Management (Planung, Entscheidungsfindung, Kommunikation) ; in der spirituellen Praxis und in vielen alltäglichen persönlichen und beruflichen Situationen.

<http://www.b4business.de>