

Sigrun Gürschner, 2002, Was Focusing ist

Ein Arbeitskollege, der sich für Focusing interessierte, bat mich neulich, ihm etwas darüber zu erzählen. Ich erzählte ungefähr folgendes:

Über Gendlin hatte ich gelesen, dass er nicht brillante Therapeutinnen, sondern die Fähigkeiten erfolgreicher Klientinnen erforschte. Dieser Perspektivenwechsel gefiel mir sofort, vor allem, da ich vom NLP herkam, wo die Therapeuten die Macher sind, was ich längst unbehaglich fand.

Als ich dann Focusing kennen lernte, gab es viele Seufzer der Erleichterung:

Endlich muss ich nicht schon fix und fertig formuliert haben, woran ich leide.

Endlich muss ich kein genaues, messbares und überprüfbares Ziel angeben, wohin ich will.

Endlich darf ich mich dem vagen Unaussprechlichen in mir zuwenden.

Ja endlich darf es überhaupt existieren.

Endlich darf ich mir Zeit lassen, darf langsam sein.

Endlich darf ich entdecken, was es zu entdecken gibt.

Anfangs war's schwierig zu wissen, was der felt sense ist, also dieses Vage und kaum Beschreibbare irgendwie zu fassen. Mir leuchtete dann besonders das Beispiel mit den Räumen ein: Wenn ich mich in unterschiedlichen Gebäuden und Räumen aufhalte, stellt sich jedes Mal eine spezielle körperliche Resonanz, ein unbestimmtes Gefühl ein, so dass ich z.B. entscheiden kann, wo ich mich besonders wohl fühle. Diese Antwort meines Körpers auf den jeweils umgebenden Raum ist komplex und nicht gleich in Worte zu fassen. Ähnliche Körperantworten fand ich dann auch bei anderen Gelegenheiten, also zu Personen, zu Musik, zu Natur und zu Kunstwerken.

Ich weiß nicht mehr, ab dem wievielten Seminar ich den felt sense sicher erkennen konnte, jedenfalls nicht gleich beim ersten. Wahrscheinlich konnte ich ihn allmählich immer häufiger spüren.

Inzwischen begleitet mich das Wissen um diese permanente innere Resonanz zu allen Dingen, erleichtert mir Entscheidungen, lässt mich Kunstaussstellungen genießen, gibt mir einen Maßstab, meinen Platz in der Welt zu finden.

Ich schätze am Focusing seine Alltagstauglichkeit, ich kann allein focussieren oder mir Begleitung holen, kann damit Problematisches, aber auch Angenehmes erforschen. Ich schätze die Ruhe, die Langsamkeit, die Akzeptanz, alles darf da sein.

Focusing heißt für mich verweilen, eintauchen in den Moment und in den Fluss sich wandelnder Gefühle in mir. Das geht nicht immer gleich gut. Ungeduld, eigener Erfolgsdruck oder Bewertungen können die Wahrnehmung einengen. Doch wenn ich mich auch dem zuwende, gelingt es meist, die inneren Räume wieder zu öffnen.