

Einführung zu Kapitel I: Wie Focusing beschrieben wird

Wer sich schon mit Focusing beschäftigt hat, weiß: es lässt sich nicht festschreiben, nicht definieren im üblichen Sinn. Indem wir Worte, Bilder oder Bewegungen dafür finden, was wir innerlich in Bezug auf ein „Etwas“ erleben, befinden wir uns ja schon in einem Teil dieser Prozessbewegung vom Impliziten zum Expliziten, die wir dann „Focusing“ nennen.

Dieses Kapitel soll also kein Glossar sein, keine Sammlung von Zitaten. Wie Focusing auf vielfältige Art und Weise von Gendlin, seinen KollegInnen und Nachfolgerinnen beschrieben worden ist, kann in Büchern und auf Homepages nachgelesen werden (siehe Kapitel VIII).

Wir wollen lediglich Texte aufnehmen, die einen speziellen Blickwinkel darauf richten, wie das Phänomen „Focusing“ zu beschreiben wäre: als eigene Erfahrung beim Praktizieren, beim Lehren, als besonders aufschlussreiche Formulierung, als wiedererkannte Bewegung. Denn Focusing ist ja, so beschreibt es jedenfalls der „Erstformulierer“ Gene Gendlin, nichts grundlegend Neues oder von ihm Ausgedachtes, sondern ein Prozess, der natürlicherweise ablaufen kann, sofern wir ihn nicht stören. So ist es auch nicht erstaunlich, dass wir die Focusing-Bewegung auch in der belletristischen Literatur beschrieben finden, dass es im Alltag Momente gibt, die wir mit diesem Vokabular beschreiben könnten, und dass alle beruflichen Tätigkeiten auch „experienzialisiert“ werden können.