

Focusing

Eugene T. Gendlin · 1926-2017 · Universität Chicago

· · ·

Der Körper weiß mehr als der Verstand formulieren kann. Focusing ist die Kunst, diesem Wissen zuzuhören — dem unklaren, leiblichen Gefühl, das noch keinen Namen hat.

GRUNDIDEE

Der Felt Sense als Erkenntnisquelle

Gendlin entdeckte, dass erfolgreiche Therapiepatienten eine gemeinsame Fähigkeit hatten: Sie konnten innehalten und ein vages, körperliches Gewahrsein wahrnehmen — den *Felt Sense*. Focusing lehrt diese Fähigkeit als erlernbare Methode. Es ist kein Entspannungsverfahren, sondern ein aktiver innerer Prozess des Nachspürens und Entfaltens.

Was ist ein Felt Sense?

Ein körperliches Gewahrsein einer Situation oder eines Problems — diffus, ganzheitlich, meist im Bauch- oder Brustbereich spürbar. Nicht gleich Emotion, nicht gleich Gedanke. Der Körper als Bedeutungsträger: unscharf am Rand, aber bedeutungsschwer im Kern. Wenn er sich entfaltet, entsteht ein Shift — ein spürbares Aufatmen oder Öffnen.

DIE SECHS SCHRITTE NACH GENDLIN

1 Raum schaffen Zur Ruhe kommen, Aufmerksamkeit nach innen richten, alles Bedrückende kurz zur Seite legen.	2 Felt Sense finden Ein Thema wählen und spüren, wie es sich im Körper anfühlt — als Ganzes, ohne Analyse.
3 Handle finden Ein Wort, Bild oder Geste, die das Körpergefühl trifft: schwer, eng, zitternd, wie ein Knoten...	4 Resonieren Handle und Felt Sense wechselseitig prüfen — passt das Wort wirklich? Bis ein Ja im Körper entsteht.
5 Fragen Offen und neugierig fragen: Was braucht dieses Gefühl? Was will es mir sagen?	6 Empfangen & schützen Was sich zeigt, dankbar annehmen — ohne sofort zu bewerten oder zu verändern.

„Dein Körper kennt die Antwort auf dein Problem — auch wenn du sie noch nicht in Worte fassen kannst.“

— Eugene T. Gendlin, *Focusing* (1978)

RAHMENDATEN

ANWENDUNG Selbsthilfe, Einzel- & Gruppenarbeit, Ergänzung zu Psychotherapie, Coaching, kreative Prozesse	THEMEN Entscheidungen, Trauma, Blockaden, Beziehungen, Angst, chronischer Stress, Selbstzugang
DAUER & LERNBARKEIT Als Selbsthilfemethode lernbar; Sitzung 30–60 Min.	EINORDNUNG Körperorientierte, achtsamkeitsbasierte Methode; verwandt mit EMDR, Somatic Experiencing, IFS