

# **Einführung ins Focusing**

**Eine naturorientierte  
Prozessbegleitung**

# Focusing – Der Stimme des Körpers folgen

- Der Begriff «Focusing» kommt von lateinischen Wort «focus», d.h. Brennpunkt.
- Die Methode des Wiener Philosophen und Psychologen, Prof. Eugene Gendlin
- In den 70er Jahren an der Universität in Chicago entwickelt.
- Focusing als natürliche Fähigkeit wurde von Gendlin entdeckt und nicht erfunden.

# Focusing – Der Stimme des Körpers folgen

- Focusing ist eine professionell organisiertes Modul in naturorientierter Prozessbegleitung.
- Focusing ist ein körperzentrierter Prozess der Selbstwahrnehmung (inneren Achtsamkeit) und der psychischen Genesung.

# Focusing – Der Stimme des Körpers folgen

- Focusing ist eine therapeutische Technik,
- die nicht primär nach der Entstehung und Hintergründe der persönlichen Konflikte respektive Schmerzen fragt sondern
- Sie setzt in der Gegenwart an
- In der Konzentration auf das innere Erleben, die Stimme des Körpers, werden Empfindungen spürbar, die uns den jeweiligen Lösungsweg aufzeigen wollen.

# Focusing – Der Stimme des Körpers folgen

- Im Focusing ist der Körper gefragt
- Der «felt sense» - ein gespürtes Empfinden als dritte Dimension
- Er umfasst Kopf und Bauch, verbindet das eine mit dem anderen, ist deutlich da und doch schwer zu beschreiben.

# Focusing – Der Stimme des Körpers folgen

- Im «felt sense» steckt das Weiterführende.
- Es ist komplex verschlüsselt als Empfinden & entwickelt sich schrittweise und verständlich in Bildsymbolen, Körpersignalen, frischen Gefühlen und neuen Gedanken.



Er stellt sich selbst vor und Du findest heraus, wie er heißt.

# Focusing – Der Stimme des Körpers folgen

- Was aus dem «felt sense» entsteht, ist garantiert hilfreich und brauchbar für das entsprechende Thema.
- Jeder Fortschritt ist ein gesamthaft innerer Prozess.
- Focusing gibt dem eine einfache, förderliche Struktur.



# Focusing – Der Stimme des Körpers folgen

- Focusing bedeutet, seinem Körper auf behutsame, angenehme Weise zuzuhören und die Botschaft anzunehmen, die einem das Innere sendet.

# Focusing – Der Stimme des Körpers folgen

- Focusing ist ein Prozess, bei dem man seine innere Weisheit respektiert und sich der unterschwelligen Wissens Ebene bewusst wird, die durch den eigenen Körper spricht.

# Focusing – Der Stimme des Körpers folgen

- Beim Focusing geht man somit davon aus, dass wir eigentlich genau wissen, was wir uns wünschen, was wir wollen, was uns belastet oder schmerzt.

# Focusing – Der Stimme des Körpers folgen

- Wir haben nur verlernt bzw. verdrängt, unserer inneren Stimme, die diese Bedürfnisse ausdrückt, zuzuhören und ihre Informationen zu berücksichtigen – kurz, das Körpergefühl zu Wort kommen zu lassen.

# Focusing – Der Stimme des Körpers folgen

- Focusing verlässt die rationale, d.h. die Verstandesebene, da diese sich primär mit der Vergangenheit und der Zukunft auseinandersetzt
- Focusing beschäftigt sich mit der Gegenwart, da einzig hier die Veränderungen stattfinden können.

# Focusing – Der Stimme des Körpers folgen

- Focusing ist eine Technik, die auch für den Laien in einfachen Schritten nachvollziehbar ist.
- In den Focusing Kursen werden der Prozessablauf erlernt, die einzelnen Schritte geübt.
- Fortschritt sowie Wirkung wird an persönlichen Themen erlebt.

# Sicheres Focusing

- Vereinbarung:  
Der Begleiter sagt zurück & führt nicht
- Wie ICH vorgehe, ist meine  
Angelegenheit - der Fokussierende ist  
der „Chef“

# Sicheres Focusing

- Es ist meine Sache, alles was der/die BegleiterIn sagt, zu überprüfen an dem, was ich an meinem «inneren Ort» vorfinde und es entweder als stimmig zu erleben oder abzulehnen, wenn es nicht passt.



# Sicheres Focusing

- Vereinbarung, dass ich sogar nur z.B. mit einer Handbewegung den/die BegleiterIn unterbrechen kann, wenn er/sie etwas sagt, währenddessen etwas Wichtigeres in mir auftaucht

# Der Körper im lösungsorientierten Prozess

- Beim Focusing arbeitet man nicht mit den Problemen, Thema oder Schmerzen.
- Man arbeitet mit dem «felt Sense», d.h. der Resonanz der Probleme, Themen oder Schmerzen .
- Die Prozessarbeit findet im «Frei-Raum» mit beweglicher Achtsamkeit im Körper und mit einem wachen, ansprechbaren, fragenden Bewusstsein statt.

# Focusing & Körpersymptome

- **Fallbeispiel: Hüftschmerzen beim Laufen**
  - Pat. mittleren Alters klagt über Hüftschmerzen beim Laufen.
  - Das Laufen ist für die Pat. eine zentrale Aktivität, die als regelmässiges Bewegung benötigt
  - Aus zeitlichen und praktischen Gründen gibt es keine Alternativen

# Focusing und Körpersymptome

- Ziel vor dem Focusing-Prozess   
Den Schmerz loszuwerden, um wieder  
Laufen zu können

# Focusing & Körpersymptome

- **Focusing-Prozess**

- Die Pat. konnte den Schmerz deutlich wahrnehmen
- Die Pat. hatte eine plastische Vorstellung (Bild):  
“Eine sehr sensible, komplizierte und verrostete Metallkonstruktion”
- Bei der Betrachtung dieser Konstruktion drängte sich ein Gedanke auf: „Das will nicht bewegt werden!”
- An dieser Forderung ihres Körpers gab es - trotz allem Widerstreben nichts zu rütteln

# Focusing & Körpersymptome

- Das Akzeptieren dieser Forderung führte zu folgenden Lösungsmöglichkeiten:
  - Laufen nur dann, wenn keine Schmerzen da sind
  - Nicht jeden Tag Laufen
  - Den Körper auf andere Art fit halten (Yoga, Brügger, Galileo)

# Focusing & Brügger beim Schmerzmanagement

- Patientin, 1963
- Seit 12 Jahren chronische therapieresistente Rückenschmerzen
- Multimorbidität bei rezidivierendem belastungsabhängigen LVS & LSS; kleine DH; symmetrische Sacroilitis
- Starke psychische Begleitsymptomatik

# Focusing & Brügger beim Schmerzmanagement

- **Brügger-Therapie**

Die Anamnese ergibt eine starke Schädigung des Beckenbodens während der Geburt des Sohnes vor 12 Jahren



# **Focusing & Brügger beim Schmerzmanagement (SMM)**

- **Brügger-Therapie & SMM**
- Reduktion der vorhandenen multiplen Störungsursachen
- ADL-Training in Verbindung mit dem Pacing
- Überprüfung des bisherigen Übungsprogrammes mittels FT

# Focusing & Brügger beim Schmerzmanagement (SMM)

- **Focusing: Körperwahrnehmung**
- **Ausgangssituation:** Schmerzen lösen Ängste aus bzw. verstärken diese
- **Bedürfnis:** Der Körper möchte ernst genommen werden
- **Bisherige Situation:** Pat. nimmt andere mehr wahr als sich selbst
- **Aktuelle Situation:** Körper als Freund, weil er ihr mitteilt, was sie braucht  
⇒ ↓Schmerzen