

Focusing-Definition von Eugen T. Gendlin:

(Quelle: „Focusing in der Praxis“; Eugen T. Gendling / Johannes Wiltschko, Pfeiffer bei Klett-Cotta)

Focusing ist eine kleine Zeit

Was ist Focusing? Meine einfachste und kürzeste Antwort lautet: Focusing nenne ich die Zeit, in der man mit etwas ist, das man körperlich spürt, ohne schon zu wissen, was es ist.

Was man aber weiss ist, dass dieses körperliche Gefühl mit irgendetwas im Leben zu tun hat. Es kommt nicht nur daher, dass der Gürtel zu eng ist oder dass man zu viel gegessen hat. Vielleicht kann es sich sogar so anfühlen, aber man weiss *von innen*, dass es sich auf eine Situation oder einen Lebensaspekt bezieht. Oft weiss man nicht genau auf welchen, aber selbst wenn man das weiss, trägt dieses körperliche Gefühl immer auch noch viele Bedeutungen in sich, die man noch nicht kennt.

Auf dieses Gefühl, das ich im Körper spüre ohne zu wissen, was es genau ist, lenke ich meine Aufmerksamkeit und bleibe eine Minute oder eine Sekunde oder zehn Minuten dabei. Diese Zeit nenne ich Focusing.

So ein körperliches Gefühl kann man *zu jeder* Sache bekommen: zum einer kleinen oder grossen, zu einer unangenehmen oder angenehmen, zu einer aus der Vergangenheit, aus der Gegenwart oder der Zukunft. Bei dieser Sache kann es sich um eine Idee handeln oder um eine Situation oder um einen anderen Menschen oder um ein Problem. Die „Sache“ kann alles sein. Über eine Sache kann man alles Mögliche denken, immer aber hat man gleichzeitig auch noch ein körperliches Gefühl zu dieser Sache. Dieses körperliche Gefühl ist ein guter Führer. Ich nenne es *Felt Sense*.

Diese kleine Zeit, die man darauf gibt, mit etwas zu verweilen, *das nicht klar ist, aber konkret im Körper zu spüren ist und sicher mit etwas zu tun hat*, die nenne ich Focusing. Und das Focusing *öffnet* dann eine ganze Menge verschiedener Dinge. Es kommen kleine *Schritte der Änderung*, und man findet eine Menge heraus, aber das nenne ich nicht mehr Focusing. Das ist schon das, *was durch Focusing kommt*.