

# Focusing

## I. Ziele und Versprechungen

Focusing (nach E. Gendlin) versteht sich als ein Konzept der "Selbsthilfe zur Lösung persönlicher Probleme". Focusing soll vor allem in ethischen Fragen Orientierung und Führung geben; es soll zeigen, was richtig und was falsch mache, was ich denken und was ich tun soll.

## II. Lehrgebäude und Grundkonzept

Zunächst führt Focusing in einen Zustand der TRANCE, der angeblich die Tür zur "Innenwelt" öffnet. Im Zustand der TRANCE soll man dann mit einer unsichtbaren Macht mit personalem Charakter Kontakt aufnehmen und kommunizieren.

## III. Grundtechniken

### 1. Tranceinduktion

Focusing ist eine Technik der Tranceinduktion (oder Tranceeinleitung), genauer: eine Trance- und Doorwaytechnik. Zu den Trancetechniken gehören (wie so oft) ein rituelles Setting, ein ruhiger Ort, eine besondere (bequeme) Körperhaltung, besondere Entspannungs- und Atemtechniken, das Abschalten der Sinneswahrnehmung, Gedanken-Stille, absolute Kritiklosigkeit (!) und die "Innenwendung" der Aufmerksamkeit auf den Körper, auf ein besonderes Gefühl, Felt Sense genannt.

### 2. Transkommunikation

Focusing ist eine Technik der spirituellen Transkommunikation, eine Technik der wechselseitigen Kommunikation mit einem unsichtbaren (transpersonalen, spirituellen) Führer und Berater (S. 208). Im Zustand der Entspannung oder TRANCE sollen die Hilfesuchenden "mit etwas" kommunizieren, ohne sich zu fragen, was es letztlich ist (S. 207 f). Mittel und Medium der Transkommunikation sind besondere Gefühle, "innere Bilder" (oder Visionen), und "innere Stimmen". Im Zustand der TRANCE sollen die Klienten Fragen stellen und auf Antworten warten. Befragt wird angeblich der Körper, der mit einem besonderen Gefühl, dem "Felt Sense" antwortet, aber auch mit "inneren Bildern", Worten, Sätzen oder Körpersignalen. Die Botschaften "des Körpers", "des Inneren" soll man kritiklos annehmen und befolgen (S. 82f) .

## IV. Kritik

1. Focusing ist eine HypNOsetechnik (Hypnose).

2. Focusing ist unwissenschaftlich und vernunftwidrig, auch wenn dies deutsche Psychologen und Psychotherapeuten meist anders sehen. Die Literatur zum Focusing

enthält eine Fülle völlig absurder Irrlehren, auf die hier nicht eingegangen werden soll. Der Körper ist keine weise Person; der Körper ist tote Materie, die durch die Seele belebt wird. Gefühle sind kein weiser Ratgeber in Lebensfragen. Gefühle können allerdings von transzendenten oder transpersonalen Mächten als Mittel und Medium der Transkommunikation gebraucht und missbraucht werden.

3. Focusing ist eine spirituelle und quasireligiöse Praktik. Focusing öffnet die Tür zur anderen, unsichtbaren Welt; die (inneren) Bilder und Träume sind "Botschaften von der anderen Seite" (Gendlin, S. 70, 202). Im Focusing wenden sich die Ratsuchenden an eine unsichtbare Macht, der personale und quasigöttliche Eigenschaften zugesprochen werden. Angeblich kann diese Macht auf fundamentale Lebensfragen sinnvoll und vertrauenswürdig antworten; angeblich kann man dieses "Etwas" besuchen (?), spüren (?), begrüßen (?), befragen und verabschieden. Zu dieser unsichtbaren Macht muss man freundlich sein; und ihren Ratschlägen muss man Folge leisten, andernfalls kann diese Macht die Ratsuchendenerschrecken (S. 84)! Mit dieser quasigöttlichen Macht kann man offensichtlich nur im Zustand der Trance kommunizieren.

4. Focusing ist nicht ungefährlich. Focusing kann das körperliche, das seelische und das geistige Wohl beeinträchtigen. Focusing kann den Geist verwirren, wie die einschlägige Literatur beispielhaft dokumentiert.

5. Focusing ist eine autoritäre Praktik; Focusing macht abhängig von einem unsichtbaren Führer (!), dem man sich bedingungslos unterwerfen muss. Diese Zeiten sollten eigentlich vorbei sein.

6. Aus christlich-biblicher Sicht öffnen Trancezustände immer nur die Tür zum Reich und zu den Mächten der Finsternis. Aus biblischer Sicht kommunizieren die Ratsuchenden mit den Mächten der Finsternis, die sie inspirieren, beraten, führen und verführen wollen. Gläubige Christen sollten Gott um Rat und um Hilfe bitten. Gottes Rat für unser Leben steht in der Bibel. Gott spricht zu uns einzig und allein durch die Bibel, durch das schriftlich fixierte Wort, aber nie mit Hilfe "innerer Bilder", Visionen oder Prophetien. Visionen von Gott gab es (fast) nur zur Zeit des Alten Testaments. Göttliche Visionen gingen immer von Gott aus, sie ergingen an einige wenige Auserwählte im Blick auf die Irrwege des gesamten Volkes (Israel) oder in Bezug auf heilsgeschichtlich relevante Fragen.

Aus biblischer Sicht ist die visuelle Transkommunikation eine Form der Kommunikation mit dem Reich der Finsternis, dem Reich des göttlichen Widersachers. Sender und Empfänger "innerer Bilder" sind böse Geister und Dämonen, so jedenfalls lehrt es die Bibel.

## **V. Empfehlung**

Vertrauen Sie niemals ihrem Bauch oder Gefühl! Bei ethischen Problemen sollten Sie immer Gott um Rat fragen. Diesen Rat finden Sie in der Bibel. Beispiel: Wenn wir in einer Ehekrise stecken, sollten wir nicht "unseren Körper", "unser Gefühl" oder eine unsichtbare Macht, die die Körpergefühle steuert, um Rat befragen, sondern die Bibel, Gottes Wort. Gottes Wort sagt, dass wir uns auf keinen Fall scheiden lassen sol-

len. Die durch Focusing befragten Mächte werden in der Regel das Gegenteil raten.  
Das zeigt, welcher Geist in Wahrheit befragt wird.

Literaturnachweis: Gendlin, E. T.: Focusing. Reinbek bei Hamburg 1998

*Refra, Juli 2009*

**Vertiefungsliteratur:** Franzke, R.: Psychotherapien. Lage 2008