



NeuroFocusing ist eine Kombination von Focusing mit der traumatherapeutischen Methodik Brainspotting.

Sie möchten ein Thema/Problem bearbeiten. Wir finden mit Hilfe eines Zeigestabes heraus, bei welcher Blickrichtung sie die grösste körperliche Belastung spüren, und bei welcher Blickrichtung sie die geringste körperliche Belastung spüren. Während des behutsamen Wechsels der Blickrichtungen nehmen Sie ihre körperliche Resonanz auf Ihr Thema wahr und werden in achtsamer Focusing-Haltung begleitet. Über 70% unserer Gehirnzellen sind direkt oder indirekt mit dem Sehen assoziiert. (Prof. Dr. P. Sandor / Dr. C. Schwegler)

NeuroFocusing wirkt auf schonende Art bis in die tiefsten Regionen unseres Gehirns. So können fragmentierte Informationen, die im impliziten Gehirn, im limbischen System und im Hirnstamm abgespeichert sind, aktiviert und infolge der Neuroplastizität des Gehirns über den Hippocampus neu abgespeichert werden. Die Störungen können nachhaltig aufgelöst werden, sodass sie das aktuelle Handeln nicht mehr beeinträchtigen. Ein Zugang zu den eigenen Ressourcen wird wieder erschlossen.

Ein zentrales Element ist die Arbeit mit dem „Felt Sense“, einer körperlichen Reaktion (Kloß im Hals, Druck im Brustraum, flaues Gefühl im Magen, etc.). Der Begründer von Focusing, Prof. Gene Gendlin fand heraus, dass in dem Felt Sense alle Erfahrungen abgespeichert sind, die wir erlebt haben mit bestimmten Menschen, aber auch zu Themen, die uns sehr belasten.

David Grand u.a. fanden heraus, dass es zu der körperlichen Reaktion (felt sense) einen Reaktionspunkt im Sehfeld gibt, mit dessen Aktivierung die Selbstheilungskräfte auf Grundlage der Neuroplastizität ihre Wirkung entfalten können. Auf körperlicher Ebene kennen Sie das Verheilen von Wunden, ohne dass etwas von Aussen dazu getan werden muss. Wir gehen davon aus, dass unsere neuronalen Netzwerke ebenfalls mit der Tendenz zur Selbstheilung ausgestattet sind. Eine Bedingung für das Funktionieren scheint die Fähigkeit zu sein, mit fokussierter Aufmerksamkeit in Kontakt mit dem Problem und mit den Ressourcen sein zu können.

Ich habe die Kombination von Brainspotting und Focusing 2019 an einem Seminar mit Oliver Schubbe (Institut für Traumatherapie, Berlin) und Achim Grube (Begründer von Focubrain) kennengelernt. In der Folge wurde ich von Achim Grube zum zertifizierten Focubrain-Trainer ausgebildet. Meine Arbeitsform nenne ich NeuroFocusing, weil ich nicht ausschliesslich mit dem Zeigestab arbeite, um Klient:innen den Zugang zu aktivierten neuronalen Netzwerken zu erleichtern, sondern mit allem, was sich anbietet: Spontane Blickrichtungen, Arbeit mit Stühlen, Körperwahrnehmungen...