

Focusing mit intermodalem kunstbasierten Ausdruck

Basis ÜBUNG Focusing-Check-in mit Kunstbasiertes Focusing

Intervention	Befindlichkeitscheck mit intermodalem künstlerischem Ausdruck
--------------	---

Einsatzfelder	Klinik, Praxis, Erwachsenenbildung, Selbsthilfe
Zielgruppe	Für alle erwachsenen Klient:innen und Klient:innengruppen geeignet; bei Psychotiker:innen bzw. Traumapatient:innen s. Punkt Impulse!
Indikation	Selbstaufmerksamkeit, Selbstregulation, Kontakt zum eigenen inneren Grundbefinden jenseits von bestimmten Themen/Tagesgeschäft, Ressourcen orientiert, Resilienz fördernd
Kontraindikation	Demenzkranke, geistig behinderte Menschen

Material	Malkreiden (Wachs- bzw. Pastell), Aquarell- bzw. Wasserfarben, Guache, wasserlösliche Buntstifte, Collagematerial
Dauer	30 Min, davon ca 14 Minuten geführte innere Focusing Meditation
Raum	Einzelarbeitsplätze mit Kreisanordnung bei Gruppe, bzw. im Einzelsetting Raum für Sitzordnung im 90 Grad Winkel
Gruppengröße	Gut geeignet für kleinere Gruppen ca 8-10 Tn. (Aufmerksamkeits-Focus für alle +); bei grösseren Gruppen bis zu 20 Tn. Reflexion in Untergruppen; online möglich in Einzelsetting und in Gruppensetting

Instruktionen	- Setz Dich bequem hin ... Nimm einige Atemzüge ... sei gewahr wie dein Atem ein- und wieder ausströmt ... lass Dich den inneren Atemraum im Körper spüren ... Fühl Dich frei, die Augen zu schließen oder offen zu lassen, so wie es für Dich am angenehmsten ist ... Lass Dich die Sitzfläche des Stuhls und den tragenden Fußboden unter Dir spüren ... Sei ganz freundlich bei Deinem Atem, wie er durch den Körper strömt ... und nimm wahr, wie es Dir im Augenblick geht - Frage Dich, „wie geht es mir im Innern? Wie geht es mir innerkörperlich?“ Versuch mal, ob Du freundlich sein kannst mit dem, was jetzt auftaucht an Körperempfindungen. ... Lass Dich spüren, welche Qualität Dein Körperempfinden hat, ist es eng, unruhig, warm oder noch ganz anders? - Jetzt lass Dich schauen, ob es ein Bild, ein Wort, einen Satz, eine Geste oder einen Klang gibt, ... als ein stimmiges Symbol für die Qualität Deiner inneren Körperempfindung ... warte ab bis etwas kommt, das wie eine Umschreibung oder ein „Griff“ am besten zu Deiner Körperempfindung passt... prüfe jetzt über den Körper, ob das was Du gefunden hast, auch wirklich stimmig ist. Fühlt sich Dein Symbol/der Griff körperlich „richtig“ und „passend“ an? Wenn Du das bejahen kannst, dann frage nach innen, ob das was Du gefunden hast, auch ausgedrückt werden möchte. Auch hier warte bis Du ein inneres „Nicken“ bekommst. - Fühl Dich nun frei, Dein inneres Körperempfinden auszudrücken als Bild, als Collage, als Geste oder als Bewegung, in Wort(en) und
---------------	---

Focusing mit intermodalem kunstbasierten Ausdruck

	Sätzen oder auch über einen Ton bzw. einen Klopfrhythmus. ... Schau mal wie Du das was Du als Symbol ausgedrückt hast, etwas auf Abstand zu Dir bringen kannst: Vielleicht hängst Du Dein Bild auf, oder hältst es auf Armlänge weg oder stellst Dich hin. - Lass Dich jetzt wieder zum Körper und Deinem inneren Körperempfinden zurückgehen. Lass Dich deinen Körperinnenraum ganz neu spüren. Lass Dich auch Dein Bild, Deine Collage, Deinen Aufschrieb nochmal frisch betrachten, bzw. wiederhole Gesten/Bewegungen mehrmals wie das erste Mal, und frage Dich dabei, „Gibt es irgendetwas was <i>noch</i> ausgedrückt werden möchte?“ („was bräuchte es <i>noch</i> ... eine Farbe, eine Form, eine neue Linie, eine größere oder andere Bewegung?“). Warte ein bisschen, dass etwas kommen kann. - Fühle Dich frei, Deine Symbolisierung zu ergänzen, abzuändern, oder ganz neu zu machen. Und prüfe am Körper ab, ob es jetzt alles in Allem „rund“, „voll“, „satt“, „richtig“ ist.... Was ist neu und als ein <i>Mehr</i> dazugekommen? Je nach Bedürfnis kann das Bild über einen inneren Dialog weiter exploriert werden (Focusing orientiertes Fragen)
Impulse	Augen geschlossen oder offen oder auch aus dem Fenster schauen oder in eine Kerze schauen: hier Teilnehmerinnen orientiert und trauma-sensitiv arbeiten (klinische Sensitivität!). Zeichen vorab verabreden wenn jemand Ängste hat nach innen zu gehen aber trotzdem die körperliche Entspannung mitmachen will (= so kann die Person bei Bedarf aussteigen):
Begleitung	Ermutigen die Symbolisierung zu zeigen, davon zu erzählen, sie von anderen anschauen zu lassen; Spiegeln der Teilnehmer:innen nicht nur in Worten („saying back“), sondern auch in Gesten und Tonfall („bodying back“)
Sharing mit Tn.	Wie ging es mit der Übung als Übung? Konnte innerlich gefolgt werden? Welche Ausdrucksmodalität kam als erstes (visuell, kinästhetisch, akustisch, sprachlich)? Das was an Modalität zuerst kam: Ist das die favorisierte Lieblings-Modalität im Ausdruck? Wollte es, dass von einer Modalität in eine andere gewechselt wird? Welchen Namen trägt das, was als Symbolisierung zum eigenen Befinden gefunden wurde? Hat sich überraschend Neues aufgetan was vorher nicht bewusst war? Was erzählt die visuelle Symbolisierung mehr als gefühlt werden konnte? Was ist im Bild da als ein „Mehr“, das einen völlig neuen Horizont auf tun könnte?
Ziele (siehe auch Indikation)	Gewahr werden dessen, was am Rand des Bewussten (das eigene Befinden betreffend) bislang noch nicht bewusst abgebildet werden konnte; inneres Körperspüren/Erleben und Ausdruck zusammen bringen können

Variationen (Material)	Mit Musik als Hintergrund
Variationen (Thema)	Befindlichkeits-Check mit Freiraum schaffen und Rausstellen/Abstellen der Befindlichkeitsthematik(en): Symbolisierung (Bild/Aufschrieb etc) in eine Schachtel/Papiertüte tun, und dem einen Platz im Raum zuweisen = einen guten körperlichen Abstand zur verpackten Symbolisierung finden

Focusing mit intermodalem kunstbasierten Ausdruck

Reflektion auf Focusing als Methode

Focusing ist eine Methode der Erlebensbezogenen Psychotherapie. Diese Methode arbeitet mit bewusster innerkörperlicher Wahrnehmung. Focusing fördert und verändert Dein emotionales Erleben nachhaltig. Das Verfahren wird dem Personzentrierten Ansatz (Carl Rogers) zugeordnet. Es hat sich während der letzten Jahrzehnte vielfältig weiterentwickelt. Heute ist Focusing eine Body-Mind Praxis mit Ausrichtung auf Achtsamkeit.

Focusing ist eine philosophisch begründete Anwendung. Sie wurde von Prof. Eugen T. Gendlin, Philosoph und Psychotherapeut und früher Mitarbeiter von Carl Rogers, während der 60er Jahre an der Universität Chicago entwickelt und beforscht (mehr zu Gendlin: <https://focusing.org/bios/gendlin-bio>).

Gendlins deutschsprachige Schüler der ersten Generation haben Focusing umschrieben als: „Focusing bezeichnet eine bestimmte Art und Weise, mit dem eigenen, von innen her gefühlten Körper in Beziehung zu treten“ (Stumm, Wiltchko, Keil 2003, 117). Focusing bedeute, „die Aufmerksamkeit auf das im Augenblick vor sich gehende Erleben (zu) richten“ (ebd., S.117). Stumm, Wiltchko und Keil formulieren weiter: „Focusing findet am >Erlebensrand> (>edge of experiencing<) statt, in der Zone des Erlebensraums, in der das explizit Gewusste in das implizit Gefürte übergeht.“ (ebd., 116).

Gendlins Hauptwerk zu seiner Philosophie, A Process Model, (Gendlin 2003) wurde von Schoeller und Geiser (2015) ins Deutsche übersetzt. Geiser erklärt: „Als Mitarbeiter von Carl R. Rogers erforschte Eugene Gendlin, wie Menschen so mit ihrem inneren Erleben in Kontakt treten und es zum Ausdruck bringen konnten, dass in ihnen in einer prozesshaften Vorwärtsbewegung neue Bedeutungsbildungen zur Entfaltung kommen konnten. Gendlin nannte den ganzen Prozess >Focusing<“ (Geiser in Berufsverband SgFK/Ausbildungsinstitut GFK 2017, 135).

Berufsverband SgFK/Ausbildungsinstitut GFK (2017): Gesprächspsychotherapie, Focusing, Körperpsychotherapie. Prozesse verstehen, Prozesse begleiten, Berlin.

Gendlin, E. T. (2003): A Process Modell, <<http://www.previous.focusing.org/process.html>>.

Stumm, G., Wiltchko, J., Keil, W. (2003): Grundbegriffe der Personzentrierten und Focusing-orientierten Psychotherapie und Beratung, Stuttgart.

Focusing mit intermodalem kunstbasierten Ausdruck

Wie wirkt Focusing in der Praxis?

Im Zentrum von Focusing steht die Hinwendung zu allem, was Dein persönliches Erleben und die Gestaltung des Lebens lebendiger werden lässt. Die Aufmerksamkeit wird auf den innerkörperlichen Spürraum (Hals, Brust, Bauch) gerichtet. Der Spürraum ist Dein Atemraum in der Körpermitte. Dort zeigen körperliche Empfindungen an, was wohl tut und lebensförderlich sein könnte. Ein kurzes Innehalten hilft, innerkörperliche Empfindungen bewusster wahrnehmen zu können. Diese Empfindungen sind zuerst vage. Genau das ist aber gut. Was unklar oder verschwommen auftaucht, hat unverfälscht mit Deinem Erleben zu tun.

Der innerkörperliche Spürsinn (Felt Sense) passt sehr viel genauer zu den offenen Lebensmöglichkeiten die Du hast, als bereits bekannte Ideen oder Strategien.

Der Felt Sense passiert unabhängig davon ob Du ihn wahrnimmst oder nicht. Er zeigt sich nicht erst, wenn Du Deine Aufmerksamkeit auf den innerkörperlichen Spürraum ausrichtest. Er entsteht in jeder Situation als Resonanz Deines lebendigen Körpers auf das, was ist und wie Welt jetzt passiert. Der Felt Sense ist also nicht statisch. Er verändert sich vielmehr von Moment auf Moment. Der Felt Sense ist so wandelbar und fluide wie das Leben selbst, Du nimmst ihn jedoch erst dann wahr, wenn Du bewusst Deine Aufmerksamkeit auf ihn focusierst.

Der Felt Sense meldet sich bei Dir in einer körperlichen „Sprache“. Dies kann sein: Als ein Druckgefühl im Bauch, ein Kloß im Hals, ein flirriges Empfinden in der Brust usw. Deine bewusste Hinwendung dorthin lässt den Felt Sense „sprechen“: Es kommen Dir - vom Inneren her -, erste Umschreibungen für das was du fühlst.

Du merkst, von welcher Fühl-Qualität das Felt Sense Empfinden ist: Da ist z.B. etwas dumpf, dunkel, bedrückend, wie betäubt. Und dort ist etwas eng, klemmig, kratzig, sperrig, wie quer gestellt. Umschreibungen musst Du nicht aktiv suchen. Sie kommen über kinästhetisches Körperwissen zu Dir. Dafür braucht es ein kleines Warten. Gendlin, der Begründer des Focusing, fand heraus: Es braucht eine Spürpause von ca. einer Minute.

Die bewusste Hinwendung zum innerkörperlichen Felt Sense, das „Übungs-Kerngeschäft“ des Focusing, verändert bereits etwas in Deinem Leben. Der Felt

Focusing mit intermodalem kunstbasierten Ausdruck

Sense kann sich dadurch „öffnen“, und es fühlt sich innerkörperlich heller, weiter, leichter und luftiger an, wie „mehr Platz zum Atmen haben“. Denn: Jedes achtsame Spüren nach innen hin leitet für Dich bereits organismische Micro-Veränderungen (körperliche Shifts) ein.

Die Folge ist immer eine fühlbare Verbesserung Deines Befindens und Deines Lebensgefühls. Eine durch Focusing gestärkte Lebendigkeit hilft, auch unter schwierigen Umständen spüribewußt, handlungsfähig und zielorientiert zu bleiben. Es ist Dir damit auch in Krisenzeiten möglich, die komplexen Lebensbereiche des Materiellen, Persönlichen, Sozialen und Spirituellen auszubalancieren. Focusing stärkt direkt Deine innere Beziehung zu selbst. Es ist eine Methode die Resilienz befördert. Auch wenn Dir Dein Leben schwierig ist oder es sogar existenziell bedrohliche Aspekte hat, lässt Dich die Hinwendung zum eigenen Körper und zum inneren Felt Sense dennoch wachsen. Du wächst und entwickelst Dich gemäß der organismischen Aktualisierungstendenz (Carl Rogers) vielleicht anders, als wenn es die schwierigen Zeiten so nicht gäbe. Aber: Dein Wachsen hört nicht auf. Die organismische Wachstumserfahrung reicht über das aktuelle Erleben problematischer Situationen hinaus. Der Raum ganzheitlichen Erlebens ist größer als die aktuelle Alltagssituation oder das Sprechen darüber.

Werden personenzentrierte Haltung, Focusing und Möglichkeiten der Gestaltung gekreuzt, kann das Bedürfnis, innerkörperlich Gefühltes kreativ auszudrücken (statt den Felt Sense wie im klassischen Focusing verbal zu beschreiben), Raum finden (Kunstbasiertes Focusing).

Kunstbasiertes Focusing bringt die Methode Focusing und Focusing orientierte Psychotherapie mit allen intermodalen Kunst bezogenen Ausdrucksmöglichkeiten zusammen: Sprechen, Erzählen, Kreatives Schreiben; Tönen, Singen, Rhythmik und Musik; Gestik, Bewegung, Tanz und Theaterspiel. Alle Ausdrucksformen können fließend ineinander über gehen und einander wechselseitig ablösen (Intermodalität). Intermodalität ereignet sich über und durch den Felt Sense: Wie es sich im Körper von innen her anfühlt, so möchte es sich ausdrücken, und das über diesen oder jenen Sinneskanal. Der Felt Sense bahnt die Ausdrucksmodalität an. Es ist nicht die Therapeutin die die Intermodalität des Ausdrucks über eine Intervention einleitet.

Focusing mit intermodalem kunstbasierten Ausdruck

In zeitlicher Reihenfolge läuft das so ab: Eine Situation ist innerkörperlich gefühlt wie ; und macht eine innerkörperliche Resonanz (Felt Sense) von; und der Felt Sense symbolisiert sich als Gefühlsqualität in der Weise, dass; und diese Gefühlsqualität verlangt sich so und so auszudrücken, z.B. als Bild, Wort, Bewegung oder Ton/Klang.

- Ein inneres Bild wird zu: Farbe, Form, Fläche ... oder Skulptur
- Ein inneres Wort wird zu: einem Satz, einer Phrase, einer Gedichtzeile, einer Passage kreativen Schreibens
- Eine innere Bewegung wird zu: einer Geste, einer Ganzkörperbewegung, Tanz, Theaterspiel
- Ein innerer Klang wird zu: Summen, Singen, Musik machen, Percussion.

Der Felt Sense ist wie ein Türscharnier: Er „öffnet“ die Türe von einer Modalität in die nächste. Was als inneres Bild beginnt, kann sich zur Bewegung, zum Wort, zum Klang weiter aufrollen. Du gehst wie durch eine Türe hindurch in den Raum der nächsten Modalität hinein, und von dort aus durch noch eine Türe in einen noch weiteren Ausdrucksraum. Die Übergänge zwischen den Sinnesmodalitäten sind ohne scharfe Abgrenzung. Und in ähnlicher Weise sind auch Deine Ausdruckserfahrungen fließend: Es wirkt die innere organismische Wachstumsbewegung und die Verbindungen aller Ausdrucksformen wie ein „Fluss“. Nathalie Rogers, die Tochter von Carl Rogers, beschreibt dieses Phänomen als *Creative Connection®* (1993).

Bei all dem merkst Du, anders als beim künstlerischen Gestalten ohne Focusing, dass Du nichts selber entscheiden und in die Wege leiten musst. *Es* (der Felt Sense) „entscheidet“ für Dich was als nächstes kommt; du brauchst lediglich der „Stimme“ des Felt Sense zu folgen. In Deinem Folgen bist du nah dran an der Entwicklungsspur des Felt Sense vorgibt, wenn du in Focusing spezifischer Art und Weise Fragen stellst – direkt an das innerkörperliche Spürvermögen und direkt hinein zur Körperstelle adressiert, an der Du den Felt Sense wahrnimmst. Danach ist es wichtig, die eine Minute Körperzeit abzuwarten. Solange braucht es, dass sich innerkörperlich eine „Antwort“ formen kann, die über Dein Wahrnehmungssystem für Dich zugänglich wird: Als ein neuer frischer Felt Sense, als ein inneres Bild, als eine neue Sinnesmodalität die aktualisiert wird und nach Ausdruck verlangt.

Übung auf youtube: <https://www.youtube.com/watch?v=pyoxCimqOzQ&t=241s>