



FOCUSZART Focusing Studio

Freda Blob, Dipl. Psych., Dipl. Päd.
Personzentrierte und Experienzielle
Kunsttherapeutin, Pädagogin, Klinikerin
Zertifizierende Focusing Ausbilderin TIFI
www.focusingatelier.com

**Focusing
Zeit
mit Kunst**

Focusing für psychosoziale und pädagogische Berufe

I. Focusing spezifische Begriffe

- **Focusing Haltung:** Aufmerksamkeitszentriertes und absichtsloses Gewahrsein - Trennen von Beurteilung und Bewertung - Radikale Annahme von dem was ist – Qualitäten: Freundlich, akzeptierend, neugierig, dabei bleibend, wertschätzend.
- **Distanz und Freiraum:** Herr*in im eigenen (Körper)haus sein – Äußerer und Innerer Freiraum - Abstand zum inneren Geschehen – Freiraum in der Beziehung von Behandler*in/Klient*in
- **Resonanz/Resonieren:** Resonieren als körperliches Hinspüren und Abspüren - körperliches Resonieren als innerer Dialog und als Überprüfung von Übertragung
- **Felt sense und Felt shift:** Felt sense: Die Qualität körperlich gefühlter Bedeutungen, innerkörperlich wahrnehmbar – Felt sense als inneres Lebewesen das befragt werden kann – Felt shift als körperlich fühlbare Erleichterung (Atem!)
- **Griff/Symbol:** Wenn der Felt sense eine stimmige Wort-Umschreibung erhält (abgespürt als „richtig“), stellt sich der Felt shift ein. Andere Symbolisierungen des Felt sense können sein: Geste/Bewegung, inneres/äußeres Bild, Ton/Klang.
- **Focusing in der Behandlung/Begleitung:** Innehalten und Raum geben zum Körperspüren und Erleben (Experiencing) – körperliches „Spiegeln“ und wörtliches Zurücksagen (Bodying Back/Saying Back) – Ausrichtung auf die lebensbejahende Entwicklungsrichtung (Life Forward Direction) – Folgen und Führen (Pathing/Leading) in der Anleitung/Begleitung - Empathisches Zuhören (Listening) aus dem offenen Raum des Gewahrseins heraus (Self-in-Presence) – Beenden von Focusing Sequenzen (Ankern/Sichern) – Fortwährende Aufmerksamkeit zwischen Sprechen und innerem Körperspüren (Pendeln)
- **Innerer Kritiker und Action Step:** Neue körperliche Erfahrung annehmen und vor dem inneren Kritiker (alte Schemata der Abwertung/Superego) schützen - Kein erster neuer kleiner Handlungsschritt (action step) ohne gutes Sichern!

II. Focusing Theorie

Ausschnitt aus Ernst Kern (2014): Personzentrierte Körperpsychotherapie

„Focusing richtet die Aufmerksamkeit (...) auf den Prozess der Erfahrungsbildung beim Klienten. Gendlin wählt dafür den Begriff des „Experiencing“, d.h. die Art, wie eine Person sich auf ihre Erfahrung bezieht. Diese Bezugnahme auf die eigene Erfahrung sieht er als zentralen Vorgang jeder psychotherapeutischen Veränderung. Grundprinzip des Experiencing ist, dass alles, was in der Therapie gesagt oder getan wird, am konkret gefühlten Erlebensprozess der Person geprüft werden muss. Erleben besteht nicht aus fertig

konzeptualisierten Einheiten, es ist reich an impliziten, d.h. noch nicht konzeptualisierten Bedeutungen.

Damit eine Person diesen inneren Erlebensstrom wahrnehmen kann, benötigt sie bestimmte Bedingungen. Es braucht genügend äußeren und inneren Freiraum, d.h. in der Therapiesituation eine haltende Beziehung, genügend Zeit und die Möglichkeit, überhaupt mit sich selbst Kontakt aufnehmen zu können. Möglichkeiten, Freiraum zu gewinnen, sind im Focusing ausführlich beschrieben (...). Gendlin selbst beschreibt ein mögliches Vorgehen zu Beginn einer Sitzung, im Körper von den Füßen her mit dem spüren anzufangen und dann mit der Wahrnehmung nach oben in die Körpermitte zu gelangen. Achtsamkeit auf den Kontakt mit dem Boden (Stuhl, Matte) ist grundsätzlich wichtig, ebenso bietet die innere Wahrnehmung der Atmung gute Freiraumpotenziale.

Nicht vergessen darf man auch die Beachtung des nötigen Beziehungsfreiraums (z.B. „sitzt der Therapeut in einer guten Entfernung?“).

Beim Focusing ist es nicht selten günstig am Anfang die Frage nach dem guten bzw. angenehmen Ort im Körper zu stellen, bevor man sich einem Problem zuwendet. Wenn sich gar kein guter Ort finden lassen will, kann es auch ein neutraler Bereich sein, an dem auf jedem Fall der Körper gespürt werden kann. Wenn man den gefunden hat, kann man sich von dort aus langsam den Problemen annähern, aber auch immer wieder zurückkehren zum guten oder neutralen Ort. Ein solcher Einstieg hat sich auch für die Arbeit mit Schmerzstörungen (...) bewährt.

Eine schöne Freiraum-Metapher ist das Bild des Aufräumens auf einem Speicher, auf dem viele Dinge herumliegen.

Um mit sich in Kontakt treten zu können, muss die Person sich selbst gegenüber eine möglichst freundliche (oder zumindest neutrale) Beobachterhaltung einnehmen können, eine Bedingung, die ebenso wie der Freiraum für viele überhaupt nicht selbstverständlich ist. ... Gendlin stellt Fragen wie: „Kannst du freundlich damit sein, was gerade aufgetaucht ist?“, „Wollen wir es erst mal willkommen heißen?“. In der Arbeit mit Emotionen sage ich meinen Klienten öfters: „Alle Gefühle sind unsere Freunde, sie wollen uns etwas Wichtiges sagen“. (...) Diese offene, rezeptive Haltung ist ein zentraler Teil der Achtsamkeit.

Gendlin (...) geht in der phänomenologischen Tradition von einem stetigen Strom innerer Erfahrung aus, der körperlich gefühlt werden kann. Diese körpernahe, ganzheitlich-atmosphärische Erlebensart hat er (...) „Felt Sense“ genannt, der grundsätzlich zu jeder Situation und zu jedem Erleben angefragt werden kann. Er ist vage, vorbegrifflich, ganzheitlich und bedeutungsgeladen, dabei in erster Linie körperlich spürbar. (...) Um den Felt Sense wahrnehmen zu können, muss die Person also langsamer werden und genauer (und auch irgendwie anders) hinspüren („Zeitlupe und Vergrößerungsglas“).

Ein gelungenes Anspüren des Felt Sense ist aber nur die erste Bewegung im Focusing-Pendel, sich nach innen zum ganzheitlichen Körpererleben zu orientieren. Die Pendelbewegung braucht nun noch den Ausschlag in die andere Richtung, nach außen, um konkrete Symbolisierungen und Ausdrücke des inneren Erlebens zu finden. Dieses „Explizieren“ des impliziten Felt Sense kann über eher offene und allgemeine Fragen angestoßen werden. Hilfreich ist auch die Auffächerung auf den verschiedenen Sinnes-Modalitäten. Im Zentrum und als Ausgangspunkt des Erlebens steht immer der Felt Sense, der sich auf verschiedenen Modalitäten des Fühlens, Körperempfindens, Denkens, Hörens oder der Handlungsimpulse entfalten kann“.

Focusing ... ist eine Praxis ... ist eine Haltung ... ist ein Prozess
... ist eine Art das Leben zu (er)leben
... ist eine kleine Zeit mit dem eigenen Erleben zu verbringen (Gendlin)
... ist ein Anwendungsverfahren der Philosophie des Impliziten

Focusing ist eine von Prof. Eugene Gendlin (Universität Chicago, Internationales Focusing Institut New York TIFI, www.focusing.org) entwickelte nicht-analytische und aufmerksamkeitszentrierte Methode, sich mit bedingungsfreier Wertschätzung dem eigenen inneren körperlichen Erleben zuzuwenden, bei diesem zu verweilen („to be with what is“) und den Bedeutungsreichtum des Erlebens über das körpereigene Spürvermögen zu erschließen.

Focusing hilft, die innere Körperweisheit kennenzulernen, Stress abzubauen, eine bessere Beziehung mit sich selbst zu haben, die eigene Kreativität besser nutzen zu können, eine andere Einstellung zu Schmerzen zu gewinnen, leichter Entscheidungen zu fällen, eine positive Lebenseinstellung zu gewinnen, spirituelles Wachstum zu fördern, und das Kennenlernen von Körpervorgängen zu erleichtern.

Die Praxis des Focusing ist die konkrete Umsetzung einer umfassenden Philosophie und Theorie der Erkenntnis- und Persönlichkeitsentwicklung und wird innerhalb des personenzentrierten Ansatzes PCA international als „Existential Approach“ gelehrt und beforscht.

Der Körper („body“), wie er in Anlehnung an Gendlin („A Process Modell“, 2003; „Ein Prozess-Modell“, 2015) verstanden wird, ist gleichzeitig

- der konkrete Körper, der auf dem Stuhl sitzt bzw. sich bewegt
- der Körper, der ungetrennt ist von jeder Situation in der wir uns befinden
- eine Körper-Umwelt-Einheit („body-environment“), die sich selbst fortlaufend existieren lässt und sich dabei verändert
- ein Körper, der - trotz seiner konkreten Körperumrisse - kein getrenntes Inneres und Äußeres hat, sondern unbegrenzte lebendige (Umwelt-)Interaktion („interaffecting“) ist

Ein solcher Körper („body“) ist immer, - wie der Lebensprozess selbst- , in erster Linie Leben. Er besitzt eine ihm eigene Prozesshaftigkeit des Lebendigen, d.h. eine ihm eigene Ordnung zu leben (Ordnung des Weitergehens, „carrying forward“ = „Fortsetzungsordnung), der im Hinspüren-in-Achtsamkeit gefolgt werden kann.

Die Prozesshaftigkeit des Lebendigen kennt keine Zeitbegrenzungen. Deshalb können über das körpereigene Spürvermögen alle vergangenen, gegenwärtigen und zukünftigen Lebenssituationen gleichzeitig erlebt und bearbeitet werden. Komplexe Gesundheits-, Beziehungs- und Arbeitsprobleme die miteinander verwoben sind, können mit Hilfe von Focusing „aufgefaltet“ und Schritt für Schritt, gelöst werden.

Der Körper („body“) als lebendige Interaktion hat eine andere Logik als die Denklogik des Alltags. Was körperlichen „Sinn“ ausmacht, ist nicht gradlinig oder rational schlüssig. Es ist umfassend ganzheitlich und beinhaltet ein „immer noch Mehr an dem was gerade ist“ („carrying forward“).

Der körper eigene „Sinn“ einer Lebenssituation, d.h. wie der Körper seine jetzige Situation lebt und seine zukünftige Situation als „Fortsetzung“ vorwegnimmt, ist mit Hilfe der Sinneswahrnehmung („perception“) abrufbar. Das System der Sinneswahrnehmung ist sehr viel beschränkter als das, was der Körper als Umwelt-Interaktion lebt und uns über die Sinneswahrnehmung erleben lässt. Der Körper lebt den gesamtumfänglichen Sinn von Allem als Ganzes. Der Körper *ist* das Sinnerleben.

Der Gesamt-Sinn steht uns über den Felt Sense (einer Art körpereigener fühlender „Bedeutungssprache“) zur Verfügung, die einen Bedeutungsgehalt hat.

Ob sich eine Focusing Begleitung entlang der „Sinn-Spur“ des Körperlichen bewegt oder nur auf den „Sinn-Geraden“ des Denkens und Reflektierens stehen bleibt, zeigt sich daran, ob die Erfahrungen von Klient:innen einen „Mehr-Gehalt“ haben. Dies bedeutet, dass sich Erlebnisinhalte nicht vollständig erschließen lassen. Etwas bleibt für die Klient*innen immer offen und birgt weitere Entwicklungsmöglichkeiten.

Präsenz (self-in-presence): Für den/die Begleiter:in ist es hilfreich, selber eine körperlich gegründete Präsenz einzunehmen, und diese während der Sitzung aufrechtzuerhalten. Dies geht am besten mit Hilfe von Innehalten (Pausieren) und spürender Selbstbefragung (Resonieren, Freiraum schaffen):

- Wie bin ich körperlich hier mit meinem/meiner Klient:in?
- Wie bin ich mit meiner Aufmerksamkeit hier – geistig und emotional?
- Bin ich JETZT und HIER und mit ALLEM an Aufmerksamkeit DA? ... Wach, zentriert, innerlich klar und mitschwingend (resonierend)?
- Bin ich „angeschlossen“ an ein offenes Fühlen, Hören und Sprechen („acting from the open space“)? Kann ich aus körpereigenen inneren Orten heraus fühlen, hören, sprechen und aus spürender Aufmerksamkeit heraus, wohlwollend Einladungen an meine/n Klient*in aussprechen?
- Körperspürige Präsenz ist das wichtigste „methodische“ Werkzeug für eine gelingende Focusing Begleitung. Spürpräsenz geht nicht ohne inneren Freiraum!

Der Begriff „Innerer Freiraum“ meint, dass der/die Begleiter:in zu hoher Spürfähigkeit und zum „Mitschwingen“ mit dem Erleben des/der Focuser:in/der Klient:in in der Lage ist.

In einer Beratung kommt es immer wieder zu Momenten, in denen Berater:innen innerlich besetzt sind – von eigenen Themen, vom Nachklang einer Aussage des/der Klient:in, von der eigenen Körperlichkeit, von einer energetischen Verfassung oder von Stimmen des eigenen Inneren Kritikers. Dann ist es wichtig, das Eigene „zur Seite zu stellen“ (Abstand herstellen zum eigenen inneren Erleben).

Fragen Sie sich parallel zu allem was Sie als Berater:in tun, immer wieder:

- Habe ich jetzt noch meinen inneren Freiraum – oder bin ich identifiziert mit dem, was ich denke, fühle, höre, sage oder an Beratung anbieten und tun will?
- Wie schaut der Beziehungsraum (das atmosphärische „Zwischen“) zwischen meinem/meiner Klient:in und mir aus? Ist die atmosphärische Qualität unseres „Zwischen“ offen, in lebendigem Fluss? Oder ist unser Miteinander stockig, zäh? Ist das Erleben meiner Klient:innen verengt, mit immer wiederkehrenden „Schlaufen“ wie Blockierungen, und es geht nicht wirklich für sie weiter?

Die offene Focusing Haltung in Beratung bzw. Begleitung ohne Beratungskontext zu leben bedeutet, absichtsfrei zu sein und intentional nichts Bestimmtes zu wollen; also abzuwarten und anzunehmen, was immer bei Klient:innen auftaucht. Die Haltung des Nicht-Forcierens ist wie einem scheuen Reh im Wald zu begegnen, und sich ganz still zu verhalten.

Um die Focusing Begleitung als einen Focusing Prozess durchführen und lernen zu können, haben Eugen Gendlin, und nach ihm Ann Weiser Cornell, einen Leitfaden von 6 Schritten bzw. Phasen entwickelt, der der Orientierung dienen soll.

Focusingbewegungen: Gene Gendlin - Ann Weiser Cornell

Gendlin 6 Schritte	Weiser Cornell Phasen der inneren Beziehung
Freiraum schaffen (1)	Aufmerksamkeit in den Körper bringen
Felt sense kommen lassen (2)	Etwas Bedeutungsvolles finden oder einladen
Felt sense beschreiben und einen ersten Griff finden (3)	Begrüßen, Hallo-Sagen
Vergleichen, genauern (4)	Die stimmigste Beschreibungen finden (Wörter, Bilder, Töne, Gesten)
Offene Fragen stellen (5)	Freundlich und interessiert dabei sein (evtl. Was-Fragen stellen)
Annehmen und schützen (6)	Beenden, verabschieden, danken

Gendlin arbeitet mit dem inneren Körpererleben im Hals-, Brust- und Bauchraum. Er benutzt Formulierungen, die eher optisch ausgerichtet sind („Schau mal, wie es da drin ist, ist es warm und wollig oder anders?“). Seine Art zu arbeiten ist „klassisch“.

Die von ihm benannten Schritte bzw. Phasen laufen in „Schlaufen“ ab, d.h. sie wiederholen sich, ohne dass ihre Reihenfolge vorhersagbar ist. Bei jeder „Schleife“ taucht ein bißchen MEHR an Erleben auf, und der innere Körperspürsinn (Felt sense) faltet sich ein kleines bißchen weiter auf; er wird genauert. Der/die Klient:in fühlt sich „Schleife“ um „Schleife“ MEHR verlebendigt.

Ann Weiser Cornell arbeitet mit inneren Teilen („parts“) und deren „Stimmen“ (Inner-Relation Focusing). Ihre Focusing Instruktionen sind auditiv ausgerichtet („magst du den Teil wissen lassen, dass du ihn hörst“). Ihre Art des Focusing hilft, überstarke Gefühle und Empfindungen („Überflutung“ durch Identifikationen) aufzulösen. Hierzu hat Ann Weiser einen Sprachstil entwickelt, der inneren Abstand (Desidentifikation) und innere Präsenz (self-in-presence) unterstützt.

Partialisieren: über die Art zu Sprechen einen inneren Abstand herstellen

Beispiel A.:

- Ich bin so frustriert über
- Etwas in mir fühlt so frustriert mit ...
- Ich fühle, dass es etwas in mir gibt, das so frustriert mit ... fühlt.

Beispiel B.:

- In meinem Bauch ist ein Knoten.
- Da gibt es etwas in meinem Bauch, das fühlt sich an wie ein Knoten.
- Ich fühle, dass da etwas ist in meinem Bauch, das sich anfühlt wie ein Knoten.

Hier wird eine Beziehung hergestellt zwischen dem „Ich“ (dem Selbst der Person bzw. des/der Klient:in) und dessen/deren eigenen Empfinden und Erleben (Gefühl/Körpersensation). Eine „Partialisierung“ hat stattgefunden (es ist nur ein Teil der Person betroffen, nicht die ganze Person). Der/die Klient:in ist so wieder „Herr:in im eigenen Haus“. Er/sie hat Gefühle, anstatt dass er/sie von Gefühlen beherrscht wird.

- Schritt 1. Ich fühle
Ich spüre
Ich bemerke
Ich bin gewahr, dass ...
- Schritt 2. **Etwas in mir** fühlt sich an wie ...
Etwas in mir ist wie ...
- Schritt 3. **Ich fühle** (spüre, bemerke, bin gewahr), **dass es etwas in mir gibt**,
dass sich anfühlt wie ...
Ich fühle (spüre, bemerke, bin gewahr), **da ist ein Teil in mir**, der
sich anfühlt wie ...)

Für manche Klient:innen ist eine Focusing Unterstützung hilfreich, die sich nicht allein auf den inneren Spürsinn im Hals-, Brust- und Bauchraum bezieht (Gendlin), bzw. die innere Teile und deren Erlebensqualitäten erkundet (Weiser Cornell).

Wholebody Focusing (McEvenue/Kanada) bzw. Focusing-mit-dem-ganzen Körper (Schillings/Deutschland) und auch das Focusing nach Maas/Niederlande, der ganzkörperlich mit dem äußeren Körperraum/Aura arbeitet, bieten sich an.

Das Malen von Körperbildern als Anwendung der Focusing orientierten Kunsttherapie FOAT® (Rappaport/USA) kann ebenfalls unterstützend sein.

Innerer Kritiker

Der Innere Kritiker wirkt als eine Selbstkränkung. Negative Gedanken stürmen auf einen ein. Die Inhalte der Gedanken und die Art und Weise wie der Innere Kritiker sich gedanklich mitteilt, sind abwertend. Das Selbstwertgefühl wird gestört, irritiert oder sogar beschädigt. Die Betroffenen fühlen sich verunsichert, hinterfragt, zweifeln an sich. Sie fühlen sich schlecht.

Selbstbewertungen wirken stärker als Fremdbewertungen. Dies gilt im positiven wie im negativen Sinn. Selbstabwertungen (Innerer Kritiker) sind wie verinnerlichte Aussagen anderer. Sie werden allerdings nicht als Stimmen wahrgenommen, die von „draussen“ nach „innen“ reingeholt worden sind. Sie werden vielmehr wie die *eigene* innere Stimme erlebt. Die Betroffenen empfinden die negativen Abwertungen des Inneren Kritikers wie *eigene* Werturteile.

Nach Gendlin geht es darum, einen Inneren Freiraum vom Inneren Kritiker zu schaffen; z.B.: den Kritiker abstellen wie eine Bürde; seine Stimme leiser stellen (wie ein Radio); den inneren Kritiker bitten zur Seite zu treten und zu warten, bis ihm etwas Positives einfällt; dem Inneren Kritiker sagen, dass man seine Meinung bereits kennt und dass er wiederkommen kann sobald er etwas Neues zu sagen hat.

Bei dieser Art des Umgangs bleibt der Innere Kritiker eine mögliche Bedrohung oder Störung. Vorübergehend wird zwar eine Erleichterung empfunden. Unter Umständen jedoch wird die Intensität des Inneren Kritikers verstärkt.

Nach Ann Weiser Cornell wird der Kritiker in einer Sorge wertgeschätzt. Seine Sorge wird als berechtigt angesehen und nicht als überflüssig oder veraltet. Seine Botschaft ist, vor Verletzungen/Selbstverletzungen oder Nachteilen zu warnen.

Diese Focusing Haltung entspricht dem Wissen, dass es in der inneren Welt keine Feinde gibt. Das Prinzip der vollen Präsenz für jeden inneren Teil, auch für den Inneren Kritiker, stärkt die eigene gut Selbstempathie. Selbstempathie hat eine wichtigen Funktion in der Bearbeitung von (Kränkungs)konflikten. Ziel ist, über den Inneren Kritiker sagen zu können: „Er ist ein Teil von mir. Etwas in mir, bzw. ein Teil von mir, sorgt sich und spricht so, weil es mich schützen will“.

Nach Weiser-Cornell tritt der Innere Kritiker besonders dann auf, wenn man mit Neuem oder emotional geladenem Erleben in Kontakt kommt. Der Innere Kritiker ist dann beunruhigt, was wohl jetzt passieren wird. Er hört sich wie ein Elternteil an, das sich um das eigene Kind ängstigt, dass es keinen Schaden nimmt. Der Innere Kritiker ist jedoch nicht identisch mit der verinnerlichten Elternstimme. Er ist vielmehr derjenige Teil des erwachsenen Klientin, der das Vokabular der Eltern *gelernt* hat und es jetzt anwendet. Dieser Teil möchte verhindern, dass die Klientin einer elterlichen „Bestrafung“ entgeht (z.B., „Hör auf zu weinen! Zuviel Gefühl ist nicht gut“). Das Hauptanliegen des Inneren Kritikers ist zu schützen. Er ist einem immer wohlgesonnen.

III. Focusing Praxis - Übungen

Übung 1: Empathisches Zuhören (mit Achtsamkeits-Pause)

- Sorge dafür dass du als Zuhörer:in körperlich gut gegründet und zentriert bist
- Zuhören heißt, du darfst Bedürfnisse äußern: dass lauter gesprochen wird, dass langsamer gesprochen wird, dass die Sprecher:in eine Pause macht, dass sie dir Zeit gibt, in der Achtsamkeit zu bleiben, um ganz konzentriert zuhören zu können
- Nimm als Zuhörer:in innerlich die Focusing Haltung ein, sei freundlich und warm/wertschätzend gegenüber deinem Gegenüber und allen Erfahrungen die dir mitgeteilt werden
- Wenn du und auch die Sprecher:in beide soweit seid, sprich eine Einladung aus: „Nimm bitte einige Atemzüge, und frag dich, ob es irgendetwas gibt, von dem du willst, dass dir heute zugehört wird. Wir haben 7 Minuten Zeit dafür, dies ist der Rahmen, der zeitlich möglich ist. Bitte wähle etwas aus, was du in diesen 7 Minuten erzählen kannst“
- Wenn die Sprecher:in zu erzählen beginnt, sage wörtlich zurück was sie gesagt hat, sei dir ihres Atems bewusst (du kannst synchron mitatmen)
- Sage wirklich die Essenz zurück von dem was du hörst. Nimm auch dein inneres Körperspüren dabei zu Hilfe. Frage dich: „Alles in allem, wie schwingt es in dir zu dem was die Sprecher:in gerade erzählt?“ Dein Felt Sense zu dem was du hörst, lässt dich intensiver mit der Sprecherin in Verbindung kommen

- Wenn die Sprecher:in ihre Empfindungen zu einem Thema äußert, kannst du sie zwischen drin fragen: „Wie fühlt sich das körperlich an, was du jetzt sagst?“ Spiegele ihr das körperliche Gefühl zurück

- Als Zuhörer:in bist du die „Wächter:in“ der Zeit, kündige bitte an, „wir haben noch einige Minuten“, bevor die Zeit abgelaufen ist. Du kannst fragen: „Ist das jetzt ein guter Moment um aufzuhören? Fühlt sich das stimmig an für dich?“

- Nach Ablauf der 7 Minuten (= 1 Runde), nehmt euch beide bitte , bedankt euch beieinander. Die Zuhörer:in berichtet wie es ihr in der Rolle gegangen ist, dann berichtet die Sprecher:in hierüber. Die Sprecher:in kann der Zuhörer:in Feed back geben, was Sie vielleicht noch/anders gebraucht hätte

- Schreibt jeweils auf was für euch wichtig ist, steht dann auf, streckt euch, geht ein paar Schritte, dann Rollenwechsel

Übung 2: Freiraum schaffen (über Rausstellen und einen Wohlfühlort finden)

- Mach es dir bequem ... Nimm ein paar tiefe Atemzüge ... lass deinen Körper sich entspannen ... wenn du magst, schließe die Augen ... oder halte sie offen ... je nachdem was für dich stimmt. Begleite den Atem mit deiner Aufmerksamkeit. Wenn du soweit bist, frag dich, „Wie fühlt es sich in meinem Körper jetzt an?“ ... richte deine Aufmerksamkeit wie eine Taschenlampe nach innen ... lass dich wahrnehmen, was immer sich innerkörperlich zeigt ... Schau, ob du akzeptierend sein kannst mit dem was du innerkörperlich fühlst.

- Jetzt stell dir einen friedlichen Ort vor ... es kann ein Ort sein den du kennst und schon aufgesucht hast, oder ein friedlicher Ort wie du ihn bräuchtest ... Nimm dir einen Moment Zeit, wahrzunehmen wie es ist, dass dieser Ort jetzt für dich da ist lass dich wahrnehmen, wie es sich anfühlt dort zu sein ... was kannst du sehen, riechen, fühlen ... lass dich wahrnehmen, wie dieser gute friedliche Ort deinen Atem verändert ... lass dich spüren, wie du dich da jetzt als Ganzes fühlst.

- Wenn du soweit bist, frag dich: „ Was steht zwischen mir und dem guten Gefühl dort am friedlichen Ort? ... was immer sich meldet, lass es kommen, du brauchst damit nichts zu machen ... nimm jedes was sich meldet (ein Gedanke, eine Körperempfindung, eine Erinnerung, ein Bild ...), und stelle es weg von dir auf Distanz ... vielleicht setzt du es auf eine Park Bank neben dir, oder tust es in eine Box und stellst die Box in ein Regal ... vielleicht passt es für dich, jedes Teil was stört, einzupacken, zu verschnüren und auf die Post zu geben, oder es auf ein Boot zu setzen dass es davon treibt ... egal was es ist, lass dich eine gute Distanz zu dieser Sache schaffen.

- Wenn du jedes Ding gut auf Distanz zu dir gebracht hast, prüfe nochmal und frag dich in freundlicher Weise: „Was ist zwischen mir und dem guten, friedlichen Wohlfühlort? Ist da noch irgendetwas?“ Auch jetzt lass dich nochmals eine gute Distanz schaffen. Frag dich, „Mit Ausnahme von all dem was ich weggestellt habe, geht es mir gut? Fühl ich mich rundum wohl?“ Vielleicht müssen noch störende Reste auf Distanz gebracht werden. Falls das so ist, so lass dich das tun.

- Mit allem jetzt auf guter Distanz zu dir, lass dich jetzt mit ganzer Aufmerksamkeit bewusst zurück gehen zum guten, friedlichen Ort, der für dich mit Wohlgefühl verbunden ist. Erlaube dir, dich dort niederzulassen, und ganz da zu sein.

- Schau mal ob es irgendein Bild, eine Geste, ein Wort, einen Satz oder sonst was gibt, was die gute Qualität dieses friedlichen Wohlfühlortes ausdrückt und symbolisiert. Gib deine Aufmerksamkeit auch auf deinen Körper, und prüfe am Körper entlang, ob das Bild, die Geste, das Wort, der Satz oder was immer dein Symbol ist, sich körperlich stimmig und passend anfühlt. Falls deine Symbolisierung nicht ganz passt, lade ein neues Bild, eine neue Geste, ein neues Wort oder einen neuen Satz ein, der deinen friedlichen Ort und das Wohlbehagen dort, besser ausdrückt. Nimm die stimmige und passende Symbolisierung, und ankere sie dir gut. Du kannst sie mitnehmen, sie bleibt bei dir, wenn du jetzt in deiner Zeit in den Raum zurückkommst.

- Nimm dir noch einen Augenblick Zeit, dich bei deinem Körper zu bedanken, für alles was er dir an Erleben geschenkt hat. Lass dich auch dir selbst danken, und vielleicht magst du auch deiner Begleiterin dienen Dank ausdrücken in Wort oder Geste.

Übung 3: Freiraum schaffen (Stress gewichten und aufschreiben/rausstellen)

Körpereigenen Stress reduzierenden Freiraum schaffen durch bewusstes raus Stellen von belastenden Themen mit Hilfe von Ablegen konkreter Zettel, Selbstsorge-Focusing nach Maas

Ich suche mir einen Ort, wo ich mich wohl fühle und ungestört bin.

Ich achte darauf, dass ich hier alles habe was ich brauche: Einen bequemen Sessel, Kissen und Decke, gute Beleuchtung, warme Zimmertemperatur, Schreibzeug. Handy und Festnetz sind ausgeschaltet.

Ich falte ein Din A 4 Blatt so, sodass die Falzlinien 8 Kästchen machen. Das Papier reiße ich entlang der Falzlinien, auch wenn das umständlich ist. Ich weiß, mit dieser „Handarbeit“, mit diesem langsamen Tun, stimme ich mich auf das Selbst-Sorge Focusing ein.

Die 8 Zettel lege ich neben mich und mache es mir jetzt erstmal richtig bequem:
Sitze ich gut? Engt mich keine Kleidung ein? Kein Schmuck? Nicht die Brille?

Ich lehne mich zurück, und atme ganz bewusst 2-3 tief durch. Ich schließe die Augen.

Ich mache mir klar: Jeder Atemzug bringt mich zu mir. Meine Aufmerksamkeit geht von außen weg, hin zu mir. Ich spüre, wie der Atem jetzt etwas tiefer ist als vorher.

Ich beobachte mein Ein- und Ausatmen. Ich stelle mich darauf ein zu mir selbst zu sagen:

„Mit dem nächsten Atemzug setze ich mich mit dem Rücken noch mal auf, ich halte meinen Rücken mit der Muskulatur selbst. Ich spüre, wie die Rückenmuskulatur arbeiten muss, um meinen Oberkörper zu halten.

Beim nächsten Ausatmen lasse ich den Rücken sich zurücksinken gegen die Sessel-Rückenlehne. Ich spüre, wie gut das tut, den Rücken nicht mehr selber halten zu müssen. Der Sessel macht die ganze Arbeit für mich.“

Ich lasse meine Gedanken zu dem wandern, was mir in letzter Zeit im Alltag Stress gemacht hat oder noch macht. Was mir Druck macht oder mich belastet oder Sorge bereitet.

Ich stelle mir vor, meine vertrauteste Person, meine beste Freundin, mein liebster Freund, jemand der gut zuhören kann, hat jetzt Zeit mir zuzuhören.

Was würde ich diesem guten inneren Zuhörer jetzt von meinen Stress und meiner Belastung erzählen wollen? – Ich lasse mich das innerlich tun, in ein paar Sätzen

Ich stelle mir vor, mein innerer guter Zuhörer/Begleiter bleibt anwesend, wenn ich jetzt die Augen öffne und die 8 Zettel nehme. Ich schreibe auf jeden Zettel einzeln, was es an Stressthemen gibt. (Pro Belastung, pro Druck, pro Stressmoment nur EINEN Zettel!).

Ich breite alle Zettel vor mir aus, und schaue mir jetzt jeden einzelnen Zettel an:
Wenn alle Zettel (= mein gesamter Stress) zusammengenommen, eine Punktzahl von 100 Punkten haben, wie viel Stresspunkte hat da jeder beschriftete Zettel jeweils für sich? (Summe aller Stresspunkte = 100)

Ich schreibe auf jeden Stress-Zettel die betreffende Punktzahl. *Dies ist meine hoch persönliche, mit dem Körper gefühlte Belastungsgewichtung.* Ich sortiere die Zettel auf einen Stapel: Der Zettel mit der niedrigsten Punktzahl kommt ganz nach oben. Der Zettel mit der höchsten Punktzahl kommt zuunterst. Ich lege den Zettelstapel neben mich.

Jetzt schließe ich die Augen. Ich stelle mir vor, ich habe alle Zeit der Welt, jedes einzelne Stressthema ganz konkret raus zu stellen und mich davon frei zu machen. Ich gehe zu meinem Atem. Ist der (noch) ruhig und tief? Oder flach und angestrengt geworden? Ich mache noch einmal 2-3 bewusste, tiefe Atemzüge. Ich konzentriere mich auf meinen vertieften, ruhigen Atem.

Ich nehme den obersten Zettel und lese was da an Stressthema steht, und wie viel Stresspunkte dieses Thema hat. Mit geschlossenen Augen lasse ich das Stressthema vor meinem inneren Auge erscheinen. Ich lasse mich die Stress-Situation innerlich schauen, farbig und drei-dimensional und den Körper die betreffende Stresspunkte-Gewichtung fühlen. Ich lasse mich fühlend wahrnehmen: „SO also, belastet dies mich!“. Ich gebe dem Körper 1 Minute Zeit, die reale Belastung zu fühlen.

Ich stehe auf und lege den ersten Stresszettel so weit von mir weg auf den Boden weg, - mit der unbeschrifteten Seite nach oben - , bis mein Körper im Sessel fühlt: „Jetzt ist da guter Abstand zum Thema! Die Sache belastet mich körperlich nicht mehr. Mein Körper fühlt sich frei von Druck und allem was an diesem Thema Stress macht“.

Ich lasse mich diesen guten Abstand ganz bewusst spüren. Ich lasse mich den wieder gewonnenen Freiraum körperlich fühlen und voll auskosten. „So also fühlt es sich an, davon frei zu sein!“ Ich lasse das gute Gefühl von Freiraum nachwirken (mindestens 1 Minute warten!).

Ich nehme den nächsten Zettel und verfare mit diesem genauso. Ich weiß, dass es wichtig sein kann, bei einem sehr hoch gewichteten Stressthema (hohe Stress-Punktzahl) den Zettel sogar vor die Tür zu legen. Falls das erforderlich sein sollte, gebe ich mir hierzu die Erlaubnis.
Ich wiederhole das Rausstellen jedes Stressthemas mit dem nächstfolgenden Zettel, und zwar in solange, bis kein Zettel mehr übrig ist. Dabei achte ich darauf, dass ich wirklich sorgfältig bin: Ich spüre immer VOR jedem nächsten Rausstellen, ob mein Atem ruhig genug ist. Ich spüre immer NACH jedem Rausstellen, wie wohltuend der wieder gewonnene Freiraum ist.

Wenn alle Zettel abgelegt sind, lasse ich mich im Sessel fühlen, wie gut es ist, das GESAMTE Paket an Stressthemen abgelegt und mich davon frei gemacht zu haben.

Ich lasse mich das spüren und innerlich mich dran erfreuen. Ich weiß, die Stressthemen als solche sind noch nicht gelöst; aber ich spüre, sie sitzen nicht mehr in meinem Körper drin und können mich mit dem wieder gewonnenen Freiraum jetzt nicht mehr quälen.

Diese Übung nach René Maas vermittelt das Gefühl, „ich kann wirklich meinen Raum einnehmen und mir Raum schaffen von Belastendem“, und zwar als konkrete Person im Alltag, als Mann oder Frau. Raum einnehmen und Raum schaffen bringt das Ich-Bewusstseins zum Ausdruck. Es gibt Sicherheit, körperlich anwesend sein zu können/sein zu dürfen und die eigene Welt ordnen zu können.

Übung 4: Freiraum schaffen (über Bild/Collage/Geste/Bewegung/Ton)

- 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, es für dich am angenehmsten ist ... Lass dich die Sitzfläche des Stuhls oder 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?“ Schau, ob du freundlich gegenüber dem sein kannst, 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, der wie ein stimmiges Symbol ist für die Qualität deiner inneren Körperempfindung ... lass dich schauen, was als „Griff“ am besten passt ... prüfe mal über den Körper, ob das was du gefunden hast, stimmig ist. Fühlt es sich körperlich „richtig“ an? Wenn du das bejahen kannst, dann strecke dich, öffne langsam die Augen

- Fühl dich frei, dein inneres Körperempfinden auszudrücken, als gemaltes Bild, als Collage, als Geste oder Bewegung, in Wort mit Aufschreiben oder auch über einen Ton.

- Schau, ob es sich richtig anfühlt, das was du als Symbol ausgedrückt hast, mit deiner Focusing Partner:in zu teilen. Wenn ja, dann zeige ihr dein Bild, deine Collage, die Geste oder Bewegung, zeige den Ton oder erzähle was du aufgeschrieben hast (die Begleiterin übt hier jetzt empathisches Zuhören, ggf. wörtliches Zurücksagen, ohne Kommentar oder Bewertung. Das Spiegeln kann mit passenden Gesten unterstrichen und über einführendes nonverbales „Ahm - Aha – Ach so!“ verstärkt werden).

- Lass dich jetzt nochmal zum Körper und deinem inneren Körperempfinden zurückgehen. Lass dich deinen Körperinnenraum erneut spüren. Lass dich auch dein Bild, deine Collage, deinen Aufschrieb nochmal betrachten, bzw. wiederhole die Geste/die Bewegung mehrmals, und frage dich dabei, „Gibt es irgendetwas was es noch braucht?“ („was bräuchte es noch ... 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 neue zu machen. Und prüfe ab Körper ab, ob es jetzt „runder“, „voller“, „satter“, „richtiger“ ist.

Übung 5: Freiraum schaffen und einen Griff finden zu einem Thema

- Mach es dir bequem ... Nimm ein paar tiefe Atemzüge ... lass deinen Körper sich entspannen ... wenn du magst, schließe die Augen ... oder halte sie offen ... je nachdem was für dich stimmt. Begleite den Atem mit deiner Aufmerksamkeit.

- Wenn du soweit bist, frag dich, „habe ich es bequem mit mir?“Du kannst deine Position nochmal verändern und alles so richten, dass du äußeren Freiraum hast

- Frage dich, „Wie fühlt es sich gerade jetzt im Körper (der Raum in Hals, Brust, Bauch) an?“ Gib die Aufmerksamkeit dorthin ... heiße willkommen was immer sich da zeigt. Bitte die innere Körperempfindung (evtl. den Gedanken, das Bild was dazu mit auftritt) freundlich, an die Seite zu treten, neben dich, nach draußen..... Bitte es, dort zu warten

- Frage dich, „Gibt es neben der aktuellen Körperbefindlichkeit noch ein vages, fast leises Hintergrundgefühl, eine Hintergrundstimmung?“ Bitte sehr sanft, dieses background Gefühl, an die Seite zu treten, um neben dir – draußen - , zu warten.

Hintergrundgefühle sind Dauer-Befindlichkeiten, sie brauchen viel Respekt und Geduld, und müssen sich geachtet fühlen, bevor sie an die Seite treten können

- Frage dich jetzt, „Wenn ich an das Thema ... denke, wie fühlt es sich in meinem Körper jetzt an?“ ... richte deine Aufmerksamkeit wie eine Taschenlampe nach innen ... lass dich wahrnehmen, was immer sich innerkörperlich zeigt ...

Schau, ob du akzeptierend sein kannst mit dem was du innerkörperlich zum Thema fühlst. ... Wenn du magst, kann du das innere Körpergefühl mit einem „Hallo“ begrüßen

- Du kannst dein Körperempfinden fragen, „Was macht es, dass du dich SO anfühlst?“ Warte ein bisschen und geduldig.

Meistens zeigt sich ein Wort dass dein Gefühl umschreibt, oder es taucht ein weiteres Körpergefühl auf, dass deutlicher, klare, oder lebendiger ist als das vorherige

- Du kannst schauen, ob es für das innere Körpergefühl eine Umschreibung gibt, die passt. Prüfe am Körper, ob die Umschreibung die dir kommt, wirklich wahr ist. Du kannst die Umschreibung wie einen „Koffergriff“ nehmen, und bei dir ankern/sichern

- Bedanke dich bei deinem Körper für die Unterstützung und die Information die er dir gegeben hat. Schließe die Sitzung ab durch Atmen, dich strecken, aufstehen, bewegen.

IV. Praxis-Orientierungen für Focuser:in (Klient:in) und Focusing Begleiter:in

Es geht beim Focusing Begleiten immer um die Belange der Focuser:in (nicht um die Bedürfnisse der Begleiter:in)!

1. Startet erst, wenn Ihr euch beide gut körperlich gegründet habt und zentriert seid
2. Versuche als Begleiter:in in der Focusing Haltung zu sein und zu bleiben
3. Lass dich empathisch zuhören, ohne als Begleiterin das Gespräch zu steuern

4. Bleib als Zuhörer:in nah dran am Erleben der Focuser:in, warte bevor du ihr etwas zurück sagst, lass dich im Spürbewusstsein mitschwingen, auch über den Atemraum
5. Als Focuser:in geht es um dich, nicht darum irgendetwas was der Begleiterin gefallen könnte
6. Frag dein Inneres, ob es bereit ist für eine Focusing Begleitung, ob dein Körper dir die Erlaubnis gibt, dich einem Thema zu nähern
7. Prüfe nach, ob du das was du fühlst, auch mitteilen möchtest. Manchmal ist es besser, es bei sich zu halten und zu schweigen, sage dann deiner Begleiterin, dass du es fühlst, und bei dir behälst
8. Fühl dich frei, jederzeit die Augen zu öffnen, deine Begleiterin um mehr Lautstärke zu bitten, dass sie länger wartet, sanfter zu dir spricht etc
9. Du bist frei die Sitzung von dir aus jeder Zeit zu unterbrechen bzw. zu beenden auch die Begleitung

VI. Focusing Literatur

"Focusing" (Ausgabe 2011) Gendlin

"Focusing, der Stimme des Körpers folgen" Cornell

"Die Kunst des Annehmens" Cornell

"Focusing im Prozess. Ein Lesebuch" Feuerstein, Müller, Cornell

"Im Dialog mit dem Körper" Kersig

"Focusing - ein integrativer Weg der Psychosomatik" Ringwelski

"Dein Körper sagt Dir, wer Du werden kannst" Renn

„Burnout – Frühsignale erkennen - Kraft gewinnen“ Pilz-Kusch

Dein Körper sagt Dir, wer Du werden kannst" Renn

„Personenzentrierte Körperpsychotherapie“ Kern

„Körperweisheit. Wie Sie mit Focusing Ihre Körperintelligenz nutzen“ Moor

„Focusing zum Ausprobieren“ Le Coutre

„ Grundlagen des Focusing: Ausbildungs-Handbuch“ Hirsch

„Die Integration des Focusing“ Maas, www.renemaas.nl/fur-deutsche-kollegen/