

Was ist das?

Wie geht es?

Es wird sicher nicht klappen, wenn...

Übungen zum felt sense

Infos

Was ist das?

Focusing eignet sich gut, um mit uns selbst in Kontakt zu kommen, um mit unserem inneren Erleben in Beziehung zu treten. Unser Inneres birgt ein reiches Wissen und öffnet sich oft auf überraschende Weise. Es spricht zu uns über Körperempfindungen und ist anfangs meist unklar und vage. Sobald wir uns mit diesem „Etwas“ näher befassen, wird es klarer und teilt uns Wichtiges mit.

Wir kennen körperbezogene Botschaften, wie z.B. „Schmetterlinge im Bauch haben“ oder „ein Kloß steckt im Hals“. Von unangenehmen Gefühlen wenden wir uns häufig ab und versuchen sie zu verdrängen. Entscheidungen treffen wir häufig über den Verstand und wir denken viel darüber nach.

Im Focusing wenden wir uns diesem vorerst unklaren „Etwas“, das im Körper gespürt wird und „felt sense“ genannt wird, bewusst zu und sind neugierig darauf, was es für uns zu bedeuten hat. Wir öffnen uns aufmerksam in einem Prozess: Du selbst gehst auf eine spannende Entdeckungsreise zu Dir selbst. Dabei ist es wichtig, am Anfang vor dem eigentlichen Focusingprozess „Freiraum“ zu schaffen, indem du einen ungestörten Raum suchst, das handy ausschaltest und deinen Körper bewusst spürst und wahrnimmst, was dich alles beschäftigt. Dabei ist es sinnvoll, alles was an Gedanken, Gefühlen, Empfindungen hochkommt, vorerst zur Seite zu stellen, um dann ein Thema herauszugreifen.

In der anschließenden Selbstanleitung mache ich aber den Vorschlag, bereits vorher ein Thema auszuwählen, mit dem du dann den Focusingprozess durchgehst. Für den Anfang ist es sinnvoll, kein ganz großes Problem von dir zu nehmen. Es geht dabei nicht darum, eine tolle Lösung zu finden, sondern darum, was in dir zu diesem Thema geschieht. Sicherlich wirst du Neues finden.

(Am besten ist es allerdings, Focusing erst einmal mit einer Person deines Vertrauens zu üben, die mit der Methode vertraut ist und dich begleiten kann. Focusingprozesse, die von einer anderen Person begleitet werden, sind meistens intensiver.)

Wie geht es? Focusingprozess in 6 Schritten.

Die 6 Fragen wurden neu formuliert nach Eugene Gendlin, Ann Weiser Cornell, Martin Siems und Christine le Coutre.

1. *Freiraum schaffen*

Sorge dafür, dass du genügend Zeit hast, ca. eine halbe Stunde hat sich bewährt.

Lege einen Notizzettel und Stift bereit.

Überlege dir, mit welchem Thema du dich beschäftigen willst. Schreibe das Thema auf.

Suche einen geschützten und ungestörten Ort und gestalte dir einen bequemen Platz. Nimm dich selbst wahr, am besten mit geschlossenen Augen. Spüre die Auflageflächen zum Boden hin. Nimm den Atem im Bauch- und Brustraum wahr. (Es gibt noch viele verschiedene andere Möglichkeiten, deinen Körper zu spüren, wähle dir die gemäße aus).

Vergegenwärtige dir eine freundliche, wohlwollende und neugierige Haltung dir selbst gegenüber.

Stelle dir dann die Frage, wie du dich fühlst und was dich gerade beschäftigt. Versuche alles was kommt, freundlich zu begrüßen, ohne ins jeweilige Thema oder Gefühl einzudringen. Lege es dann eine Weile neben dich, um einen guten Abstand zu gewinnen. Du kannst dich später darum kümmern.

Es haben sich folgende Methoden bewährt, innerlichen Freiraum zu schaffen:

-Päckchen packen (jeweils ein Thema wird bildlich eingepackt und in ein Regal gestellt)

-Themen werden auf Zettel geschrieben

-Wolken ziehen am Himmel vorbei, jede Wolke ist ein Thema von dir

Wie fühlst du dich jetzt, nachdem du ein wenig Abstand gewonnen hast - abgesehen von all den Themen, Problemen, Belastungen? Ist genügend Freiraum entstanden, um in Ruhe dein vorher ausgewähltes Thema zu focusieren?

2. *Felt sense*

Nun fühle zu deinem Thema, am besten mit geschlossenen Augen, in deine Körpermitte, deinen Bauch- und Brustraum, hinein. Nimm die körperliche Resonanz wahr und gebe dir hierfür genügend Zeit, um das meist vage und undeutliche Gefühl zu spüren. Es braucht manchmal eine Weile, bis sich der Raum öffnet. Du heißt dabei alles willkommen.

Notiere dir dazu auf deinem Zettel...

3. *Griff finden*

Versuche das Gespürte, das Gefühl, den felt sense, zu beschreiben: mit Worten oder einfachen Sätzen, mit Bildern, mit Gesten. Suche Symbole. Das alles sind „Griffe“ zum felt sense.

Was ist das Wesentliche daran? Auch hier warte geduldig, bis sich alles von selbst zeigt.

Notiere dazu...

4. *Vergleichen – überprüfen*

Gehe zwischen dem Gespürtem (felt sense) und dem Geschriebenen („Griff“) hin und her. Passt es zusammen? Vielleicht verändert sich dabei auch etwas, das ist erwünscht. Folge dann dieser neuen Bewegung mit deiner Aufmerksamkeit. Wiederhole den Vergleich solange, bis es sich stimmig anfühlt. Meist entsteht hier eine erste spürbare Erleichterung.
Gibt es etwas zum notieren?

5. *Fragen stellen*

Du kannst nun neugierig und interessiert Fragen stellen. Bleibe dabei beim felt sense. Z.B.:
Was macht dich bei dem Thema so... (traurig, wütend)?
Was ist das Schlimmste daran?
Was braucht es, damit es besser wird?
Antworte nicht mit dem Kopf, sondern warte auf eine Antwort aus der Empfindung heraus.
Wie würde es sich anfühlen, wenn alles in Ordnung wäre?
Lass deinen Körper antworten, er weiß meist, wie es sich besser anfühlt.
Bleibe geduldig dabei, was kommt und spüre dies in Ruhe.
Bei diesem inneren Dialog entstehen meist weitere körperlich spürbare Erleichterungen und Erkenntnisse, die deine besondere Aufmerksamkeit brauchen.
Notiere deine Erkenntnisse. Was ist das Neue für dich?

6. *Neues willkommen heißen und zum Ende kommen*

Heiße alles willkommen, was dir dein Inneres geantwortet hat. Sei dankbar über diese Botschaften. Es ist sicherlich der erste Schritt zur weiteren Entfaltung des Themas, der erste Schritt der Problemlösung. Fühlt es sich nun richtig an, bald aufzuhören?
Du kannst später wieder zurückkommen und die gefundene Spur wieder aufnehmen.
Beschütze die Erkenntnisse vor inneren kritischen Stimmen und vor sofortiger Analyse mit dem Kopf.

Es wird sicher nicht klappen, wenn...

...du zu wenig Zeit, Geduld und Muse hast und du dich stören lässt
...der Rahmen nicht stimmt (wir haben ein Bedürfnis nach Sicherheit und Struktur)
...du nicht in der Lage bist zu entspannen
...du dich leicht ablenken lässt und nicht mit der Aufmerksamkeit bei dir bleiben kannst
...dein Leben keinen Plan mehr hat und du dir vorkommst, ganz aus der Bahn geworfen zu sein
...du den Eindruck hast, vom Thema/Problem überflutet zu werden
...du deinen Körper ablehnst und große Mühe hast nach innen zu spüren
Bei den letzten drei Punkten gilt: lieber erst einmal professionelle Hilfe suchen.

Häufig treten während des Focusingprozesses kritische Stimmen auf, die dich blockieren.
Der innere Kritiker ist durch destruktive Kommentare zu erkennen, die normalerweise auch nicht im Brust- und Bauchraum gespürt werden, sondern eher von außen, oben. Er ist keineswegs freundlich und lässt den Focusingprozess stocken. Es sind z.B. Sätze wie „Du schaffst es so wie so nie!“ oder „Ich hab dir das gleich gesagt, dass es nicht funktioniert!“.
Dazu gibt es verschiedene Methoden mit den inneren kritischen Stimmen umzugehen, die in der Literatur beschrieben sind. Gendlin schlägt vor, den inneren Kritiker nicht zu respektieren und ihn wegzuschicken. Manchmal können Fragen helfen, die sich an die kritischen Stimmen richten: „Was brauchst du?“, „Vielleicht einen Liegestuhl zum entspannen?“ usw.
Weiser Corell meint, dass es wichtig ist, den Teil, der gerade kritisiert, zu akzeptieren und ihn als Wegweiser für das Verletzte in uns zu benutzen, das heißt sich dem kritisierten Teil ebenfalls freundlich und aufmerksam zuzuwenden. Diese Vorgehensweise braucht allerdings einige Erfahrung mit Focusing und sprengt normalerweise den Rahmen des Selbstfocusing.
Sollte das erste Focusing nicht gelingen, so kann dies beim zweiten oder dritten Versuch ganz anders sein. Vergesse nicht: Focusing setzt immer eine wohlwollende, akzeptierende Haltung zu dir selbst voraus, ein Selbstmitgefühl.

Übungen für den felt sense

Der felt sense ist das Herzstück des Focusingprozesses, deswegen hier noch einige Übungen:

Landschaft (inneres Bild)

Schließe die Augen. Stelle dir eine bestimmte Landschaft vor, in der du dich wohlfühlst.
Was empfindest du dabei? Nach einer Weile wird sich ein Gefühl des Wohlbefindens einstellen. Dein Körper entspannt sich, dein Kopf fühlt sich frei an, du fühlst dich verbunden mit der Natur...:
Der felt sense „deiner“ Landschaft öffnet sich.

Bild

Wähle ein Bild (z.B. eine Kunstpostkarte, ein Kalenderbild, ein Bild in einer Ausstellung) aus, das dich anspricht, das dir gefällt. Schau einige Zeit das Bild an, nimm verschiedene Perspektiven zum Bild ein, gehe einmal näher hin und einmal weiter weg. Lass die Farben und Formen auf dich wirken. Wie fühlst du dich? Was löst das Bild körperlich in dir aus? So entfaltet sich in dir der „felt sense“ zum Bild.

Musik

Höre bewusst ein Musikstück deiner Wahl. Wie empfindest du die Klänge und Rhythmen? Wie wirkt die Musik auf dich? Welche Töne oder Bewegungen wollen vielleicht aus dir heraus kommen? Welche Gefühle erlebst du? Wie lässt sich der „felt sense“ deiner Musik am besten beschreiben?

Infos

Focusing ist eine erlebensbezogene und personenzentrierte Methode, die sowohl in Beratung, Therapie und Coaching Anwendung findet, als auch im partnerschaftlichen Begleiten, im Gruppenfocusing und im Selbstfocusing. Focusing wurde von dem Philosophen und Gesprächspsychotherapeuten Eugen Gendlin aus Chicago entwickelt. Gendlin erforschte die Wirksamkeit von Psychotherapieverfahren und erkannte dabei Hilfreiches, die einen Prozess der persönlichen Entwicklung und Selbsterkenntnis unterstützen. Die Wirksamkeit von Focusing ist empirisch belegt, auch neurowissenschaftliche Ansätze unterstützen die Theorie von Focusing, z.B. dass wir ein „Bauchhirn“ haben. Im Focusing wird auch die linke mit der rechten Gehirnhälfte in Verbindung gebracht.

Übers Internet kannst du dir noch mehr Infos über Focusing holen. Es gibt viele Bücher und verschiedene Ausbildungsinstitute, sowie größere und kleinere Netzwerke in Deutschland, Österreich und der Schweiz. Auch gibt es Möglichkeiten, eine Focusingpartnerin/einen Partner zu finden.