

---

*focus on...* **SELBST-FOCUSING: EIN SPICKZETTEL**

---

*Das folgende Schema gibt Ihnen einen Rahmen für einen ganzen Focusing-Prozess. Dabei können Sie an einem Thema oder Problem arbeiten, das Sie gerade beschäftigt. Nach dieser Anleitung können Sie immer wieder vorgehen. Verändern Sie die Anleitung im Lauf der Zeit, damit es Ihre eigene wird. Es geht um Ihre Veränderung und Ihre Bedürfnisse und nicht darum, etwas perfekt nachzuvollziehen.*

*Nachdem diese Anleitung etwas ausführlicher und länger ist, empfehle ich Ihnen, sie erst einmal zu „überfliegen“, um sich eine Orientierung über den Ablauf zu verschaffen. Sie können dann immer noch entscheiden, ob Sie sich jetzt im Moment auf diesen Prozess einlassen wollen oder ob Sie sich dafür eine passendere Zeit nehmen. Sie können auch nochmals Themen wie „Tipps zum FreiRaum-Schaffen“, „Innere Achtsamkeit“, „Felt Sense“ oder ... auffrischen und für sich aktualisieren. Eine Kollegin erzählte mir, Sie stelle sich immer eine hilfreiche Person vor, die die Prozessfragen während des Focusing stellt. Vielleicht ist das für Sie auch eine gute Unterstützung.*

**„Teetrinken“, Zeitnehmen** (3 bis 10 Min.)

Halten Sie mit sich selbst eine kleine Team- oder Regiebesprechung ab. Es geht vor allem um folgende Themen:

- Wieviel Zeit nehme ich mir jetzt für dieses Experiment? Geben Sie sich einen klaren Zeitrahmen. Dabei ist nicht wichtig, wie lange. Am Anfang empfehle ich Ihnen ca. 30 Minuten.
- Habe ich schon ein Thema? Wenn ja, benennen Sie es kurz und schreiben Sie es am besten auf ein vor Ihnen liegendes Papier - aber steigen Sie noch nicht ins Problem ein! Thema kann alles und jedes sein, auch kein Thema haben oder einfach nachspüren, wie es im Augenblick ist (Befindlichkeit, Stimmung).

Gibt es noch etwas was zu tun, um den Zeitraum zu schützen, wie: Telefon daneben, eventuell Zimmer abschließen oder „Bitte nicht stören – habe wichtige Besprechung“ hinhängen. Braucht es noch irgendwelches Material, wie Schreibzeug, Malstifte, Gegenstände zum Hinausstellen?

**FreiRaum finden** (1 bis 15 Min.)

**Äußeren FreiRaum schaffen** (2 bis 5 Min.)

Es geht los: „Wo und wie möchte ich hier im Raum sein?“ Suchen Sie sich im Raum einen Platz, richten Sie es sich bequem ein (Stuhl, Decke, Kissen, Schreibzeug, Malstifte etc.), suchen Sie sich die im Augenblick „stimmige“ Körperhaltung (sitzen – wie? Stehen? etc. (nur nicht liegen!); lassen Sie sich Zeit, zelebrieren Sie ruhig diese Art, für sich selbst zu sorgen. Laden Sie sich selbst ein, sich auf diesem Platz wohl und entspannt zu fühlen. Vielleicht wollen Sie sich noch strecken und dehnen? Alles ist gut, was Sie unterstützt, körperlich-spürend-wach anwesend zu sein.

**Inneren FreiRaum suchen** (2 bis 10 Min.)

Gehen Sie mit Ihrer Achtsamkeit in Ihren Körper: „Wo ist es in meinem Körper im Moment verhältnismäßig am Wohlsten?“ Spüren Sie Ihren Körper von innen. Die Augen können Sie dabei offen, halboffen oder geschlossen haben. Laden Sie sich ein: zum Wohlfühlen, Genießen, und fühlen Sie Ihren Körper frei von Problemen. Lassen Sie sich die nötige Zeit, den körperlichen Ort zu finden, in dem Sie sich gerade am Wohlsten fühlen. „Abgesehen von diesem Thema / Gefühl / Problem / Stimmung / ... , wie fühle ich mich?“ Spüren Sie sich, wie es eigentlich gut wäre. Lassen Sie sich selbst da sein.

Oder: Stellen Sie Ihr Problem als Paket weit genug neben sich, und fragen Sie sich dann: „Wie fühlt es sich an, wenn dieses Problem gelöst wäre – „ich weiß jetzt nicht wie – aber wenn es irgendwie gelöst wäre?“

Oder identifizieren Sie Gegenstände mit Problemen und stellen Sie diese der Reihe nach an einen stimmigen Ort um sich herum (nicht zu nahe, aber auch nicht zu weit weg: so, dass Sie gerade noch spüren können). Nach jedem Wegstellen ist die innere Frage wichtig: „Wie fühlt es sich an, wenn dieses Problem gelöst wäre – ich weiß jetzt nicht wie – aber wenn es irgendwie gelöst wäre?“

Wie ist es dann im Körper, wie atmet es dann? ... .. Achtsamkeit im Körper ... .. Genießen Sie nach jedem Hinausstellen den FreiRaum, der sich öffnet. Notieren Sie die Empfindungen auf Ihrem Blatt (kurze Begriffe) für diese FreiRaumerfahrung: „Es fühlt sich an wie: ... ..“ (z.B. wie: frei, wie: bei mir, wie: geräumig) ... wie: .... Erlauben Sie sich, Urlaub von den Problemen zu machen. Erlauben Sie sich jetzt ....., ..., ... zu spüren.

Fragen Sie in sich nach einer freundlichen und neugierig-lassenden Beziehung zu Ihren Problemen. Fragen Sie dann in den Körper: „Welches Thema ist jetzt das Stimmige? (Welches ist jetzt nicht zu groß und nicht zu klein?)“ Legen Sie sich auf ein Thema fest, entscheiden Sie mit welchem Thema / Gefühl / Problem / Stimmung / ... Sie jetzt arbeiten wollen. Auf die anderen Themen können Sie später irgendwann zurückkommen. Vielleicht ist es auch Ihr erstes Thema geblieben, welches bereits auf Ihrem Papier steht.

### **Thema benennen** (1 bis 3 Min.)

Vergegenwärtigen und benennen Sie (kurz!) das Thema und geben Sie dem Ganzen einen vorläufigen Namen (Überschrift, Titel, Merkzeichen, Griff). Schreiben Sie dies auf Ihr Papier. Halten Sie den inneren Abstand zum Thema. Falls Sie Ihre Themen mit Gegenständen markiert haben, legen Sie den Gegenstand, der Ihr Thema symbolisiert, jetzt direkt vor sich in einem angenehmen Abstand - machen Sie diesem Thema Platz.

### **Felt Sense kommen lassen** (ca. 3 Min.)

Spüren Sie jetzt in Ihren Körper (Brust-/Bauchraum). Seien Sie neugierig, welche körperliche Resonanz (Felt Sense) zu diesem Thema kommen wird.“ (ca. 1 Minute Zeit lassen!).

- „Was geschieht in mir (was erlebe ich, spüre ich, etc.), wenn ich mir das Thema da draußen als Ganzes vorstelle?“
- Lassen Sie sich Zeit, nichts herausfinden zu müssen; achten Sie auf kleine, kaum merkbare Veränderungen in Ihrer körperlichen Befindlichkeit; ... .. Verweilen Sie mit dem, was kommt; bleiben Sie in der Nähe von dem, was da entsteht; nehmen Sie es wahr, beobachten Sie es. Greifen Sie nicht ein. Notieren / protokollieren Sie Ihr inneres Erleben auf dem Papier. Falls es Ihnen zu intensiv werden sollte, stellen Sie größeren Abstand zum Erleben her. (Notbremse: Stehen Sie auf und schütteln Sie sich – aber wahrscheinlich brauchen Sie das nicht).

### **Zusätzliche Werkzeuge: Fragen an den Felt Sense**

Sie können die eine oder andere Frage ausprobieren (nach innen in Ihren Körper stellen und verweilen). Ziel ist, einen kleinen inneren Veränderungsschritt zu erfahren.

"Wenn ich X (= Problem, Thema) so als Ganzes wahrnehme (siehe, fühle, spüre, höre etc.), wie geht es mir dabei?"

Beispiele:

- "Wenn ich dieses X als Ganzes wahrnehme - was passiert in mir?"
- "Wie geht es mir mit diesem X?"
- "ich nehme jetzt X wahr - wie ist mir dabei zumute?"
- "Wenn ich X wahrnehme - was spüre ich im Körper?"
- "Während ich X wahrnehme - was spüre ich im Brust- und Bauchraum?"
- "Wenn ich X wahrnehme - wie geht es mir so insgesamt?"
- "Was ist da in mir für ein gefühlsmäßiger Hintergrund zu diesem X?"
- "Was passiert an meinem "Erlebensrand", wenn ich mir X vorstelle?"
- "Während ich X so wahrnehme - was ist noch alles da?"
- "ich verweile da (bei X) ein wenig und achte auf meine innere Stimmung dabei."
- „*Wo* genau im Körper spüre ich es?“
- „Welche *Form* hat es?“
- „Welche *Ausdehnung*?“
- „*Wo* ist die *Quelle*/das *Zentrum* dieser Empfindung?“
- „Ist sie im ganzen Körper gleichmäßig verteilt oder konzentriert sie sich irgendwo im Körper?“
- (Wenn an mehreren Körperstellen Empfindungen auftauchen): „*Wo* ist die Körperempfindung am stärksten?“
- „*Wie* fühlt es sich genau an?“
- „Ist es angenehm oder unangenehm?“
- „Was ist so ... (z.B. zittrig) daran?“

### **Symbolisieren, vergleichen, genauern**

Achten Sie darauf, ob Worte, innere Bilder, Gefühle, körperliche Empfindungen oder Impulse auftauchen wollen, während Sie mit dem Felt Sense spürend verweilen.

Wenn ein Symbol (Worte, innere Bilder, Gefühle, körperliche Empfindungen oder Impulse) auftaucht, begrüßen Sie es freundlich mit einer „Aha-interessant-das-ist-gekommen-Haltung“ und schreiben Sie das Wort oder den kurzen Drei-Wort-Satz auf das vor Ihnen liegende Papier oder machen eine grobe Skizze vom inneren Bild. - Sagen Sie dieses Symbol innerlich (oder laut ausgesprochen) in den Körper an den Felt Sense zurück: z.B. „Aha, da ist etwas Trauriges“ und vergleichen Sie mit dem Felt Sense spürend, ob es „passt“, ob es teilweise passt oder nicht zum Felt Sense passt; warten Sie jeweils eine kleine Weile (5 - 60 Sekunden), welche Antwort von innen entsteht (z.B. „Das stimmt schon, aber noch nicht ganz“ – dann warten Sie wieder fragend: „Was stimmt besser?“). ... .. Mit der Frage: „Ist das genau so?“, können Sie sich anregen, weitere Symbole auftauchen zu lassen. Verweilen Sie immer wieder mit dem, was entsteht, und pendeln Sie mit der Achtsamkeit zum Felt Sense zurück.

Gehen Sie hin und her zwischen Wort (Bild) und Felt Sense. Wenn sie zusammenpassen verspüren Sie ein Gefühl der Stimmigkeit. – Verändert sich der Felt Sense, so folgen Sie ihm mit Ihrer Aufmerksamkeit.

### **Zusätzliche Werkzeuge: den Felt Sense zum Sprechen einladen**

- „Was sagt mir diese Empfindung?“
- „Was würde die Empfindung (das Bild, das Gefühl, der Ton, die Geste) sagen, wenn sie sprechen könnte?“
- „Wie hängt diese Empfindung (Gefühl, Bild, etc.) mit meinem Thema/Problem zusammen?“
- „Was *bedeutet* das für mich?“ (Vorsicht! Diese Frage kann vom Erleben wegführen.)
- (Bei Bewertungen, z.B. angenehm/unangenehm): „*Woran* merke ich das?“

Verweilen Sie bei der Antwort, die entsteht; notieren Sie diese auf Ihrem Blatt und kosten Sie aus, was sich davon stimmig anfühlt und pendeln Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit wieder in Richtung Brust und Bauch. Es geht immer wieder um das Verweilen, ums Zeitlassen mit dem, was eben geschieht. Immer, wenn in Ihnen etwas kleines Bemerkenswertes geschieht, notieren Sie es sich, gehen Sie prüfend mir Ihrer Achtsamkeit zur Körpermitte und fragen Sie sich: „Was daran passt für mein Thema?“

### **Zusätzliche Werkzeuge: Joker-Fragen**

Diese Fragen können Sie fast an jeder Stelle des Prozesses gebrauchen. Sie sind wie Werkzeuge in Ihrem Selbsthilfekasten. Wenn Sie nicht weiter wissen oder innerlich stecken bleiben, probieren mal das eine oder andere Werkzeug aus. Statt sich den Kopf zu zerbrechen, was jetzt zu tun ist, fragen Sie mit so einer Frage Ihre innere körperliche Weisheit.

Beispiele:

- „Was ist das *Wichtigste/Schlimmste/Beste/Erregendste* daran?“
- „Was ist der *Kern* des Problems?“
- *Genauern* (v.a. bei Bildern): „Ist es genau so? – oder möchte es sich noch verändern?“
- "Was könntest ich jetzt brauchen?"
- "Was würde mir jetzt gut tun?"
- "Was könnte jetzt der nächste Schritt sein?"
- "Wie soll es jetzt weitergehen"
- "Was ist nötig, damit es jetzt weitergehen könnte?"
- "Was wäre jetzt am stimmigsten?"
- "Wo ist 'frische Luft'?"
- "Wo fühle ich Leben in mir?"
- "Was fehlt noch?"
- "Was hält mich im Moment fest?"

### **Veränderungen bemerken**

Passt ein Symbol, wird also ein Aspekt des Felt Sense adäquat symbolisiert und ausgedrückt, verändert sich Ihre körperliche Befindlichkeit in Richtung Entspannung, Stimmigkeitsgefühl, Energiezuwachs, .... Diese Veränderung ist wichtig zu bemerken. Verweilen Sie mit dieser Veränderung (dabeibleiben, sanften Atem dazu geben, wiederholen Sie den kleinen Aha-Atemzug nochmals ... Würdigen Sie kleinste Veränderungen). Verbringen Sie mit jeder angenehmen Veränderung eine kleine Zeit. – Und notieren Sie kurz Ihre Erfahrung auf dem Papier.

### **Annehmen und Schützen** (ca. 5 Min.)

Heißen Sie alles willkommen, was in Ihnen entsteht. Beschützen Sie es vor inneren kritischen Stimmen, die das Neue, sei es noch so unscheinbar, entwerten und entkräften wollen. Behalten Sie eine Haltung, die sich über den kleinsten aufsprießenden Grashalm freut. Nehmen Sie das an, was Ihr

Leben weiter, frischer, klarer, auf jeden Fall stimmiger macht. Geben Sie dem, was entstanden ist, in sich einen angenehmen und angemessenen Erlebens-Spür-Raum.

**Abschließen** (ca. 5 Min.)

5 Min. vor Ablauf der vereinbarten „Arbeitszeit“ halten Sie mit dem Prozess inne. Diese 5 Min. sind wichtig, um den Prozess gut abschließen zu können. Sie können Sich fragen (in den Körper), ob das Ganze noch etwas braucht, um auf gute Weise aufhören zu können (aufschreiben). Oder: Sie können Ihren gesamten Prozess nochmals als Ganzes „überschauen“ und fragen: „Was aus dem Ganzen ist für mich als Mensch etwas wichtig oder etwas bedeutsam? ... neue Energie ... ?“ ... „Was wäre der möglichst kleinste Schritt aus dem Ganzen heraus, den ich ganz sicher noch heute tun kann?“ (aufschreiben). Lassen Sie sich mit dieser Konkretisierung und Verankerung des Neuen ebenfalls die nötige Zeit. ... Beenden Sie die Sitzung in der festgelegten Zeit.

**Nachklingen** (1 bis 15 Min.)

Denken Sie noch nicht gleich über die gemachte Erfahrung nach. Halten Sie Ihr Denken noch etwas fern von Ihrem Erleben. Lassen Sie die Sitzung in Ihnen selbst noch einige Minuten nachklingen. Und fragen Sie sich: „Was ist jetzt als nächstes gut zu tun?“ Manchmal ist es stimmig zu malen oder einfach den nächsten anstehenden Schritt im Alltag zu tun.

*(aus: Klaus Renn, „Dein Körper sagt dir, wer du werden kannst“, S. 133 ff. Herder 2006)*