

Charlotte Rutz und Judith Trautmann

Nachlese:

...inspiriert von unserem kleinen, aber feinen Workshop auf der Focusing-Impulskonferenz in Ludwigshafen am 22.02.2020 erreicht Euch hier der erste Newsletter zu unserem gemeinsamen Thema „Focusing in der Jugendhilfe“.

Die Idee ist, dass damit ein erster kleiner Knotenpunkt für Menschen entsteht, die Focusing praktizieren und im Kinder- und Jugendhilfesystem oder in der Kinder- und Jugendarbeit beruflich engagiert sind. Momentan ist mein Plan, alle paar Monate eine frische Version des Newsletters zu versenden – als kleinen Gruß aus der Focusing-Welt, als Erinnerung daran, dass Du nicht allein bist, und versehen mit einer kleinen kollegialen Inspiration. Ich freue mich über Deine Reaktionen und Rückmeldungen, über Anregungen und ganz besonders über kleine Focusing-Geschichten aus Deinem Arbeitsalltag, die ich gern in einem nächsten Newsletter aufgreifen werde!

In unserem Workshop wurde deutlich, dass wir alle mit ähnlichen Fragen beschäftigt sind – hier in meinen Worten zusammengefasst:

Angesichts des großen Drucks, den unser Arbeitsfeld mit sich bringt, scheint das FreiRaum-Konzept ein möglicher Schlüssel zu sein ... was kann helfen, im stürmischen Arbeitsalltag meinen FreiRaum immer wieder zu finden?

Die Erfahrung zeigt, dass mit Focusing das Arbeiten im psychosozialen Feld für alle Beteiligten erfüllender und „wesentlicher“ werden kann ... wie und an welchen Stellen meiner Tätigkeit ist es möglich, Focusing-Elemente in die Arbeit zu integrieren?

Einige kleine, frische Impulse sind entstanden, die Du an Dir selbst ausprobieren kannst, wenn Du magst:

⊗ Äußerer FreiRaum ... z.B. da, wo ich meine Klientinnen und Klienten empfangen ... welcher FeltSense entsteht zur Atmosphäre dort?

Was geschieht, wenn ich die Jokerfrage nach innen dazu gebe: „Was wäre gut?“ ... Entsteht vielleicht ein kleiner Handlungsimpuls? Z.B. einen Duftspender aufstellen, neue Sessel oder neues Spielzeug anschaffen, ein „Bitte nicht stören“-Schild anbringen ... oder etwas ganz anderes?!

⊗ Unser gemeinsames Beziehungsfeld ... was geschieht in mir, wenn ich mir die innere Erlaubnis gebe, im Prozess mit den KlientInnen selber auch eine Rolle zu spielen? ... Unser Miteinander erschafft sich daraus, wie ich bin, wenn ich mit Person X bin, und dem, wie Person X ist, wenn sie mit mir ist. Die Palette unserer gemeinsamen Farben wird bei jeder Begegnung unterschiedlich gemischt sein. Was geschieht in meinem inneren Erlebensraum (Brust- und Bauchraum), wenn ich mit dieser Vorstellung eine kleine Zeit freundlich-neugierig verweile?

⊗ Innerer FreiRaum ... was geschieht, wenn ich folgende Frage in unserer achtsamen Focusing-Haltung nach innen gebe: Was braucht „es“, was brauche ich von mir, um während der Arbeit immer wieder ein klein wenig Freiraum zu finden?

Vielleicht magst Du ja gerade jetzt kurz innehalten und Deinem von innen gespürten Körper freundliche Aufmerksamkeit schenken ... Dir ein-zwei Atemzüge Zeit lassen ... dabei bekommst Du möglicherweise eine Ahnung von einem Wohlfühlort im Körper ... lass Dir noch 2 Atemzüge Zeit ... und wenn's passt, frag' doch mal nach innen, wie sich das Lesen dieses Textes jetzt gerade dort bemerkbar macht?

Nun wünsche ich Dir ein lebensfrohes Frühjahr und grüße Dich sehr herzlich aus Marburg, und wie gesagt, ich freue mich über Rückmeldungen zu Deinen Focusing-Erfahrungen.

Charlotte

Dipl.-Psych. Charlotte Rutz,
Schwanallee 17, 35037 Marburg
06421/3895858

www.charlotterutz.de www.dfi-focusing.de

Gerne kannst Du den Newsletter an Interessierte weiterleiten!

Solltest Du den Newsletter nicht mehr bekommen wollen, schreibe mir kurz unter kontakt@charlotterutz.de.

Das DFI ist auch auf Facebook!