

Ich spür Banane blau

(Workshop „Focusing mit Kindern“ auf der 2. Impulskonferenz DFI)

So kann der Arbeitsplatz aussehen, wenn ein Workshop zum Thema: „Focusing mit Kindern“ beginnt.



Nach einem Ankommensfocusing stellten die Lieblingsdinge der Kindheit ihre Besitzer vor. Gastgeber Christoph, der Bär begrüßte alle Anwesenden und verwickelte sie in ein kleines Geplaudere.



Als Vorübung zum Malen aus dem Felt Sense begannen wir mit einem Stück Schokolade, das wir gemeinsam schmeckten und das Gespürte dann in Farben und Formen übersetzten.

Zu zweit übten die Teilnehmer in den break out rooms mit einem Stück Obst nach eigener Wahl. Die Rückmeldungen zeigten, wie vielfältig das Erleben, ausgelöst durch ein einfaches Stück Obst, sein kann. Es wurde von Birnenhälften, die saftig schmatzen berichtet und davon, dass Banane sich wie Lava anfühlen kann, die den Hals hinunterläuft.

Nach einigen theoretischen Überlegungen leitete ich die sogenannte Aschenputtel-Übung an. So wie die Tauben die Linsen sortierten, so wird in dieser Übung sortiert, was besser mehr Abstand zu mir braucht. Durch Malen und Freiraum Schaffen brachten wir belastende Themen auf das Papier. Diese Papiere fanden einen guten Platz in Gefäßen oder Briefumschlägen. Darauf wurde noch ein Titel oder Schutzbild gemalt.

Anschließend findet der zweite Schritt statt: zu suchen, was die guten Aspekte meines Lebens sind. Auch diese Fundstücke kommen auf ein Papier und werden in ein Gefäß verstaut. Auch diese bekommen Aufschrift und Schutz. Leider musste aufgrund der kurzen Zeit dieser Schritt als Hausaufgabe durchgeführt werden

Den Kindern empfehle ich immer wieder, das Füttern dieses „Sonnenglases“ (oder wie immer sie es nennen) zu einem regelmäßigen Ritual zu machen.

Im Nachgang bekamen die Teilnehmer die ausformulierte Übung, die auch hier angehängt ist.