

Nachlese 4. Focusing-Impuls-Konferenz 2023:

Erforschungsraum: Focusing in Bewegung

Forschungsfragen / Hypothesen:

- Wie kann Bewegung das Erleben im Moment verstärken?
- Wie können innere Prozesse durch das absichtslose Dabei-Sein und Bezeugen vertieft werden?
- Wie kann sich durch impulsive, ungeplante und spontan ausgedrückte Bewegungen unsere Lebendigkeit entfalten?

Diese Fragen haben den Workshop entstehen lassen. In einem Gruppenfocusing wurden den Teilnehmer*innen die Worte „Focusing“ und „Bewegung“ hineingegeben, erst einzeln und anschließend gekreuzt. Aus dem *felt sense* wurden sie eingeladen dies auch in körperliche/räumliche Bewegung umzusetzen.

Hier ein paar Stimmen der Teilnehmer*innen verschriftlicht aus dem Mitschnitt:

„Diese zwei Begriffe „Focusing“ und „Bewegung“ haben erst mal nicht zusammen gepasst. Focusing hat sich mir gegenübergestellt wie etwas mehr Statisches. Mit Bewegung passte es nicht... Erst als ich dann angefangen habe mich zu bewegen, kam Bewegung rein. [...] Beides öffnet einen Raum und verbindet.“

„Es bewegt sich etwas von innen nach außen. Es ist sehr dynamisch. „Focusing und Bewegung“ ist für mich kein Widerspruch. Focusing kann auch sehr viel im Innen bewegen, dass sich dann langsam und in seinem eigenen Tempo nach außen bewegt. [...] Die Bewegungen können auch klein sein, es müssen nicht immer große Bewegungen sein... Auch der Atem ist Bewegung... Einfach nur dasitzen und dem Atem folgen ist auch Bewegung.“

„Focusing ist für mich wie der Lebensbewegung folgen und das ist ja auch eine Bewegung. [...] Auch wenn ich selbst im Focusingprozess bin ist es tatsächlich eine körperliche Bewegung, die ich innerlich spüre. Damit fängt es oft einfach an. Diese weiter nach außen gehen zu lassen und wirklich tatsächlich zu einer Bewegung werden zu lassen, da verbindet sich dann Focusing und Bewegung auch von außen sichtbar.“



Achtsamkeit • Bewegung • Focusing
Blanca De Rojas Sanjuan
+49-178-1760338
Info@Kraft-der-Ruhe.de
www.Kraft-der-Ruhe.de



„[...] Mein Gefühl war, als würde ich die Gefühle in die Welt raus tragen oder die Gefühle aus der Welt rein holen können über die Bewegung. Dieser innere Bereich ist nicht so abgeschlossen, nur für mich, sondern da kann man den Raum weiten und damit ein Gefühl der Welt gegenüber, als würde man nicht nur mit sich selbst in Resonanz treten, sondern auch mit der Welt über die Bewegung.“

„[...] Es war völlig unwichtig, ob ich was tue und mich bewege. [...] Es war schön zu spüren, dass die Einladung ankam „Schau doch mal“. Es war eine klitzekleine Bewegung die entstand so im Beckenbereich. [...] Die Einladung damit zu spielen, aber nichts muss passieren.“

„Es war innerliche erst so was ganz Kleines, wie eine liegende Acht. Dann wurde das größer [...] Dann kann man ja auch mal sich bewegen, aufstehen und dann konnte ich das auch umsetzen mit meinen Armen... Da war wie etwas Unendliches und etwas Wachsendes.“

„Ich hatte auch so einen ganz organischen Prozess dabei, der sich vervollständigt hat. Ich hatte so einen Impuls aus den Händen heraus. Und als du gesagt hat, das in Bewegung umzusetzen, war das schon fast da. [...] „Focusing“ und „Bewegung“ ist für mich fast identisch, gehört irgendwie zusammen. Das mich das [Focusing] innerlich bewegt und das Bewegende ist eher so etwas, was zum Schmelzen bringt, was Blockiertes und Erstarrtes in Bewegung bringt.“

„Das war erst mal ein Widerspruch, weil normalerweise, wenn ich tue und handel, dann komme ich von mir weg und verliere mich ein bisschen. Und wenn ich dann zur Ruhe komme und mich hinsetzte, mich nicht mehr bewege, dann finde ich zu mir. Das war jetzt eine schöne Erfahrung, zu spüren, wie aus der Ruhe und aus dem bei mir sein langsame Bewegungen entstehen können, die mit mir verbunden bleiben.“

„Für mich war es einen Bewegungsimpuls zu spüren, das war so ein wenig zittern, ein wenig pulsieren. Dann das Spielen damit, das ist für mich die Focusing Haltung [...]. Ah, gebe ich dem nach, wie viel lasse ich zu, stoppe ich es... Ich halte die Leine in der Hand und kann spielen. Und es ist alles okay.“

„Für mich ist das so, dass „Focusing“ und „Bewegung“ zusammen gehört. Das eine ist da einfach da drin und es ist ganz natürlich, dass es da raus kommt und dann freue ich mich... Und so war es jetzt auch.“

Workshopleitung:

Blanca De Rojas
Focusing Beraterin und Focusing Ausbilderin (DFI) & Kinder-Capoeira-Trainerin
www.kraft-der-ruhe.de