

Nachlese zum Workshop “Unbeschreiblich weiblich”

Focusing Impuls Konferenz am 06.02.2021 mit Judith Trautmann

Mein Ziel war es, zwei Stunden den Raum zu bieten und zu halten, in dem jede Teilnehmerin, Kontakt zu ihrer individuellen und auch zur universellen weiblichen Kraft aufnehmen konnte.

Wir Frauen starteten mit einem Gruppenfocusing, in dem ich einlud, vom **guten Ort** aus mit den Begrifflichkeiten Unbeschreiblich weiblich, unbeschreiblich, weiblich, da zu sein und zu verweilen, das **Feltsense**-ige zu spüren, um sich so beim Thema und mit sich selbst einzufinden.

Nach einem ersten Austausch teilte ich die Frauen in Kleingruppen ein.

In der folgenden partnerschaftlichen Focusing-Übung wurde der begleiteten Frau immer wieder die Frage gestellt ohne die Antworten zu kommentieren:

“Vorname....Was ist deine tiefste weibliche Sehnsucht?” um so ins Spüren zu kommen, welche Wünsche und Sehnsüchte mit ihrem, mit unserem Frau-Sein verbunden sind.

Nach dem Ende der Breakout-Rooms waren wir auf einer Ebene angekommen, wo es wenig Worte braucht oder auch hat. Also ging es weiter mit der nächsten Übung, die wir alle gemeinsam in der Gruppe verbrachten.

Es ging darum, die drei Zentren (Kopf, Herz, Bauch) vom **Freiraum**, vom Wohlfühlort heraus nacheinander zu betreten.

(Zwischen den Übergängen bat ich die Teilnehmerinnen, mir ein kurzes Zeichen zu geben, dass/ ob ich weitermachen konnte, da ich durch das Online-Format weniger Stimmung mitbekam als in direkter persönlicher Anwesenheit. Im Verweilen der Zentren kann es sein, dass die gestoppten Lebens-Prozesse sehr spürbar werden. Da ist es wichtig, sich bewusst zu machen, Ich bin mehr als das, verbunden mit Himmel und Erde. Das darf auch da sein, das gehört auch dazu.)

Gut geerdet betraten wir zunächst das Kopfzentrum, welches für Wachheit, Überblick und Durchblick, Analyse und Wissen steht. Ein Raum für entspannte Wachheit.

Nach dem Ankommen, dem bewussten Bewohnen des jeweiligen Zentrums, hier zunächst das **Kopfzentrum**, bat ich die Teilnehmerinnen, die Frage **refilling**mäßig in den Körper zu stellen:

Welches Lebensgefühl entsteht/ wie würde sich dein Leben kreieren, wenn dieses Zentrum auf die bestmögliche Art und Weise mit deiner Weiblichkeit, mit deinem Frau Sein bewohnt wäre?

Nach dem bewussten Heraustreten aus dem Zentrum nach Beendigung der Übung und sich im Raum “gehen lassen” (sozialverträglich natürlich :)) gingen wir wieder zurück auf den Freiraum.

In derselben Art und Weise betraten wir auch das **Herzzentrum**, welches für Verbunden sein steht. Hier hat das Grundbedürfnis nach Liebe seinen Ursprung. (vgl. auch Enneagramm). Da gibt es die Liebe, die irgendwo landen will und die Liebe, die einen Landeplatz hat. Das Bedürfnis zu lieben und geliebt werden. Hingabe und Empfangen.

Nach dem individuellen Einspüren und Bewohnen der Herzzentren bat ich die Teilnehmerinnen wieder die Frage nach dem Lebensgefühl (s.o.) in den Körper sinken zu lassen, einfach absichtslos dabei bleiben und entstehen zu lassen, was immer entstehen will.

Als Drittes und Letztes besuchten wir nach einem bewussten Übergang das **Bauchzentrum**. Dies steht für den Eigen-Wille, die Selbstwirksamkeit. Von da aus vertrete ich meinen Standpunkt. Ich kenne meine Grenzen und ich achte meinen Raum.

Nach dem Ankommen im Bauchzentrum stellte ich wieder die Frage nach dem Lebensgefühl wie oben beschrieben.

Zum Ende gingen wir wieder auf den Freiraum und spürten uns ein letztes Mal ein: **Das Ganze von** "Ich mit meinen drei Zentren verbunden und meinem Lebensgefühl von..."

KOPF HERZ BAUCH

wach verbunden da

Das Leben lebt sich dann leicht, authentisch und erfüllend, wenn die drei Zentren gut miteinander in Kontakt sind und sich synchronisieren, vielleicht sogar auf eine spielerische Weise und wenn sie gereinigt ihre Arbeit tun. Dann fühlst du dich bewohnt und bewohnst dich auf lebendige Weise.

Der Workshop wurde mit einem letzten Gruppenfocusing und kurzem Austausch beschlossen.

(Ich bin immer noch beseelt von der kraftvollen weiblichen Energie, die für mich auch durch die Technik hindurch im Raum spürbar war.)