3. Impulskonferenz für Focusing

Workshop am 26.2.2022 9.30h bis 11.30h

Immer wenn..., dann...
Vom liebevollen und heilsamen Umgang mit den ungeliebten Eigenarten

Jeder kennt in seinem Leben Situationen, in denen er in ein automatisiertes Verhaltensmuster fällt, d.h. wir entscheiden uns in dem Moment nicht bewusst für einen bestimmten Umgang damit.
Hier haben wir es oft mit strukturgebundenen Prozessen zu tun. Häufig ärgern wir uns im Nachgang darüber, wie wir reagierten und fragen uns vielleicht auch, warum uns das oder jenes immer wieder "passiert".
Wir werden uns auf die Suche nach dem Bedürfnis begeben, welches unter der Strukturgebundenheit liegt. Wenn wir den eigentlichen Wunsch dahinter erkennen können und dieser körperlich gespürt und verstanden wird, gelingt es uns -fast wie von selbst- uns freier und selbstbestimmter zu bewegen.

Vorstellung meiner Person und Technik

Mein Name ist Judith Trautmann.

Ich bin als Workshop-Leiterin das dritte Mal bei der Impulskonferenz dabei.

Da wir wieder das Online-Format nutzen möchte ich euch kurz sagen, was hilfreich ist. Zum Sprechen bitte den Lautsprecher aktivieren, wenn du fertig bist, bitte wieder stummschalten. Wenn du etwas sagen möchtest, bitte ich dich die Hand zu heben, live oder die Hand als Emoji pinnen.

Ich lade euch ein, zunächst mit mir gemeinsam ein Einstiegsfocusing zu machen, danach habt ihr die Möglichkeit, euch vorzustellen.

Gemeinsames Gruppenfocusing

Freiraum schaffen, guter Ort finden

Nun lade ich dich ein, das Thema innerlich anzufragen:

> Was ist meine Motivation, hier teilzunehmen?

> Was wünsche ich mir von diesen 2 Stunden?

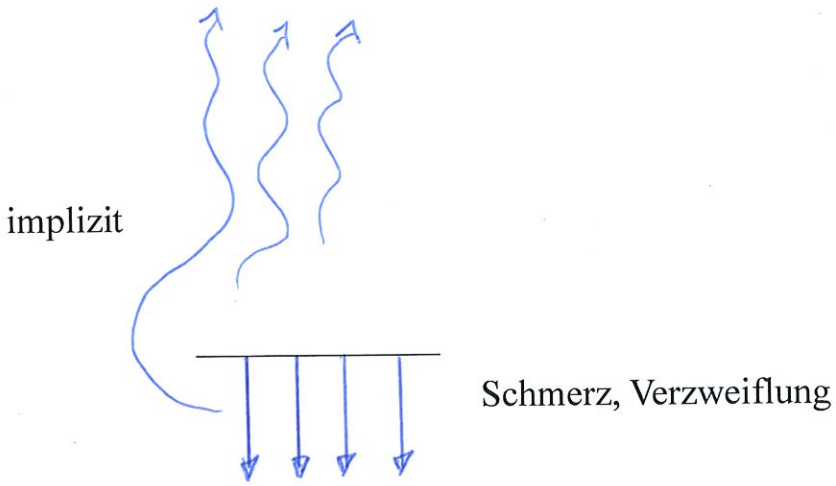
> Was entsteht in mir bei dem Thema: „Immer wenn..., dann..."

Eingangsrunde

Vorstellen

Dabei geht es gerade nicht so sehr darum, zu berichten, wer du im Alltagsleben bist, sondern eher, wie es hier gerade in diesem Moment für dich ist und was du beim Gruppenfocusing erlebt hast. Und ich bitte dich, (nur) das zu sagen, was du teilen möchtest. + Focusing-Erfahrung? Zoom-Erfahrung?

Theorie/ Input



Im Leben gibt es immer wieder Situationen, in dem der Lebensprozess gestoppt wird.

Das Leben will weiterleben und sich fortsetzen (carrying forward). Der Organismus entwickelt Notlösungsstrategien. Er sucht auf kreative Art Lösungen, die den Prozess bestmöglich fortsetzen. Es ist zum entsprechenden Zeitpunkt immer der bestmögliche Lösungsversuch, der gerade zur Verfügung steht.

Neue Strukturen werden ausgebildet. Die Gesamtstruktur bildet sich auf mehreren Ebenen aus: auf körperlicher, neurologischer, kognitiver Ebene und der Verhaltensebene.

Auf welche Weise können wir uns nun der Struktur nähern, um sie besser zu verstehen?

Wir können die Struktur analysieren, um ein tieferes Verständnis zu erlangen.

Wir suchen nach typischen Auslösern. Was ist denn kurz vorher, bevor du in deine Struktur hineinfällst?

Wie läuft das Muster ab? Was passiert Schritt für Schritt? Was bewirkt es in dir, was bewirkt es bei den anderen und was bewirkt dies wiederum bei dir in der Situation?

Wir können unser Inneres anfragen:

Wofür war die Strukturgebundenheit denn gut?

Welches Überleben wurde dadurch gesichert?

Da habe ich einen Schmerz, einen Stopp erlitten und dem habe ich zu verdanken, dass sich …. entwickelt hat. Wenn wir die „Funktionsweise“ verstehen, können wir die Strukturgebundenheit auch besser (an)nehmen.

In einem weiteren Schritt können wir unser Inneres anfragen:

Wieviel Energie ist in dieser Struktur gebunden? Wie wäre es, wenn es gelöst wäre?

(Refilling). Unser Körper kennt Antworten, die unserem Verstand oft nicht zugänglich sind.

Nun ist es so, dass die Notlösungsstrategien manchmal genau das bewirken, was sie eigentlich verhindern sollen. Wir verhindern mit unserem (strukturgebundenen) Verhalten oft genau das, was wir uns wünschen.

Hierzu möchte ich Gene Gendlin zitieren:

„Wir sehen, dass das Arbeitsverhalten einer Person ihren Wunsch zu arbeiten boykottiert, dass ihr Sexualverhalten die Gelegenheiten zu ursprünglicher Sexualtität verunmöglicht, dass ihr Wunsch zu gefallen, andere Personen langweilt, dass ihre Art auf andere zuzugehen, dazu führt, dass sich diese Menschen abwenden, dass ihr Selbstausdruck übertrieben dramatisch und hohl ist.

Aber diese Strukturen sind ihre (Selbst-) Antworten auf ihren „funktionierenden" Wunsch zu arbeiten, auf ihre „funktionierende" Sexualität, auf ihre „funktionierende" Sehnsucht, sich auf andere zu beziehen und ihnen nah zu sein, auf ihren „funktionierenden" Drang nach Selbstausdruck. Nur wenn wir auf diese bereits „funktionierenden" Aspekte ihres Experiencing antworten (trotz des offensichtlich gegenteiligen Charakters ihres Verhaltens, d.h. Ihrer Art, symbolisch auf sich selbst zu antworten), können wir das vorantragen, was gerade wirklich wirklich ist und den Prozess dort wiederherstellen, wo die Person selbst auf sich (symbolisch oder tatsächlich) bloß mit ihrer Struktur antworten konnte." (Gene Gendlin: Experiencing-Theorie, S. 39, Ausbildungsmaterial DFI)

Von strukturgebundenen Prozessen sprechen wir also dann, wenn „Stimmungen„ eingespurte Beziehungs-, Gefühls-, Denk-, Bewertungs-, Körper- und Verhaltensmuster" in manchen aktuellen Situationen als nicht mehr angemessen erlebt werden. (vgl. Klaus Renn: Magische Momente der Veränderung, S. 253)

Die Muster sind meist automatisiert und unbewusst und sozusagen „überholt" und verhindern genau dadurch, seinem Lebenswunsch ein Stückchen näher zu kommen.

Überleitung zur Übung

Es ist also notwendig, auf das Lebendige in der Struktur zu antworten.

Einen Perspektivwechsel, einen anderen Blickwinkel einzunehmen.

(Weniger hilfreich ist, als Begleiter das Problem zu problematisieren und gutgemeinte Ratschläge zu geben.)

Wir gehen zu dem Wunsch hin und nehmen Kontakt auf zu der Sehnsucht und dem Bedürfnis, was dahinter steckt (Tiefenempathie).

Was will sich fortsetzen?

Und weiter:

Was treibt dich an?

Aus was heraus kommt denn der Wunsch?

Ziel ist es, den gestoppten Prozess wieder herzustellen.

Wir brauchen einen Blick für das, was an der Struktur funktioniert. Und einen Blick für das, was eigentlich gebraucht worden wäre.

Wie erreichen wir das?

Wir antworten auf das, was der Begleitete eigentlich will, auf den dahinterliegenden Prozesswunsch.

„Bei einem menschenscheuen Klienten kann es die Sehnsucht nach authentischer Begegnung sein. Bei einem, der die Bedürfnisse anderer sofort spürt, kann es der Wunsch sein, selbst Bedürfnisse haben zu können. Bei einem, der auf der Suche nach echter eigener Identität ist, kann es die Sehnsucht sein, so sein zu können, wie er ist. Bei einem, der andere nervt, kann es der Wunsch nach sicherem Kontakt sein." (Klaus Renn: Magische Momente der Veränderung, S.279)

Zeit für Nachfragen

Bevor ihr euch nun gleich in Zweier-Gruppen in den Breakoutrooms trefft und ich euch die Anleitung für kommende Übung gebe, möchte ich noch einige generelle Gedanken zu der Übung anmerken:

Strukturgebundenes Erleben ist ansteckend und ruft häufig wiederum strukturgebundenes Erleben hervor.

Deshalb:

...bitte ich die Begleitenden (B) bei dieser Übung besonders darauf zu achten, den Raum zu halten, im eigenen Freiraum zu bleiben (bzw. diesen immer wieder herzustellen) und auch achtsam zu sein, ob der Begleitete (A) im Freiraum ist oder welchen benötigt.

- Der Begleiter (B) hält den Raum und achtet auf Freiraum für beide (A & B).

Vermeidet als Begleiter (B) bitte zu sagen, das kenne ich auch gut. Genauso habe ich dies auch schon erlebt. Was wir erleben ist immer sehr individuell und kann nie genau gleich sein, wie es ein Gegenüber (A) erlebt, auch wenn wir Ähnlichkeiten entdecken. Solche Aussagen verhindern den freien Fluss des jeweiligen individuellen Prozesses.

Anleitung 2er Übung in Breakout-Rooms

Zeitfenster: 20 Minuten pro Nase, danach 10 Minuten Austausch für beide

Ihr entscheidet euch wer zuerst begleitet wird und wer begleitet, danach gibt es einen Wechsel. Es hat also jeder die Möglichkeit einmal zu begleiten und einmal begleitet zu werden.

Wir beginnen mit **Freiraum schaffen**. Erinnert euch an euren **guten Ort**.

A (wird begleitet): Wähle **strukturgebundenes Erleben**: Immer wenn..., dann...

B (begleitet):

I) Halte den Raum, wenn **A mit dem Ganzen des Themas verweilt**

B könnte zu A z.B. sagen:

Verweile mit dem Thema. Lasse innerlich Situationen entstehen, wo diese Struktur aktiv ist. Wie ist das innerliche Erleben?

Bleibe dabei. Verweile mit dem Ganzen des Themas.

II) Lade A ein, **zu dem Wunsch, dem Bedürfnis zu gehen, was unter der Strukturgebundenheit, unter dem Thema liegt.**

B könnte zu A z.B. sagen:

Und nun gehe zu dem Wunsch und der Sehnsucht, dem Bedürfnis darunter.

Lass dich wie Hindurchfallen zu deinem Lebenswunsch.

Lass dir, lass deinem Körper Zeit.

Es können Worte, innere Bilder, körperliches Empfinden (olfaktorisch, gustatorisch, etc.), Stimmungen, Emotionen, ... entstehen....

III) Helfe A dabei, die gegebenen Antworten auf den Lebenswunsch zu Vertiefen, Verdichten, Genauern, indem du fragst:

„Was geschieht, wenn du hörst...?“ (Responding)

IV) Lade A ein, bei dem Neuen zu verweilen und es wirken zu lassen, **es auszukosten.**

V) Lade A ein, den Brust-Bauch-Raum anzufragen, wie das **Neue gesichert** werden kann.

VI) Bitte A zum **Ende** zu kommen

Gruppenaustausch

Welche Erfahrungen, Erkenntnisse möchtest du teilen mit der Fragestellung:
Wo war was lebendig? Was hat sich gezeigt, was dem Leben dient?

Abschlussgruppenfocusing

Freiraum
Einsammeln, was ist das Neue/ Frische, das Wichtige von heute?
Würdige das Neue, was entstanden ist.
Gibt es dafür ein Symbol, ein Bild, ein Begriff,...?
Und frage dich in deinen Körper, lass die Frage in deinen Brust-Bauch-Raum sinken:
Wie kannst du eine Brücke in den Alltag bauen?
Was ist in den nächsten 15 Minuten umsetzbar, was der nächstmögliche kleine Schritt?

Ende