Bild: Dagmar Zechel /pixelio.de

Nachlese 6. Impuls-Konferenz vom 28.02. – 01.03.2025

Eine neue Beziehung – zu einer inneren Teilperson

mit Monika Timme und Arnika Rickert-Thies

ein Hinweis zur **Focusingorientierten Arbeit mit Teilpersönlichkeiten:**

Wir bieten im 1. Teil der **Focusing-Sommerschule vom 18. – 22. Juli 2025** auf Schloß Buchenau ein weiteres Seminar dieser Art an:

Eine neue Beziehung – mit inneren Teilpersonen

Heilsame Beziehungen gestalten mit Focusing und kreativen Medien

Teilnahmevoraussetzung: keine

Wenn du neugierig auf die Begegnung mit inneren Teilpersonen bist, freuen wir uns auf dich!

Mehr Infos dazu unter https://focusing-bonn.de/eine-neue-beziehung-mit-inneren-teilpersonen-18-07-22-07-25/

Anmeldung unter https://deutsches-focusing-institut.de/sommerschule/anmeldung

Nachlese zu unserem workshop auf der 6. Impuls-Konferenz:

Focusing und Teilpersonen: Im Focusing arbeiten wir mit innerem und äußerem Freiraum: eine starke Emotion, wie z. Bsp. „wütend", können wir uns als ein „etwas" wahrnehmen lassen, das *jetzt gerade* „wütend" ist. Und wo ein *„etwas"* ist, ist auch ein *„jemand"*. Wenn dieses „Wütende" eine Gestalt hätte… wie würde sie aussehen…? Wenn wir in dieser Weise nach Innen fragen, taucht vielleicht innerlich das Bild eines feuerspeienden Tigers auf. So können wir mit der Teilperson „feuerspeiender Tiger" achtsam Kontakt aufnehmen, und dem „Tiger" und diesem Gefühl von Wut unsere Aufmerksamkeit geben. Und: was sein darf, kann sich verändern…Alle inneren Teilpersonen gehören zu uns. Und egal wie sie auf den ersten Blick wirken mögen: wir können sie mit ihrer Energie als kraftvolle unterstützende Begleiter gewinnen.

Workshop „Eine neue Beziehung…zu einer inneren Teilperson": Nach einem Ankommens-Gruppenfocusing und einer Wahrnehmungsrunde haben wir in diesem workshop mit Unterstützungswesen, helfenden Teilpersonen gearbeitet. In einem weiteren Gruppenfocusing mit Monika konnte jede für sich ein Unterstützungswesen oder andere Teilperson finden. Wenn du das auch ausprobieren möchtest, findest du hier eine schriftliche Anregung dazu:

Teilperson „Unterstützungswesen" :

Lass dich zuerst inneren und äußeren Freiraum schaffen: einen guten Ort finden, dich dort gut ankommen lassen, vielleicht eine Weile dort mit der Aufmerksamkeit verweilen, wo es atmet… ohne irgendetwas daran verändern zu müssen…

Und dann könntest du dich nach Innen fragen: „wie bin ich gerade da?…und wenn du dir diese Frage selbst nach Innen stellst… sie Richtung Körpermitte rieseln lässt…und einfach wartest…was taucht da auf…?(Anmerkung: alle nach Innen gestellten Fragen stellt sich die Focussierende Person Richtung Körpermitte, und wartet, was geschieht..)… Was ist noch mit mir da? Was beschäftigt mich…?...Wo könnte ich so richtig gut Unterstützung brauchen?... …und wenn es auf magische Weise ein Wesen geben könnte, das mich genau da unterstützen würde…?.. Ein Wesen, das darauf spezialisiert wäre, mir genau da hilfreich zu sein…? Was würde es für mich tun…?....vielleicht hätte es einen Zauberstab bei sich…oder magische Fähigkeiten… wie genau würde seine Unterstützung für mich aussehen?...Wie würde dieses Wesen aussehen? (Körper, Gesicht, Kleidung…)…Hätte es hilfreiche Gegenstände bei sich?...Wie genau würde es mich unterstützen?...Und wenn es das genau so tun würde: wie würde es sich für mich anfühlen?...Wo im Körper spüre ich das?...Und vielleicht gibt es etwas, was du diesem Wesen sagen möchtest…?……und vielleicht antwortet es …?...Gibt es etwas, was ihr miteinander verabreden wollt?...Und dann: vielleicht magst du dem Helferwesen

danken, dich verabschieden…Wie ist es jetzt für dich?...Vielleicht magst du dich das Gute davon auskosten lassen…

In unserem workshop gab es im Anschluss eine Übung in 2-er-Gruppen in den break-out-rooms. Jede konnte das gefundene Unterstützungswesen hier noch besser kennenlernen. Mit Hilfe von Skulpturarbeit und mittels eines Interviews mit der neuen Teilperson.

Im 2. Teil des workshops hat Arnika dazu eingeladen, der neuen Teilperson einen Brief zu schreiben: Vielleicht ein *Liebesbrief ,* ein *Freundschaftsbrief* oder etwas, was dieser Teilperson *„immer schon einmal gesagt werden wollte“*. Was möchtest du der Teilperson mitteilen? Welche gute Absicht hat sie ? Was ist das Gute an ihr? Welche Art von Unterstützung gibt sie? können z.B. Fragen sein, die im Brief eine Antwort finden. Über diesen im Schreibfluss entstehenden Worten kann ein Bild gemalt werden: Farbe, Form und Bewegung fließen in die Bildgestaltung ein. Die Worte werden unsichtbar. Es entsteht ein Stimmungsbild. Welchem Teil im Bild hast du Aufmerksamkeit gegeben? Welcher Teil im Bild zieht deine eigene Aufmerksamkeit an? Was ist das wichtige oder bedeutende hier? Gibt es eine Überschrift, ein Schlüsselwort? … damit könnte ein Focusingprozess beginnen…

Abschließend war die Frage: wo in deinem Alltag möchtest du diese Teilperson, dieses Unterstützungswesen dabei haben? Und: wie würde es sich mit ihm dort anfühlen…

Seminarleitung:

Monika Timme
Focusingtherapeutin i.Z. DFI, Lehrende beim DFI, Kinderfocusingbegleiterin, Seminarleiterin, Dipl. Kunsttherapeutin für Schauspiel mit Sprechkunst, Dance alive specialist kreativer Tanz, Theaterpädagogin
https://focusing-bonn.de

Arnika Rickert-Thies
Dipl.- Kunsttherapeutin (FH), Focusingtherapeutin DAF