

## Focusing Praxis

### Freiraum schaffen über Rausstellen und einen Wohlfühlort finden

(c) Laury Rappaport, deutsche Fassung    Friedgard Blob **FOCUSZ**

- Mach es dir bequem ... Nimm ein paar tiefe Atemzüge ... lass deinen Körper sich entspannen ... wenn du magst, schließe die Augen ... oder halte sie offen ... je nachdem was für dich stimmt. Begleite den Atem mit deiner Aufmerksamkeit. Wenn du soweit bist, frag dich, „Wie fühlt es sich in meinem Körper jetzt an?“ ... richte deine Aufmerksamkeit wie eine Taschenlampe nach innen ... lass dich wahrnehmen, was immer sich innerkörperlich zeigt ... Schau, ob du akzeptierend sein kannst mit dem was du innerkörperlich fühlst.
  
- Jetzt stell dir einen friedlichen Ort vor ... es kann ein Ort sein den du kennst und schon aufgesucht hast, oder ein friedlicher Ort wie du ihn bräuchtest ... Nimm dir einen Moment Zeit, wahrzunehmen wie es ist, dass dieser Ort jetzt für dich da ist .... lass dich wahrnehmen, wie es sich anfühlt dort zu sein ... was kannst du sehen, riechen, fühlen ... lass dich wahrnehmen, wie dieser gute friedliche Ort deinen Atem verändert ... lass dich spüren, wie du dich da jetzt als Ganzes fühlst.
  
- Wenn du soweit bist, frag dich: „ Was steht zwischen mir und dem guten Gefühl dort am friedlichen Ort? ... was immer sich meldet, lass es kommen, du brauchst damit nichts zu machen ... nimm jedes was sich meldet (ein Gedanke, eine Körperempfindung, eine Erinnerung, ein Bild ...), und stelle es weg von dir auf Distanz ... vielleicht setzt du es auf eine Park Bank neben dir, oder tust es in eine Box und stellst die Box in ein Regal ... vielleicht passt es für dich, jedes Teil was stört, einzupacken, zu verschnüren und auf die Post zu geben, oder es auf ein Boot zu setzen dass es davon treibt ... egal was es ist, lass dich eine gute Distanz zu dieser Sache schaffen.
  
- Wenn du jedes Ding gut auf Distanz zu dir gebracht hast, prüfe nochmal und frag dich in freundlicher Weise: „Was ist zwischen mir und dem guten, friedlichen Wohlfühlort? Ist da noch irgendetwas?“ Auch jetzt lass dich nochmals eine gute Distanz schaffen. Frag dich, „Mit Ausnahme von all dem was ich weggestellt habe, geht es mir gut? Fühl ich mich rundum wohl?“ Vielleicht müssen noch störende Reste auf Distanz gebracht werden. Falls das so ist, so lass dich das tun.
  
- Mit allem jetzt auf guter Distanz zu dir, lass dich jetzt mit ganzer Aufmerksamkeit bewusst zurück gehen zum guten, friedlichen Ort, der für dich mit Wohlgefühl verbunden ist. Erlaube dir, dich dort niederzulassen, und ganz da zu sein.
  
- Schau mal ob es irgendein Bild, eine Geste, ein Wort, einen Satz oder sonst was gibt, was die gute Qualität dieses friedlichen Wohlfühlortes ausdrückt und symbolisiert. Gib deine Aufmerksamkeit auch auf deinen Körper, und prüfe am Körper entlang, ob das Bild, die Geste, das Wort, der Satz oder was immer dein Symbol ist, sich körperlich stimmig und passend anfühlt. Falls deine Symbolisierung nicht ganz passt, lade ein neues Bild, eine neue Geste, ein neues Wort oder einen neuen Satz ein, der deinen friedlichen Ort und das Wohlbehagen dort, besser ausdrückt. Nimm die stimmige und passende Symbolisierung, und ankere sie dir gut. Du kannst sie mitnehmen, sie bleibt bei dir, wenn du jetzt in deiner Zeit in den Raum zurückkommst.
  
- Nimm dir noch einen Augenblick Zeit, dich bei deinem Körper zu bedanken, für alles was er dir an Erleben geschenkt hat. Lass dich auch dir selbst danken, und vielleicht magst du auch deiner Begleiterin dienen Dank ausdrücken in Wort oder Geste.