

Focusing Praxis

Freiraum schaffen und einen Griff finden (mit Berücksichtigung des Hintergrundgefühls)

(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, „habe ich es bequem mit mir?“ ... Du kannst deine Position nochmal verändern und alles so richten, dass du äußeren Freiraum hast
 - Frage dich, „Wie fühlt es sich gerade jetzt im Körper (der Raum in Hals, Brust, Bauch) an?“ Gib die Aufmerksamkeit dorthin ... heiße willkommen was immer sich da zeigt. Bitte die innere Körperempfindung (evtl. den Gedanken, das Bild was dazu mit auftritt) freundlich, an die Seite zu treten, neben dich, nach draußen..... Bitte es, dort zu warten
 - Frage dich, „Gibt es neben der aktuellen Körperbefindlichkeit noch ein vages, fast leises Hintergrundgefühl, eine Hintergrundstimmung?“ Bitte sehr sanft, dieses Background Gefühl, an die Seite zu treten, um neben dir – draußen - , zu warten.
Hintergrundgefühle sind Dauer-Befindlichkeiten, sie brauchen viel Respekt und Geduld, und müssen sich geachtet fühlen, bevor sie an die Seite treten können
 - Frage dich jetzt, „Wenn ich an das Thema ... denke, 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 zum Thema fühlst. ... Wenn du magst, kann du das innere Körpergefühl mit einem „Hallo“ begrüßen
 - Du kannst dein Körperempfinden fragen, „Was macht es, dass du dich SO anfühlst?“ Warte ein bisschen und geduldig.
- Meistens zeigt sich ein Wort dass dein Gefühl umschreibt, oder es taucht ein weiteres Körpergefühl auf, dass deutlicher, klare, oder lebendiger ist als das vorherige
- Du kannst schauen, ob es für das innere Körpergefühl eine Umschreibung gibt, die passt. Prüfe am Körper, ob die Umschreibung die dir kommt, wirklich wahr ist. Du kannst die Umschreibung wie einen „Koffergriff“ nehmen, und dir ankern/sichern
 - Bedanke dich bei deinem Körper für die Unterstützung und die Information die er dir gegeben hat. Schließe die Sitzung ab durch Atmen, dich strecken, aufstehen, bewegen.