



## Zentrum für Focusing, Tele-Gesundheit und Künstlerische Therapie

Friedgard Blob

international zertifizierende Focusing Ausbilderin

Gesprächstherapeutin, Personenzentrierte Lehrberaterin

FOT/FOAT® Therapeutin, GD® Practitioner

Kunsttherapeutin i.A.,

Diplom Psychologin, Diplom Pädagogin

Gespräch

Körper

Kunst

### Achtsamkeitsbasiertes Focusing

Wahrnehmen der inneren Körperempfindungen (Felt Sense) durch FOCUSING, einer Body-Mind Praxis der körperorientierten, erlebnisbasierten Achtsamkeit.

**Felt Sense:** Eine Körperempfindung im Körperinneren. Unscharf und vage, aber von spezifischer Fühlqualität, fühlbar an sich verändernden Orten („Leibinseln“) in der Körpermitte Hals-, Brust-, Bauchraum.

Innerlich wahrnehmbar ohne Sehen und Betasten, erschließt sich über einen spürenden inneren „Tastsinn“.

Der Felt Sense ist ein „Träger“ von Information; er „teilt mit“, wie der Körper seine jeweilige Situation in Zeit und Raum lebt.

Die Art wie der Körper in einer Situation leben kann, wird über die Wahrnehmungsfähigkeit und im Erleben eines Felt Sense für uns erst deutlich.

7 „Schlüssel“ der Achtsamkeit (nach A. Weiser Cornell):

Wahrnehmen – Anhalten/Innehalten, Achtsamkeit zur Körpermitte

Begrüßen – „Ich nehme wahr, da ist etwas ... , ich sage Hallo!“

Anerkennen – „Aha, SO fühlt es in mir“ (bewertungsfreies JA zu allem)

Verweilen – „Ich bleibe mal ein bisschen bei dem, .... warte ab“

Fragen – „Was macht dich so ...?“, „Was brauchst du?“

Empfangen – „Ich höre dich“, „Ich lass es in mir wirken, ich warte“

Sichern – „Ich ankere mir das Neue an Information zur Situation“

Die Lebenswahrheit über eine Situation, die sich über diese 7 „Schlüssel“ erschließen lässt, ist eine vorsprachliche Symbolisierung. Sie bezieht sich auf die gesamte Lebenssituation einer Person, ihr Leben-in-der-Situation.

Als ganzheitliche Information kann sie durch ein körperlich spürendes Weitergehen (Focusing Prozess) weiter aufgeschlossen werden.

So gewinnt das, was körperlich als wahr erspürt wird, mehr und mehr eine sprachliche Bedeutung.

Ein neuer Sinn macht sich auf, und zeigt dorthin, wo eine Lebensveränderung passieren kann. Gleichzeitig ist die körperlich erspürte Wahrheit eines *Felt Sense* schon eine Veränderung der Gesamtlebenslage und des Gesamtbefindens.

#### Vor dem Felt Sense ist nicht nach dem Felt Sense

Mit dem, dass der Körper die Chance hatte, sein inneres Fühlen über wahrnehmbares Erleben zu zeigen, wird der Körper von einer Haltefunktion befreit. Er muss nicht mehr aushalten, was in einer Lebenssituation belastet hat, sich verengt hat, blockiert gewesen war.

Neuer innerer und auch äußerer Raum ist entstanden. Dies wird erlebt als ein Mehr an Lebendigkeit. Ein neu befreiter, gelöster Atem ist möglich (*Felt Shift*).

Ein Felt Shift zeigt an, dass der Körper zu seiner ganz eigenen, stimmigen Selbstorganisation und zu einer guten, organismischen Selbstregulierung zurückgefunden hat. Er hat ein Mehr an Leben gewonnen. Wahrnehmbar ist dies an positiven Gefühlen wie Leichtigkeit, Freude, Dankbarkeit, Lebendigkeit.

Neben dem sich Zeit und Raum geben für einen Focusing Prozess (Nutzung der 7 Schlüssel), gibt es eine Focusing-Achtsamkeit für unmittelbare Alltagssituationen (Awareness Focusing).

Hier geht es um äußeres Anhalten („Stop!“),

Innehalten („Wie geht es mir körperlich jetzt?“)  
und wohlwollendes Empfangen („Ah, SO ist mir's körperlich!“).

Schon eine Minute Pausieren verändert radikal.

Die Pause als „Zwischenzeit“ zwischen Reiz und reflexartiger Reaktion ermöglicht dem Körper, den jeweiligen Moment lang genug zu (er)leben. Microstressoren (gestoppte Erlebensvorgänge) die ein ansonsten unterschwelliges Unbehagen schaffen, können sich so gar nicht erst im Körper „einnisten“.

#### Herstellen einer inneren Achtsamkeit über die Art, wie ich spreche (Ann Weiser Cornell).

Von der Feststellung von Gefühlen/Körpersensationen zur Beziehung mit dem Inneren.  
Die innere Beziehung stellt sich in drei Teilschritten her.

Beispiel:

1. *Ich bin so frustriert über ...*
2. Etwas in mir fühlt so frustriert mit ...
3. Ich fühle, dass es etwas in mir gibt, das so frustriert mit ... fühlt.

1. *In meinem Bauch ist ein Knoten.*
2. Da gibt es etwas in meinem Bauch, das fühlt sich an wie ein Knoten.
3. Ich fühle, dass da etwas ist in meinem Bauch, das sich anfühlt wie ein Knoten

Über die drei Schritte wird eine Beziehung hergestellt zwischen dem „Ich“ (das Selbst/die Person) und dem eigenen Empfinden (Gefühl/Körpersensation).

Es gibt nun einen Abstand zwischen „Ich“ und Empfinden (das „Ich“ ist nicht mehr mit dem Empfinden identifiziert = Desidentifikation).

Verbalisierungen:

Schritt 1. Ich fühle  
Ich spüre  
Ich bemerke

Schritt 2. Etwas in mir fühlt sich an wie ...  
Etwas in mir ist wie ...

Schritt 3. Ich fühle (spüre, bemerke, bin gewahr), dass es etwas in mir gibt, dass sich anfühlt wie

[www.focusing-tuebingen.de](http://www.focusing-tuebingen.de), [www.kunsttherapeutisches-focusing.de](http://www.kunsttherapeutisches-focusing.de)