

Focusing Praxis (c) Laury Rappaport, deutsche Fassung Friedgard Blob FOCusZ

Übung: Empathisches Zuhören (mit Achtsamkeits-Pausen)

- Sorge dafür dass du als ZuhörerIn körperlich gut gegründet und zentriert bist
- Zuhören heißt, du darfst Bedürfnisse äußern: dass lauter gesprochen wird, dass langsamer gesprochen wird, dass die Sprecherin eine Pause macht, dass sie dir Zeit gibt, in der Achtsamkeit zu bleiben, um ganz konzentriert zuhören zu können
- Nimm als ZuhörerIn innerlich die Focusing Haltung ein, sei freundlich und warm/wertschätzend gegenüber deinem Gegenüber und allen Erfahrungen die dir mitgeteilt werden
- Wenn du und auch die Sprecherin beide soweit seid, sprich eine Einladung aus: „Nimm bitte einige Atemzüge, und frag dich, ob es irgendetwas gibt, von dem du willst, dass dir heute zugehört wird. Wir haben 7 Minuten Zeit dafür, dies ist der Rahmen, der zeitlich möglich ist. Bitte wähle etwas aus, was du in diesen 7 Minuten erzählen kannst“
- Wenn die Sprecherin zu erzählen beginnt, sage wörtlich zurück was sie gesagt hat, sei dir ihres Atems bewusst (du kannst synchron mitatmen) und signalisiere durch Körperhaltung, dass du wach und ganz präsent bist
- Sage wirklich die Essenz zurück von dem was du hörst. Nimm dein inneres Körperspüren dabei zu Hilfe. Frage dich: „Alles in allem, wie schwingt es in dir zu dem was die Sprecherin gerade erzählt?“ Dein Felt Sense zu dem was du hörst, lässt dich intensiver mit der Sprecherin in Verbindung kommen. Du kannst die Sprecherin fragen, ob sie deinen Felt Sense mitgeteilt bekommen möchte
- Wenn die Sprecherin Empfindungen zu einem Thema äußert, kannst du sie zwischen drin fragen: „Wie fühlt sich das körperlich an, was du jetzt sagst?“ Spiegle ihr das körperliche Gefühl zurück
- Als ZuhörerIn bist du die „Wächterin“ der Zeit, kündige bitte an, „wir haben noch einige Minuten“, bevor die Zeit abgelaufen ist. Du kannst fragen: „Ist das jetzt ein guter Moment um aufzuhören? Fühlt sich das stimmig an für dich?“
- Nach Ablauf der 7 Minuten (= 1 Runde), nehmt euch beide bitte , bedankt euch beieinander. Die ZuhörerIn berichtet wie es ihr in der Rolle gegangen ist, dann berichtet die Sprecherin hierüber. Die Sprecherin kann der ZuhörerIn Feed Back geben, was Sie vielleicht noch/anders gebraucht hätte
- Schreibt jeweils auf was für euch wichtig ist, steht dann auf, streckt euch, geht ein paar Schritte, danach erst der Rollenwechsel