

Eine sehr einfache Übung

- *Erlebendes Focusing* ist sanft wahrnehmen, was Sie empfinden und Worte und Bilder finden, um Ihre Wahrnehmungen zu beschreiben oder Handlung um sie auszudrücken.
- *Erlebendes Zuhören* ist die Kunst, eine fokussierende Person zu begleiten. Es tut gut, von Zeit zu Zeit einen Gefährten zu haben.

Oft schätzen wir nur Dinge, die komplex und auffällig sind. Es ist leicht, das Einfache und Wahre zu verschmähen. Diese Übung ist sehr einfach. Es ist eine tiefe Einfachheit. Sie können tiefer und tiefer in das Üben eintauchen, Stunde für Stunde, Tag für Tag, Ihr ganzes Leben lang. Focusing ist sanft und mitfühlend, manchmal poetisch und regt zum ruhigen Nachdenken an.

Focusing ist ein natürlicher Prozess mit vier charakteristischen Momenten.

1 Wahrnehmen was Sie empfinden

Fokussierende Person: Sie nehmen sich etwas Zeit wahrzunehmen, was Sie in Ihrem Körper fühlen. Es können mehrere unterschiedliche Körperempfindungen auftauchen.

Typischerweise gibt es eine Verbindung zwischen dem, was Sie fühlen und irgendeiner Situation in Ihrem Leben, obwohl Sie zuerst vielleicht noch nicht wissen, was die Verbindung ist.

Zuhörende Person: Wann immer die andere Person still Ihre Empfindungen wahrnimmt, tun Sie genau das gleiche: Was fühlen Sie gerade jetzt? Was für Wahrnehmungen sind hier?

2 Vergleichen (Resonating)

Fokussierende Person: Sie lassen ein Wort auftauchen oder einen Satz oder ein Bild, etwas das ein erstes Stück der Eigenheit, des Wesens Ihrer Empfindung ausdrückt. Sie richten Ihre Aufmerksamkeit abwechselungsweise auf Ihre Empfindung und die Worte oder Bilder, auf der Suche nach einem deutlichen Gefühl von "zusammen passen".

Dieses Hin und Her wird "Vergleichen (Resonating)" genannt. Es ist ein klares Gefühl, eine klare Absicht vorhanden, ganz genau die richtige Ausdrucksform zu suchen. Es ist ein bisschen wie einem Pfad folgen, der manchmal deutlich, manchmal schwach ist.

Zuhörende Person: Was immer die Person sagt, versuchen Sie, kurz das Ganze, die wahrgenommene Essenz zurück zu sagen. Das hilft der fokussierenden Person, langsam vorwärts zu gehen, mit Ihrer Empfindung in Kontakt zu bleiben und heraus zu finden, ob die Empfindung und die Worte oder Bilder zusammen passen.

Normalerweise wird die Person etwas verändern an dem, was Sie ihr zurück gesagt haben. Die fokussierende Person sucht neue Wörter oder Bilder um die wahrgenommenen Essenz vollständiger auszudrücken.

3 Einen Griff finden

Fokussierende Person: Nach einer Weile fühlen Sie in Ihrem Körper etwas Erleichterndes, ein Gefühl von "Öffnung". Das zeigt Ihnen, dass das

Wort, der Satz oder das Bild, was immer Sie jetzt gerade haben, das Richtige ist. Sie fühlen sich einfach dieses Stückchen besser. Dieses Wort, dieser Satz oder dieses Bild ist ein "Griff".

Zuhörende Person: Sobald die fokussierende Person das richtige Wort, den richtigen Satz oder das richtige Bild findet, geschieht ein kleiner Schritt von "erlebter Bewegung", oft eine Wahrnehmung von Erleichterung und Öffnung, manchmal ein Gefühl von Verstärkung oder Klärung. Was immer gerade kam, begrüssen Sie es freundlich.

4 Annehmen

Fokussierende Person: Sie werden sich hier etwas Zeit nehmen wollen, um dieser Veränderung in der Art Ihrer Körperwahrnehmungen nachzuspüren und sie auszukosten.

Die kleine erlebte Veränderung, die eintritt sobald Sie einen Griff gefunden haben, wird "ein Schritt" genannt. Ein Schritt ist ein kurzes Moment, in welchem sich die Art verändert, in der Sie etwas empfinden.

Zuhörende Person: Sie werden an diesem Punkt ebenfalls langsamer werden und auf Ihre eigenen Gefühle und Wahrnehmungen achten, die sich möglicherweise gleichzeitig verändern.

Wenn Sie zuhören, hören Sie einfach nur zu.

- Die zuhörende Person versucht, alles was gesagt wird aufzunehmen und es sich bis zum Ende der Sitzung zu merken. Es braucht Zeit, das zu lernen. Aber bald fühlt es sich friedlich an. Zuhören ist einfach.
- Die zuhörende Person versucht, die Empfindungen und Wahrnehmungen der fokussierenden Person mitzufühlen. Zuhören ist sehr subtil.
- Die zuhörende Person ist **nicht** da, um Ratschläge zu erteilen oder Probleme zu lösen. Das ist hinderlich. Zuhören lässt die eigenen Anliegen und Vorstellungen vergessen; es ist selbstlos.

Focusing Partnerschaft

Eine Focusing Partnerschaft ist ein Austausch zwischen Ebenbürtigen. Zuerst fokussiert die erste Person und die zweite Person hört zu. Dann fokussiert die zweite Person und die erste hört zu. Die Zeit wird zu gleichen Teilen aufgeteilt. Wenn die Zeit gleichberechtigt aufgeteilt wird, wird die Beziehung der Partner ebenfalls gleichberechtigt werden.

Das ist wirklich alles. Es ist wirklich sehr einfach. Der Rest ist ein langsames, langsames Wachsen von Empfindsamkeit, Offenheit und Vertrauen.

Es gibt viele gute Beschreibungen von Focusing. Diese Darstellung von Rob Foxcroft wurde letztmalig am 20. November 2003 überarbeitet. Ein Dank gebührt vielen Menschen, insbesondere Rob's Schülern und Freunden.

Rob ist ein Poet und Musiker, der Gefühle hoch schätzt und danach strebt, die Rolle der Gefühle in unserem Leben zu bewahren. Ganz besonders in diesen bedrohlichen Zeiten. Er ist verheiratet und hat einen Sohn. Falls Sie daran interessiert sind, mehr über Focusing zu erfahren, rufen Sie an: 0141-943 1449, oder mailen Sie: rob@focusing.org.uk