

Die 6 Schritte im Focusing

1. **(Äußeren und inneren) Freiraum schaffen:** Zeit nehmen für mich, in der ich nicht gestört werde. Ich mache mir bewusst, dass ich körperlich da bin. Ich frage mich, wie es mir geht. Ich gebe keine Antwort, sondern höre auf das, was mein Körper dazu sagt. Themen, die kommen, zur Seite legen. *„Abgesehen von all dem: fühle ich mich gut? Gibt es einen Ort in mir, an dem es sich gut/wohl/ angenehm anfühlt?“* Das annehmen, was da ist, es nicht verändern wollen.
2. **Einen Felt Sense entstehen lassen,** zulassen und spüren, was da ist: Ein Thema, eine Frage, eine Situation herausgreifen/wählen, das meine Aufmerksamkeit verlangt. Dabei auf die körperliche Resonanz achten, das innere Gespür kommen lassen und wahrnehmen, wo ich etwas bemerke. Jedes Thema bringt im Körper eine gewisse Qualität, die ich spüren kann. *Was entsteht in meinem Körper, wenn ich alles, was ich zu einem Thema, einer Frage weiß und auch alles, was ich nicht weiß, auf meine Körpermitte wirken lasse?* Aufmerksamkeit richtet sich vor allem auf den Hals, Brust- und Bauchbereich im von innen gefühlten Körper.
3. **Den Felt Sense beschreiben, einen „Griff“ finden:** Ich beginne das, was ich spüre, zu beschreiben. Es ist meist vage, unspezifisch, fließend, unklar. *In welcher Gegend meines Körpers spüre ich es? Wie ist dieses Unklare, das ich wahrnehme? Wo nehme ich es wahr? Welche Gefühlsqualität hat es?* Ich suche nach Gefühlen, Körperempfindungen, inneren Bildern, Erinnerungen oder Gedanken, die das beschreiben, was dort ist. Vielleicht ist es auch an verschiedenen Stellen oder verändert sich.
4. **Vergleichen, bis eine Resonanz entsteht,** „genauern“ bis es passt: Wenn ich einen Begriff oder eine Beschreibung gefunden habe, gebe ich dieses Wort zurück an meinen Körper und beobachte, wie mein Körper darauf reagiert. *Passt es zu dem, was ich dort spüre? Entsteht dort eine innere Zustimmung oder Resonanz?* Wenn nicht, bleibe ich beim Felt Sense und nehme mir Zeit, um ihn anders oder genauer zu beschreiben und vergleiche wieder, wie mein Körper darauf reagiert.
5. **Mit dem Felt Sense ins Gespräch kommen, Fragen stellen:** Ich halte Kontakt zum Felt Sense und versuche, in einen Dialog zu kommen. Dies geschieht durch aufmerksames Dasein, eine annehmende Haltung, ohne etwas verändern zu wollen. Ganz vorsichtig bleibe ich einfach bei diesem Gefühl und spreche es wie ein schüchternes Kind an, um sein Vertrauen zu gewinnen: *Was ist an diesem ganzen Problem, was so ... (Beschreibungen, Begriffe) ist? Wie geht es dem, was da ist? Was braucht es, damit es besser wird?* Ich antworte nicht selbst, sondern warte, was vom Felt Sense kommt. Wenn sich etwas bewegt oder eine Antwort kommt (was beim ersten Mal oft überraschend real ist!), gebe ich zu erkennen, dass ich es gehört habe. Ich bleibe dabei, bis etwas kommt, eine Bewegung, ein Atemzug, eine Veränderung (Felt shift), ein Nachgeben oder eine Art Entlastung. *Jokerfrage: Wie würde es sich im Körper anfühlen, wenn all das gelöst wäre?* Auch die Frage nach einem nächsten guten Schritt kann hier weiterführen. Aber alles absichtslos, ohne den Felt Sense in eine Richtung drängen zu wollen. Die körperliche Veränderung, die hier passieren kann, kann nicht erzwungen werden. Vielleicht ist es auch ganz anders, als wir es uns vorgestellt haben. Hier sind die Aufmerksamkeit und die bedingungslose Annahme der Schlüssel.

6. **Annehmen und Schützen:** Ich nehme an, was gekommen ist, was sich gezeigt hat und heiÙe es willkommen. Ich bin froh, dass mein Körper geantwortet hat. Vielleicht ist es ein kleiner erster Schritt und mein Körper braucht Zeit, um ihn aufzunehmen und sich daran zu gewöhnen. Ich schütze es vor kritischen Stimmen („*Das war doch gar nichts! So darfst Du das nicht sehen! Das verstehe ich nicht!*“). Ich prüfe, ob ich für heute schließen und mich verabschieden kann. Dem Felt Sense kann ich versprechen, wieder zu kommen. Ich suche einen Ort in meinem Körper, an dem ich die Erfahrung speichere, damit ich beim nächsten Mal dort weitermachen kann (wobei ich jedes Mal frisch im Hier und Jetzt beginne).

aus Literatur:

P. Lincoln: Wie der Glaube zum Körper findet

A.W. Cornell: Focusing – Der Stimme des Körpers folgen.