

# Selbst-Focusing

von Ann Weiser Cornell und Barbara McGavin

Für die meisten Menschen ist Focusing allein mit sich selbst schwieriger als Partnerschaftliches Focusing. Dennoch kann man Selbst-Focusing erlernen. Und das ist sehr lohnenswert, weil dadurch Focusing ein lebenslanger Begleiter in jedem Augenblick Ihres Lebens wird.

## Hindernisse und Schwierigkeiten beim Selbst-Focusing, Zeit dafür finden

Das erste Hindernis beim Selbst-Focusing besteht darin, sich dafür die Zeit zu nehmen. Man kann sich dabei ertappen, wie man beispielsweise zu sich sagt:

*„Heute habe ich dazu keine Zeit, aber morgen sicher ...“*

- Halten Sie sich eine kurze Zeitspanne frei – beispielsweise fünf oder zehn Minuten – um zu fokussieren. Auch wenn Sie Ihre Aufmerksamkeit nur ein paar Minuten pro Tag nach innen lenken, werden Sie Ihre Erfahrungen im Focusing vertiefen und Ihre Fertigkeiten steigern.

*„Ich fühle mich am Ende des Tages zu müde oder zu gestresst.“*

- Nehmen Sie sich ein paar Minuten Zeit, um nachzuspüren, um welche Art Müdigkeit oder Stress es sich handelt. Lassen Sie die Müdigkeit oder den Stress einfach zu und leisten Sie ihr/ihm für eine kleine Zeit Gesellschaft. Sie könnten auch einen Blick darauf werfen, wenn Sie ein paar freie Minuten haben und nicht so müde sind. Vielleicht während der Dusche am Morgen.

*„Meine Familie/Partner usw. lassen mir für so etwas keinen Raum.“*

- Sie könnten im Bad fokussieren (das meine ich ernst). Sie könnten sich aber auch die Zeit nehmen, um über ‚das Ganze‘ ihrer Familie zu fokussieren: dass sie nicht möchte, dass Sie fokussieren und wie Ihre Reaktionen darauf sind.

*„Ich kann nicht ruhig sitzen, sondern springe sofort auf, um zu erledigen, was mir gerade einfällt.“*

- Nehmen Sie sich ein Stück Papier und einen Stift, um aufzuschreiben, was noch alles zu tun ist. Stehen Sie nur auf, wenn es etwas wirklich Dringendes zu erledigen gibt.

Und nun zwei allgemeine Vorschläge:

- *Fokussieren Sie (wenn notwendig, mit einem Partner) auf den Teil in Ihnen, der sich nicht auf Focusing einlassen möchte.*

Es kann sein, dass Sie überrascht sind, was da auftaucht: Sie haben vielleicht angenommen, zu wenig Zeit oder Platz zu haben. Stattdessen ist es etwas wie Angst oder ein Widerstreben, nach innen zu gehen. Vielleicht, weil Sie nicht tief in etwas eindringen möchten ohne die Sicherheit und den Halt einer Focusing-Partnerschaft. Es kann aber auch etwas ganz anderes sein. Was es auch immer sein mag, es anzunehmen wie

es ist, wird ein großer Schritt in Richtung einer positiven Änderung sein.

- *Das Führen eines Focusing-Tagebuches hilft bei dem Vorsatz, regelmäßig zu fokussieren.*

## **Einen sicheren Rahmen schaffen**

Das zweite Haupthindernis beim Selbst-Focusing ist das Bedürfnis nach so etwas wie Sicherheit und Struktur oder wie wir es nennen, der ‚Beschaffenheit der Rahmenbedingungen‘.

*„Mein Focusing geht nicht sehr tief, wenn ich alleine fokussiere.“*

Einige Vorschläge:

- *Nehmen Sie sich zu Beginn einer Sitzung etwas Zeit, um sich zu vergewissern, dass Sie auch wirklich ‚da‘ sind. Spüren Sie, wo es sich in Ihrem Körper gut, offen, fließend, weit anfühlt.*
- *Sie haben bereits erfahren, wie hilfreich die Anwesenheit eines Begleiters während einer Focusing-Sitzung ist. Nehmen Sie sich Zeit, damit sich Ihr Körper erinnern kann, wie es sich anfühlt, wenn man einen Partner hat. Jemanden, der einen unterstützt, einen freien inneren Raum zu behalten. Laden Sie dann dieses Gefühl ein, bei Ihnen zu bleiben, während Sie Focusing für sich allein machen.*
- *Wenn Sie fokussieren, könnten Sie einen nur dafür vorgesehenen Stuhl verwenden. Nicht so gut ist der Stuhl, auf dem Sie gewöhnlich arbeiten oder meditieren; falls doch, stellen Sie ihn anders als sonst.*
- *Sie können auch Gegenstände verwenden, um einen Platz zu kennzeichnen, z. B. eine brennende Kerze oder ein Tuch; das hilft, einen abgegrenzten, sicheren Raum zu schaffen.*
- *Schaffen Sie sich bewusst einen Freiraum für das Focusing. Sie könnten z. B. zu sich selber sagen: „Dies ist meine Zeit für Focusing und die nächsten \_\_\_\_ Minuten nehme ich mir einen freien Raum, um bei dem zu sein, was meine Aufmerksamkeit haben möchte.“*
- *Sie könnten ein geliebtes Stofftier, wie einen Teddybär, an den Platz Ihres Begleiters setzen. Das kann Sie daran erinnern, sich selber Akzeptanz und Sicherheit zu geben.*
- *Sie könnten sich auch Ihren bevorzugten Begleiter vorstellen, wie er vor Ihnen sitzt. Sie könnten sogar sein Foto aufstellen.*

## **Dabei bleiben**

Das dritte Hindernis beim Selbst-Focusing hat zu tun mit der inneren Aufmerksamkeit: ob Sie sich bewusst sind, wo Sie gerade im Focusing-Prozess sind und ob Sie ‚auf der Spur‘ bleiben können.

*„Sobald ich mich hinsetze, fängt meine Aufmerksamkeit zu wandern an.“*

Einige Vorschläge:

- *Versuchen Sie, sich selbst im Prozess ein bewusster Begleiter zu sein und geben Sie sich selber Antworten.*
- *Erinnern Sie sich selber daran, während der Sitzung im ‚Hier und Jetzt‘ zu bleiben.*
- *Stellen Sie sich einen Wecker oder nehmen Sie sich zumindest vor, eine bestimmte Zeit zu fokussieren.*
- *Sprechen Sie laut, auch wenn niemand da ist, der Ihnen zuhört. Selbst Flüstern hilft.*
- *Zu wissen, wo Sie gerade im Prozess sind, kann helfen, den nächsten Schritt zu erkennen. Auch ein*

*„Spickzettel“ kann Sie unterstützen, weiterzukommen.*

- *Sie können in ein Tonbandgerät sprechen, immer wieder ein bisschen zurückspulen und wieder anhören: so, als wären dies (Listening-)Antworten eines Begleiters oder auch als Hilfe, um Ihre innere Spur wiederzufinden, nachdem Sie abgeschweift sind.*
- *Während Sie Ihr Tagebuch am Computer schreiben oder in einem Heft notieren, können Sie eine Pause machen und nochmals lesen, was Sie geschrieben haben. Nehmen Sie sich dabei Zeit nachzuspüren, wie sich das im Körper anfühlt. Sie können in Ihren Aufzeichnungen verschiedene Farben verwenden für die „Focusing-Abschnitte“ und die anderen Inhalte.*
- *Wenn Sie am Computer etwas „blind“ eingeben können, ist es möglich zu schreiben und gleichzeitig zu fokussieren. Verlieren Sie dann den Faden, können Sie aufschauen und nochmals lesen, was Sie gerade getippt haben.*
- *Es kann hilfreich sein, Stift und Papier bereit zu legen. Schreiben Sie die Worte auf, die Sie gewöhnlich einem Partner sagen würden. Kümmern Sie sich nicht darum, vollständige Sätze zu formulieren. Wenn nötig, können Sie dann auf das Papier schauen und die Worte so verwenden, als ob Sie ein Partner spiegeln würde. Das macht Sie darauf aufmerksam, wo Sie gerade sind und ermöglicht Ihnen, die Antworten darauf in Ihrem Körper zu spüren.*
- *Gesten können sehr hilfreich sein, um in Kontakt mit dem zu bleiben, was innen ist. Spüren Sie z. B. etwas wie einen Knoten in Ihrem Magen, könnten Sie versuchen, mit Ihrer Hand dieses knotenähnliche Empfinden auszudrücken. Lassen Sie sich Zeit, die Form und Bewegung zu finden, die für das passt, was innen ist.*
- *Zeichnen oder malen Sie, während Sie fokussieren (mehr dazu später).*
- *Es gibt noch eine andere Art, mit Gesten umzugehen. Berühren Sie sanft mit einer Hand die Stelle Ihres Körpers, an der Sie spüren, dass da etwas ist. So leisten Sie sich selber Gesellschaft bei dem, was dort ist.*

## **Focusing in Ihr Leben integrieren**

### **Fokussieren, während man etwas anderes macht**

Es mag ungewöhnlich klingen, aber einer der hilfreichsten Wege zum Selbst-Focusing besteht darin, es zu machen, während man etwas anderes tut. Gerade Routineaufgaben sind dafür bestens geeignet: gehen, bügeln, abwaschen, Umschläge frankieren ...

### **„Mini-Focusing“**

„Mini-Focusing“ ist ein Weg, um Focusing zu einem selbstverständlichen Teil Ihres täglichen Lebens zu machen. Es zählen dabei sogar winzigste Augenblicke von Focusing-Aufmerksamkeit.

Mini-Focusing ist hilfreich,

- *wenn Sie durcheinander oder aufgeregt sind,*
- *wenn Sie eine Entscheidung zu treffen haben,*
- *wenn Sie darauf warten, dass etwas geschieht,*
- *wenn Sie sich besonders wohl fühlen,*
- *wenn Sie merken, es geht nichts vorwärts,*
- *wenn Ihnen einfällt, es wäre etwas zu erledigen.*

### **Zeichnen oder Malen beim Focusing**

Manche Menschen finden, dass Zeichnen oder Malen (auch Modellieren) beim Focusing hilfreich ist. Andere finden, es lenkt ab. Vielleicht wollen Sie es ausprobieren. Wir kennen fünf Arten, wie visuelle Prozesse Focusing unterstützen können. Sie können diese Möglichkeiten nutzen, wenn Sie allein oder mit einem Partner fokussieren. Wir

haben sie hier aufgenommen, weil sie sich als hilfreich erwiesen haben.

- *Sie können den Felt Sense zeichnen oder malen, wie er sich in Ihrem Körper anfühlt, und die Zeichnung als eine Art Beschreibung (Symbolisierung) des Felt Sense verwenden. Dann spüren Sie in Ihrem Körper nach, ob das Gezeichnete passt.*
- *Sie können den Fortschritt Ihrer Sitzung in einer Serie kleiner Bilder festhalten. Z. B. eine Person unter einem Scheinwerfer, eine Person auf der Treppe, eine Person mit zitterigen Beinen vor einem Publikum, eine Person, der man Beifall spendet oder die man auspfeift ...*
- *Sie können ein Mind-Map zeichnen: der Ort, an dem Sie beginnen, befindet sich in einem Kreis in der Mitte, und all das, was kommt, in konzentrischen Kreisen darum herum.*
- *Sie können das ganze ‚Gebiet‘ und all die Teile darin aufzeichnen und Ihre Beziehungen zueinander.*
- *Sie können darstellen, was während des Zeichnens in Ihrem Körper auftauchte und was Sie dort fühl-ten.*

Achten Sie in jedem Fall darauf, dass das Zeichnen gegenüber Ihrem Focusing-Prozess zweitrangig ist. Zu allererst fokussieren Sie. Das Zeichnen ist wie ein Partner, eine Möglichkeit, um Ihr Focusing zu verstärken, zu vertiefen, in Resonanz zu kommen oder einen inneren Raum frei zu halten.

*(Aus: Weiser Cornell, A., McGavin, B.: The Focusing Student's and Companion's Manual. Part One;  
Übersetzung: Heinz Urban*