

Übung 5.1a: Focusing – einen Felt Sense erleben.

Grundidee und Ziel:	Erlebbar machen, was ein Felt Sense ist. Dazu eine kurze Phantasiereise vorschlagen, bei der fast jeder körperliche Anmutungen spürt.
Zeit:	10 Minuten + ggf. Reflexion
Kapitel:	5.1 Intuition und Körpergefühl – die Focusing-Methode
Benötigtes Material:	keines
Vorgehen:	Vor allem für Kursgruppen: nach einer kurzen Entspannungsinstruktion schlägt die Leitung einige Phantasien vor, siehe Übungsblatt unten. Nach Rücknahme der Entspannung Erfahrungsaustausch, bei größeren Gruppen in Kleingruppen.
Beobachtungsaufgabe der TN:	Was erlebe ich körperlich während der Phantasiereise?
Reflexion / Worauf besonders achten / Aktivierende Inputs	Aufschlussreich ist anschließend ein Erfahrungsaustausch, am besten in einer Klein-Gruppe und ggf. Klärungen mit der Leitung: In wie weit ist das was ich erlebte ein Felt Sense?
Input/ergänzend	Es gibt immer einzelne Personen, die nichts spüren. Diese machen ähnliche Erfahrungen auch bei anderen Gelegenheiten, z.b. wenn bei einem Gruppenblitzlicht jede Person sagen soll wie sie sich gerade fühlt. Fragen Sie als Leitung ausdrücklich, ob jemand nichts gespürt hat. Versichern Sie, dass es große interindividuelle Unterschiede gibt, dass dies kein Zeichen einer Störung ist, und dass es in solchen Fällen darauf ankommt, winzige und kurze Anmutungen in sich ernst zu nehmen. Diese Sensibilität kann wachsen.

Übungsblatt 5.1a: Focusing – einen Felt Sense erleben.

Vielleicht suchst Du Dir eine Möglichkeit, Dich bequem hinzusetzen und zu entspannen. Du kannst für die Entspannung meinen Vorschlägen folgen oder andere Möglichkeiten suchen, Dich in entspannter, ruhiger und freundlicher Weise Deinem Inneren zuzuwenden.

Du kannst die Augen schließen, wenn es Dir angenehm ist, oder sie offenlassen und vielleicht dabei entspannt ins Unendliche gucken. Du spürst wie die Luft, die Du einatmest an den Innenwänden Deiner Nase entlang streicht und langsam Deine Lungen füllt. Und wenn Du langsam ausatmest, kannst Du Dir vorstellen, dass Dein Atem ist wie Wellen, die sanft ans Ufer schlagen und wie mit jedem Atemzug etwas mehr Spannung aus Deinem Körper gespült wird.

Ggf. weitere Vorschläge und Vorstellungen zur Entspannung geben.

Und nun stelle Dir bitte vor, die Tür geht wieder auf und eine andere Person betritt den Raum, jemand den Du eher unsympathisch findest. ... Diese Person kommt näher, holt sich einen Stuhl und setzt sich Dir gegenüber ... Was spürst Du, wie ist die Resonanz in Deinem Körper, gibt es eine Änderung? Gibt es einen Platz, der zu diesen Gefühlen passt, ist es derselbe Platz wie bei der angenehmen Person oder liegt er woanders? Und nun lässt Du bitte diese Person wieder aus dem Raum gehen.

Und nun stell Dir bitte vor, es kommt eine Person, mit der Du Dich wirklich gut verstehst, die Du wirklich gerne magst, in den Raum ... Sie holt sich einen Stuhl und setzt sich Dir gegenüber. Was spürst Du im Körper, wie fühlt sich die Gesamtheit dieser Person an. Welche Gefühle tauchen auf ... gibt es einen Platz zwischen Hals und Bauch, der ungefähr zu diesem Empfinden passt ... wie ist die Resonanz in Deinem Körper, gibt es eine Änderung? Gibt es einen Platz, der zu diesen Gefühlen passt, ist es derselbe Platz wie bei der unangenehmen Person oder liegt er woanders? Und nun verabschiede Dich innerlich von dieser Person und lass auch diese Person den Raum wieder verlassen.