

### Übung 5.1b.: einen Focusing Prozess anregen.

Grundidee und Ziel	In einer Paarübung den Focusing Prozess erlebbar machen. Ein Peer aus einer Lerngruppe begleitet eine andere Person aus der Gruppe bei einem Focusing Prozess.
Zeit:	20 Minuten pro Durchgang + ggf Reflexion
Kapitel	5.1
Benötigtes Material:	keines
Vorgehen:	Die Übenden ziehen sich an einen ruhigen Ort zurück. Die begleitende Person hilft der focussierenden Person zu einem Ereignis bzw. einer Erfahrung mehr innere Klarheit zu gewinnen.
Beobachtungsaufgabe der TN:	focussierenden Person: Was erlebe ich körperlich während des Prozesses. Kann ich Veränderungen identifizieren? begleitende Person: Wie gelingt es mir mich innerhalb der möglichen Focusing Interventionen zurechtzufinden. Kann ich die Focusing Schritte identifizieren?
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 erlebte ich ein Felt Sense bzw. einen Felt Shift? Wie kann ich als begleitende Person meine Art zu Intervenieren verbessern?
Input/ergänzend	

#### Übungsblatt 5.1b: Einen Focusing – Prozess begleiten

Bitte sich zunächst darauf verständigen, wer im ersten Durchgang begleitet und wer focussiert. Im Regelfall anschließend einen 2. Durchgang mit vertauschten Rollen durchführen.

- a) Einleitung für die Focussierenden: es ist nicht notwendig irgendwohin zu gelangen; es ist ein Experiment – alles was passiert ist interessant, bringt uns weiter. Nach einer Liste, die Deine Begleitung hat, werden wir folgendermaßen vorgehen: wir werden erst
1. Entspannungsübung machen, dann ein kleineres Thema aus den letzten Tagen uns vor Augen führen und es beschreiben,
  2. die körperliche Resonanz darauf entstehen lassen
  3. und versuchen diese in Worte zu fassen.
  4. Dann diese Worte anlegen an das körperliche Gefühl und uns spüren lassen ob es passt und
  5. mit Hilfe von Fragen an den Felt sense solange leicht Veränderungen spüren, bis es etwas besser passt.
  6. Dann noch eine Weile freundlich dabeibleiben und die Übung langsam abschließen.
- b) Euer jeweiliger Focusingbegleiter wird Dir das, was Du als Klient sagst, oft spiegeln, so dass man überprüfen kann, wie die Worte die er sagt, zu dem was Du spürst, passen.
- c) Der Focusingbegleiter wird Pausen machen um sich und Dir Zeit zu lassen für den jeweils nächsten langsamen Schritt.
- d) Sage nur das, was Du sagen möchtest, was für Dich natürlich ist und irgendwie passt. Es ist völlig in Ordnung etwas für sich zu behalten, die Gedanken sind frei, manchmal mag man gerade dass was neu ist, erst mal für sich angucken, bevor man jemanden davon erzählt.

### **Manual für die Focusingbegleitung zur Paar-Übung**

- Zu allem was der Klient sagt – „ja“ oder „hm“ (und nie nein) sagen (akzeptierend - nicht zustimmend),
  - S= Spiegeln, P = etwas längere Pausen; = Pausen.
  - ( ) Das in Klammern Stehende kann oft weggelassen werden, wenn der Prozess schon weiter geht.
  - Mögliche Interventionen, wenn es im Gespräch nicht weitergeht oder länger stockt:
    1. Personzentrierte Gesprächsführung, insbesondere empathische Reaktionen.
    2. Fragen „Was brauchst Du jetzt“
- Neugierig und freundlich dabei bleiben ist das Wichtigste.

### **Anleitungsvorschläge für die Begleitung:**

1. Einführung und Entspannungsanleitung eventuell durch die Leitung.
2. Während du Dich weiter entspannst so gut es gerade hier geht, nimm ein kleines Ereignis oder Thema aus den letzten Tagen und beschreib in wenigen Worten, wie Du jetzt es im Moment erlebst:
3. P(Pause) – S (Spiegeln) – P(Pause)
4. Wenn Du diese Szene vor Dir siehst – wo (hier in dem Raum) siehst Du sie? Ist das die richtige Entfernung - näher oder weiter weg?
5. Wenn Du diese Szene jetzt im passenden Abstand siehst - richte jetzt Deine Aufmerksamkeit freundlich und fürsorglich nach Innen auf die Körpermitte ... manchmal entsteht da irgendetwas das spürbar ist und das in irgendeiner Weise passt zu dem, was Du als Ganzes erlebst oder erlebt hast ... (oder vielleicht brauchst Du eher noch etwas Zeit ..... ist eher alles ruhig oder ist eher irgendeine kleine Veränderung spürbar? Manchmal ist etwas ganz Undeutliches und Vages im Hals.... im Brustraum..... im Bauch .....oder sonst irgendwo in Deinem Körper ..... wie eine leise Resonanz auf das, was Du erlebt hast).
6. P-S-P (Auch ein Empfinden wie ein Nichts, Leere spiegeln, dann möglichst schon mit erster vagen Qualifizierung z.B. unangenehme Leer, graue Leere, auf Mimik, Stimme , Haltung achten).....
7. S-P- Lass uns ein bisschen dabeibleiben.
8. Wie fühlt sich diese Stelle im Körper an? (gibt es ein Wort, ein Bild, einen Ton, eine Geste irgendwas das dazu passt.....)
9. S– Passt das zu dem was Du körperlich spürst?
10. S-P- Lass Dich den Mittelpunkt dieses Empfindens spüren, wo ist er...
11. S-P- Vielleicht magst du in dieses Zentrum von (.....Wort oder Bild einfügen) hineingehen und Dich spüren lasse, wie es sich von seinem Standpunkt aus anfühlt?
12. S-P- Wie ist es (...Wort / Bild... einfügen.)? (unangenehm, angenehm, leer, traurig usw.?)
13. S-P- Welches Gefühlswort passt auf dieses körperliche Empfinden oder welches Wort geht von dem körperlichen Empfinden aus?
14. Wenn Du es fragen würdest was es braucht? ....
15. Vielleicht magst Du Deinen Körper fragen, wie es sich anfühlen würde, wenn all das gelöst wäre?
16. S-P
17. Wie wäre es, wenn Du bald aufhören würdest?
18. Was brauchst Du damit Du die Übung gut abschließen kannst?
19. Aufstehen – strecken - setzten. Wenn Du noch mal auf alles zurückschaust, was war wichtig – von Deinem Empfinden her - schreib auf was war das Wichtigste?
20. Gib der Begleitung Rückmeldung – eine Verhaltensweise die Du ihr vorschlägst zu ändern – eine Verhaltensweise, die Du ihr vorschlägst beizubehalten.