

Focusing - ein anschauliches Beispiel, Eveline Moor, 2000

Das Geschehen	Der Focusing Prozess
<p>Seit einer Stunde sitze ich hier am Schreibtisch und versuche zu formulieren, was Focusing ist.</p> <p>Ich achte auf meine Körpermitte. Dort ist es verkrampft, unwohl. Es ist mir komisch, mulmig. Was ist es, was es mulmig macht ? Ich schaue, spüre, höre deutlicher hin. Da ist Angst, dass ich einen Blödsinn schreibe. Da ist Hoffnungslosigkeit, da ich die Definition von mindestens fünf Fachleuten gelesen habe. Was gibt es da noch zu schreiben ? Da ist ein Gefühl von Wertlosigkeit: "die anderen können das alle viel besser". "Sonst noch etwas ?" "Nein". Es wird mir etwas leichter und ich spüre Verständnis für mich.</p>	<p>Körperwahrnehmung zu "Etwas" Feit Sense beschreiben, befragen Antwort finden, Bewertung feststellen unterschiedliche Gefühle beteiligt Innere Kritiker, Abwertung Körperliche Erleichterung Anfangs-Felt-Sense macht Sinn</p>
<p>Trotzdem ist das Unwohlsein immer noch da. Was brauchte es ? Ich lasse dem "Feit Sense" wieder Zeit. Es zeigt sich nichts. Also gehe ich einen Schritt zurück und befrage ihn: "gibt es ein Wort, ein Symbol für diesen Klumpen im Magen" ? Ich warte: "Angst, mich zu zeigen." Es ist wie ein Versteckspiel. "Ich vergleiche: "stimmt Versteckspiel mit dem Körpergefühl überein" ? "Ja", ruft es in mir, und ich spüre eine deutliche körperliche Erleichterung.</p>	<p>Felt Sense respk. "Griff" befragen Zeit lassen - Modalitätenwechsel Empfangen Gefundenes am Körper Überprüfen Körperliche Erleichterung</p>
<p>Wieder richte ich die Aufmerksamkeit nach innen, zu diesem nun deutlich veränderten Körpergefühl. Ich finde dort etwas, das lacht. Das, was sich nicht zeigen möchte. Lachen? Ja, es lacht. Es ist klein und es fühlt sich gesehen, das macht scheinbar fröhlich. Mich amüsiert das. Ich genieße meine Erleichterung und frage "und will es immer noch nicht hervorkommen" ?</p>	<p>Pendelbewegung aussen-innen "Etwas" zeigt sich Mit dem sein, was ist Kontakt herstellen mit dem Etwas Dialog mit dem Etwas/Jemand</p>

<p>Doch, es möchte. Es möchte, dass ich genau diesen Text, mit diesem Selbst-focusing veröffentliche als Beispiel dafür, wie Focusing geht. "Niemals" schreien die Kritiker erbost in meinem Hinterkopf, und beim Wort "veröffentlichen" ist der Klumpen im Bauch gleich wieder da.</p>	<p>Der Teil spricht Empfangen was kommt Innere Kritiker Attacke Körpergefühl des Feit Sense</p>
<p>Ich halte inne mit dem Prozess, atme, ruhe mich aus. Schweife mit dem Blick in den Garten. Dann richte ich nochmals meine Aufmerksamkeit dem "feit sense" zu. Nebst dem Unwohlsein ist da jetzt ein Quell von Lebensfreude ausmachbar. Ich verweile bei dieser Qualität, die sich erahnen lässt, gehe hin und her. Ein Satz formiert sich in meinem Inneren: "Du hast die Wahl".</p>	<p>Freiraum herstellen Innere Aufmerksamkeit Etwas Neues emergiert Entfalten lassen-Pendelbewegung Antwort empfangen</p>
<p>Ich überlege, wäge ab und riskiere es.</p>	<p>Intellekt einbeziehen Pendeln zwischen Denken & Bauchgefühl Handeln</p>