

# Kleiner Baumtext, Ernst Juchli. 2003

Focusing-Theorie Sommer 03

Der Baum ist ein Symbol für die Atmung.  
Der Baum ist ein Ding, die Atmung ist ein Prozess.

Mit der Hilfe des Baumsymbols können wir  
a) die Wahrnehmung von uns selber von der Atmung her vielfältiger machen.  
b) unseren Körper und unsere Psyche stärken.

Focusing ist ein Symbol für das Lebendig Sein.  
Focusing ist eine Prozessart, das Lebendig-Sein ist ein Konglomerat von Prozessen.

Mit der Hilfe von Focusing können wir  
a) die Wahrnehmung von uns selber vom Lebendig-Sein her vielfältiger machen.  
b) Prozesse schützen und unterstützen oder schwächen, vielleicht zeitweise verhindern.

. Das Spezielle an dieser Prozessart (diesem Symbol) ist, dass es einen Raum schafft, eine Zeitdehnung macht zwischen Erleben und Bezeichnung (Beschreibung, Symbolisierung) dieses Erlebens.

. Es ist (bildet) ein (en)  
Übergangs-  
Warte-  
Entstehungsraum.

. Pendelartig entsteht sowohl aus dem Erleben Symbolisierung wie auch aus der Symbolisierung Erleben. Das Erleben findet in verschiedenen Modalitäten und in Modalitätsgemischen statt. (gilt auch für die Symbolisierungen)

. Focusing meint darüber hinaus ein Set von Techniken, Abläufen, die dieses Pendeln unterstützen.

Focusing ist ein Symbol für zyklisch holografisches Lebendig-Sein.