

Fokusing – Die Beachtung der körperlichen Reaktionen und Empfindungen ist die Voraussetzung für die erfolgreiche Veränderung

Fokusing:

- Den eigenen Körper einbeziehen
- Vor allem auf die Empfindungen im Brust-Bauchraum achten
- Was uns der Körper meldet ist bedeutsam
- Ob es bewusst gemacht wird, ist das Wesentliche

Die Technik: Bei sich selbst oder bei anderen immer wieder auf die „Reaktionen“ im Brust- und Bauchraum achten. Diese Zeichen als die wertvollen Aspekte der Körperlichkeit in den Gesamtprozess integrieren

Die (nachweislichen) Folgen:

Bei Untersuchungen über die Wirksamkeit von Therapien in den 70er Jahren zeigte sich, dass die „ganzheitliche“ Wahrnehmung und „ganzheitliche“ Auseinandersetzung das wesentliche Kriterium für den Erfolg von Therapie war. Menschen, die „zögerten“, weil sie die Empfindungen ihres Körpers ernst nahmen, waren die „Erfolgreichen“. Diese Haltung des „zögerlichen“: „Ich weiß nicht recht?“, war in den ersten Stunden einer Therapie bereits „Garantie“ für die generelle Wirksamkeit. D.h. umgekehrt; Menschen die den eigenen Körper und die eigenen körperlichen Empfindungen nicht genug wahrnehmen und ernst nehmen, Menschen, die „nur“ mit dem Kopf, mit dem Verstand alles Geschehen analysieren und beschreiben, haben keine Aussicht auf wünschenswerte Veränderung, bzw. auf wünschenswerten Erfolg einer Veränderung; dies gilt für selbstinitiierte ebenso wie für therapeutische Arbeit.

Fokusing-orientiert Arbeiten bedeutet:

- a) Die Körperreaktionen und die Körperempfindungen werden durch gelegentliche Fragen des Therapeuten/des Coach/des Freundes absichtsvoll hereingenommen.
- b) Was in der Therapie der Therapeut macht, das kannst du selbst für die eigene Entwicklung tun: Lenke deine Achtsamkeit immer wieder auf den Brust- und Bauchraum und spüre nach, was der Körper meldet: WO ist WAS spürbar? WO ändert sich WAS? WIE unterscheidet sich das eine vom anderen? WIE ändert sich WAS?

Ziele als Schöpfung von Neuem und nicht als Abwehr und Widerstand gegen Bestehendes

Sei Achtsam, was hinter deinen Zielen sich „verbirgt“

Energetisch macht es einen großen Unterschied, ob du dich gegen etwas wendest oder ob du dich für etwas einsetzt.

Wer gegen eine Sache ist, ob gegen Körpergewicht, Ungeduld, Stress, Feigheit, Rauschgift oder gegen Krieg, der investiert seine Kraft und Energie in einen Kampf „gegen“! Und kämpfen ist wohl nicht die effektivste Form der Energienutzung!

Mutter Theresa wollte keine Antikriegskampagne unterstützen. Sie wolle für den Frieden etwas tun! Auch unsere Ziele sollten immer mit einem positiven Motiv, einem wünschenswerten Endzustand zu tun haben.