

FROH ZU SEIN BEDARF ES *wenig*...

...FOCUSING MACHT FROH

LITERATURVERZEICHNIS

1. Vorwort
 2. Lebendig und froh sein, ist wahrnehmen, miteinander sein und bewusst fühlen
 3. Der Focusing-Prozess
 4. Eine Anleitung, den Focusing- Prozess mit den Bildern und Texten zu üben
 5. Bilder und Texte
 6. Schlusswort
-

VORWORT

„Froh zu sein bedarf es wenig, und wer froh ist, ist ein König“ so lautet der Originaltext eines Kanons. Ja, und genau darum geht es: „Königin und König“ im eigenen Fühlen, Denken und Handeln zu sein, mit „Focusing“ das eigene Wohlbefinden selbst steuern zu können.

Diesen Prozess des Focusing kann jeder Mensch lernen und mit allen wunderbaren Kräften in unserem Organismus sein Befinden selbst gestalten.

In meinem Buch „Psychotherapie heilt“ beschreibe ich diesen Prozess, der schwere traumatische Erlebnisse auflösen kann und Menschen nach jahrelangem Unglücklich-Sein wieder lachen lässt.

Bei tief sitzenden Belastungen und psychischen Erkrankungen brauchen wir dazu unbedingt einen Psychotherapeuten, der diesen Prozess anleitet und begleitet.

Alleine kann dies nicht gelingen. Es braucht die Beziehung zu dem Therapeuten, das „wieder-zu-Sich-Vertrauen“ gewinnen und manchmal auch die gesellschaftliche Reintegration.

Der Ablauf des Focusing, dieses Prozesses im Gehirn und im menschlichen Organismus ist natürlich und gesund. Kleine Kinder leben so. Leider wird er uns spätestens in der Schule abtrainiert.

Wir kennen diesen Focusing-Rhythmus im Urlaub, wenn er wirklich erholsam ist.

Für den Alltag und im Berufsleben müssen wir uns diese natürliche Abfolge von Spannung, Stress und Entspannung wieder zurückerobern.

Der Prozess der Wahrnehmung mit allen Sinnen, dieses ins „Hier-und-Jetzt-Kommens“ und dann alles dem inneren Heil-Ich übergeben, ist ein völlig normaler Entfaltungs- und Verarbeitungsprozess.

„Focusing“, so nannte ihn Eugene T. Gendlin (London 2003), verbindet unsere sinnlichen Wahrnehmungen mit allen Systemen im Gehirn und ermöglicht so ganzheitliches Leben, Lernen und Sich-Entfalten.

Es braucht nur ein wenig Zeit, um all unser Sein zu verbinden:

- *unseren Körper mit allen Sinnen*
- *unser Selbst mit allen Konzepten, Überzeugungen und Strategien*
- *unsere Werte und Empfindungen*
- *unseren Sympathikus, unser bewusstes Kampf- und Flucht-Nervensystem*
- *unseren Parasympathikus, unser Entspannungs- und Heilungs-Nervensystem*
- *und unser enterisches Nervensystem, unser „Bauchgehirn“ (Wikipedia 07. 2019)*

Dieser „Focusing-Prozess“ gönnt uns im Alltag und im Berufsleben immer wieder Entspannung, Ruhe und Wohlgefühl.

Focusing ist auch ein wunderbarer Gesundbrunnen.

Warum ist das Wahrnehmen, das Miteinander-Sein, vor allem auch das „Mit-sich-selbst-Sein“ so wichtig?

2. *Lebendig und froh sein* IST WAHRNEHMEN, MITEINANDER SEIN UND BEWUSST FÜHLEN.

Wir können gar nicht anders
als wahrnehmen.

Unsere Augen schauen, genauso nehmen
unsere Ohren alle Geräusche und Töne auf.
Uns ist warm oder kalt. Wir fühlen uns gut
oder gar nicht im Lot.

Genauso sind wir immer miteinander
verbunden, auch mit uns selbst.

Auch wenn wir alleine sind, ist rund um uns
Natur oder ist etwas, das jemand geschaffen
hat. Sogar Gefängnismauern haben einen
Bezug zur Gesellschaft. Ob wir wollen oder
nicht, haben wir immer auch uns selbst.

*Nur ist uns bewusst,
DASS wir wahrnehmen?
Und bestimmen wir auch,
WAS wir wahrnehmen?*

Bleiben wir bei unserem Stress, unseren
Sorgen, oder wenden wir uns Schönerem und
unserem Wohlbefinden zu und nehmen
alles bewusst wahr!

**Darum ist das „Bewusst Wahrnehmen und
Fühlen“ der Angelpunkt**

Wenn wir uns selbst, unseren Körper mit allen Sinnen, alles rund um uns **bewusst** wahrnehmen und **bewusst** zu allem in Beziehung treten, werden wir wirklich lebendig.

Dann spüren wir, wie wir uns fühlen, was uns gut tut und was wir meiden möchten. Wir nehmen Gefühle und Bedürfnisse wahr. So können wir unser Leben bewusst gestalten und Lösungen finden.

Diesen Zustand kennen wir alle.

Wenn wir verliebt sind, können wir uns nicht genug sattsehen an der geliebten Person. Wir hängen an jedem Wort, wir schmecken jeden Kuss, riechen die Haut und es kribbelt im Bauch. Daran denken wir immer und immer wieder und fühlen uns wunderbar gut und lebendig.

Im normalen Alltag und Berufsleben sind wir meist nur mit dem Verstand unterwegs. Uns bewegt, was wir noch tun müssen, worüber wir uns Gedanken machen und hängen oft auch in unklaren, wechselnden Gefühlen fest.

Das alles hindert uns, im Hier und Jetzt zu sein und alles rund um uns bewusst zu sehen. Kleine Kinder beherrschen den Wechsel von Stress und Entspannung noch perfekt. Sie streiten mit den Geschwistern, schreien und toben und im nächsten Augenblick ist der Teppich ein Boot und sie stechen mit dem Teddy in See. Dabei vergessen sie alles, was vorher war und sind glücklich und zufrieden.

Wir können uns mit Focusing diese Fähigkeit, trotz Stress und Sorgen, jederzeit ins innere Gleichgewicht zu kommen, zurück erobern.

Ganz verlernt haben wir diesen natürlichen Focusing-Prozess nicht. Nur ist er uns nicht bewusst!

Im Urlaub liegen wir an Stränden am Meer oder an Seen, oder wir wandern über Wiesen und Felder und auf Berge, oder radeln endlos durch Landschaften. Wir schauen uns Städte und Kunstwerke an und besuchen Konzerte und Events.

Das alles machen wir, weil wir dabei unseren Körper gut spüren, alle Sinne hellwach werden, die Alltagsprobleme in die Ferne rücken, und wir uns wieder wohl und glücklich fühlen.

*Das können wir auch im Alltag und im Beruf haben:
Bewusst leben und froh sein.*

3. *Der Focusing* PROZESS

Was machen wir im Urlaub, in diesem selbstverständlichen und natürlichen Focusing-Prozess.

- *Wir suchen uns bewusst angenehme Situationen, in denen wir unseren Körper spüren und uns wohl fühlen. Ob wir nun am Strand liegen, schwimmen, wandern oder radfahren, wir tun es, weil wir uns gut dabei fühlen.*
- *Und wir tun es, weil wir damit ein Ziel verfolgen. Wir liegen am Strand, um die Sonne auf der Haut zu spüren, abends in der Kühle zu promenieren, gut zu essen. Mit dem Wandern und Radfahren genießen wir Landschaften und Freiheitsgefühle.*

- *Dabei lassen wir Alltags- und Berufssorgen zurück. Sie verklingen in der Ruhe und Entspannung ganz von selbst.*
- *Dieser Zustand von Entspannung, Gleichmaß, einiges bewusst zu reflektieren und mit anderen zu besprechen, wiederholt sich immer wieder.*
- *Dabei kommen wir auch zu neuen Einsichten und Plänen.*

Wir wollen diesen Zustand aber auch im Alltag erlangen und nicht jedes Jahr wieder lange auf den nächsten Urlaub warten.

Wie gelingt dies nun jeden Tag:

1.
Dazu brauchen wir einen sogenannten „guten Platz“! Wir suchen uns einen ruhigen Ort, an dem wir möglichst ungestört sind, es bequem haben und uns auf unseren Körper konzentrieren können. Dann gehen wir zu unserem Atem im Bauch, wie er ganz leicht die Bauchdecke hebt und senkt. Den Atem begleiten wir nun mehrere Atemzüge lang und kommen so in unseren ganz eigenen Rhythmus und beginnen, uns zu entspannen.
2.
Nun benötigen wir ein Ziel, das wir in den Fokus nehmen können und das uns fesselt, und alle unsere Sinne anspricht und entfalten lässt. Unsere Ziele können unglaublich vielfältig sein. Wir haben alle schöne Erinnerungen an beeindruckende Landschaften, glückliche Augenblicke mit lieben Menschen oder großartige Kulturerlebnisse. Viel leichter gelingt es mit einem spannenden Bild oder Gedicht, oder Musik, die uns fesselt.
3.
Wir sind aber in unserem Arbeitsmodus, dem Sympathikus, unserem Kampf- und Fluchtgehirn mit Gedanken und Forderungen, die sich immer wieder melden und uns nicht zur Ruhe kommen lassen. Darum wenden wir uns dem Entspannungs- und Heil-Gehirn, dem Parasympathikus, zu. Dieses innere Heil-Ich wartet immer geduldig in uns, dass es endlich arbeiten darf. Ihm übergeben wir alles, was uns stresst. Dieser Gehirnteil ist mit dem ganzen Universum und allem Spirituellen, wie auch mit allem rund um uns verbunden. Es hat unglaubliche Fähigkeiten, Entspannungs- und Heilmöglichkeiten. Dieses Heil-Ich arbeitet in der Nacht im Traum das ganze Tagesgeschehen auf, ordnet alles und befreit uns von unnötigem Ballast. Wir wissen, wie schlimm es ist, wenn wir länger nicht schlafen und träumen können, wie schlecht es uns dann geht. Dieser Gehirnteil kann aber nur arbeiten, wenn der Kampf- und Fluchtmodus ausgeschaltet ist und wir nur mehr unseren Körper spüren und wahrnehmen.

4.

Jetzt haben wir den „guten Platz“, unser Ziel und unser Heil-Ich aktiviert. Dieser Parasympathikus, der innere Heiler, arbeitet nun ganz alleine mit all dem, was uns bewegt, was uns nicht zur Ruhe kommen lässt. Aktiv und bewusst gehen wir zwischen dem Atem im Bauch und unserem Ziel-Bild in unserem Tempo hin und her. Wenn uns etwas ablenkt, schicken wir es hinüber zu unserem Parasympathikus und gehen wieder zurück zu unserem Bild und dem Atem.

5.

Bald werden wir spüren, wie sich unser Bauch immer mehr entspannt und wir vielleicht auch etwas müde werden. Wir gönnen uns dieses Hin- und-Hergehen zwischen Bild und Atem so lange, bis unser Bauch-Gehirn uns mit einem wohligen Gefühl zurück in den Alltag oder Beruf entlässt.

Wenn wir diese Zeiten für den Focusing-Prozess in unser Leben einbauen, werden sie immer mehr zum Bedürfnis werden.

*Wir gewinnen damit.
Lebensfreude, Fröhlichkeit und
Kreativität.*

Damit dieser Focusing-Prozess wirklich gelingt, gibt es eine Anleitung, ihn mit den folgenden Bildern und Texten zu üben.

4. *Eine Anleitung,* DEN FOCUSING-PROZESS MIT DEN BILDERN UND TEXTEN ZU ÜBEN

Diese Texte und Bilder füllen den Großteil dieses Buches.

Es sind mehr abstrakte Bilder, die unserer eigenen Phantasie viel freien Lauf lassen. Die Texte sollen helfen, alle unsere Sinne anzuregen.

Wir wählen aus den Bildern und Texten eines aus, das uns anspricht. Vielleicht ist es auch der Text, der uns inspiriert.

Dann nehmen wir das Buch zu einem geeigneten Platz mit, an dem wir zumindest eine Viertel Stunde Zeit für uns haben.

Wenn wir uns gut mit dem Atem im Bauch spüren können, das Bild vor uns haben, können wir beginnen.

Alles was uns ablenkt, übergeben wir wieder unserem Heil-Ich neben uns. Das kann Unruhe und Stress sein, vielleicht auch Kummer und Zorn oder Sorgen. Vielleicht zeigt uns dieser Anteil in uns, was er mit allem macht. Er kann einen Sturm, ein Gewitter toben lassen, in einem Wasserfall alle Tränen wegspülen.

Bewusst konzentrieren wir uns aber im Wechsel mit dem Atem im Bauch locker auf das Bild. Das ist unsere einzige wirkliche Aufgabe.

Das innere Heil-Ich übernimmt alles andere ganz alleine.

Bald werden wir merken, wie wir uns immer mehr entspannen, ruhiger und gelassener werden.

Diese Bilder sind ein Hilfsmittel, bis wir selbst als inneres Ziel, den inneren guten Platz, eigene schöne Landschaften oder Erlebnisse gefunden haben, die wir mit allen Sinnen in Erinnerung haben und uns fesseln können.

Noch eine Art grafische Darstellung des Focusing-Prozesses mit den Bildern

1 *Das Heil-Ich neben uns übernimmt alles, was uns stresst und nicht auslassen will. Das macht dieses System in unserem Gehirn ganz alleine. Es ist mit dem ganzen Universum, dem Spirituellen und der ganzen realen Welt verbunden und hat ungeahnte Möglichkeiten zum Lösen und tut es auch.*

BILD UND TEXT



3 *Das Ergebnis daraus ist Entspannung und Wohlgefühl. Unser Bauch-Gehirn zeigt uns, wann der Focusing-Prozess abgeschlossen ist mit Wohlgefühl.*

2 *Wir spüren den Körper und den Atem. Dann nehmen wir das Bild und den Text in den Fokus und lassen es mit allen Sinnen entfalten. Wir gehen immer zwischen dem Bild und Text und dem Körper mit dem Atem hin und her. Das alles ist unsere ganz bewusste Aufgabe. Alltag, Gedanken oder Erinnerungen werden sich dazwischen schalten. Wir gehen aber wieder zurück zum Bild und dem Atem im Bauch.*

5. *Texte* UND BILDER

Diese Bilder und Texte sind in eigenen Focusingprozessen entstanden.

Beim Malen der Bilder war immer das „LICHT“ mein Ziel.

Es ist ein besonderes Licht, das mich schon mein ganzes Leben begleitet.

Es ist unglaublich warm, einhüllend, Geborgenheit und Sicherheit gebend. Es hat eine Art Körper, sanft, weich und zärtlich.

Wer oder was ist dieses Licht?

In allen Hochkulturen ist Licht der Ursprung und die Quelle allen Lebens. Wann immer ich bewusst an dieses Licht denke, ist es gegenwärtig.

Damit beginne ich jedes meiner Bilder und dann entfalten sich darin meine Gefühle, Gedanken und Stimmungen.

Dazu entstanden Texte, die anregen, zu fühlen, zu hören, zu riechen, zu schmecken und eigene Stimmungen und Gedanken kommen zu lassen.

Leicht blau

MIT ZARTEN, SCHÜCHTERNEN
SONNENSTRAHLEN
ERWACHT DER TAG –
DER VOGEL ZWITSCHERT
UND ES RIECHT
NACH FRISCHEM TAU



Fröhliches Spiel
KOPFÜBER,
LACHEND,
SÜSSES RIECHEN
UND SCHMECKEN



Im Kopf ist Weite
DARUNTER TANZE
UND SINGE ICH
UNTERM TANNENBAUM