



**FOCUSZ** FOCUSING ZENTRUM Tübingen, [training. therapie. ausbildung, www.focusing-tuebingen.de](http://www.focusing-tuebingen.de)

**Focusing Übung: Raum einnehmen, sich des eigenen Raums vergewissern, eigene Grenze finden**

**I. Ankommen – Orientierung**

Den Körper einen Standort im Raum wählen lassen der jetzt passt.

Der Körper nimmt alles von seiner Umgebung auf, er spürt wo er sein möchte.

Kannst du das einfach erlauben, und dem folgen wohin es den Körper zieht?

**II. Den Grund spüren**

Wie erdet sich der Körper über die Füße in den Boden?

Erlaube dir die Fußsohlen zu spüren in ihrer ganzen Form wie im Sand/Gewicht

verlagern. Spür die Erde unter dir, der Boden trägt dich. Erlaube dir kleine Bewegungen

in den Fussgelenken und ein Balancieren deines Gewichts; das hilft beim Erden.

**III. Spüren der inneren beweglichen Körper-Verbindungen**

Spüren wie beim Bewegen der Fussgelenke alle übrigen Gelenke sich mitbewegen (Knie,

Hüften, Schultern, Wirbelsäule, Ellbogen, Handgelenke, Nacken): Alles ist miteinander

verbunden und ist eins! Die Muskeln und Bänder halten das alles zusammen, die

bewegen sich ebenfalls mit. Lass dir Zeit, das zu erkunden.

Die Spielräume in den Gelenken besonders beachten, ....da sind kleine Zwischenräume in denen man WOHNEN kann, dort ist Luft, nicht einfach bloß Festigkeit!

Die Aufmerksamkeit auch auf die inneren Organe (Lunge, Bauchraum) lenken; auch die Organe bewegen sich mit, sie sind in beweglichen „Beuteln“, die über Bänder (Faszien) an der Wirbelsäule aufgehängt sind.

**IV. Das Gewicht in den Grund hinunterlassen**

Während sich der Körper über die Gelenke bewegt, und du die inneren Verbindungen im Körper (Gelenke, Muskeln, Bänder, Organe) spüren kannst, lass dein Gewicht runter

sinken in die Erde (Schwerkraft wirken lassen). Der Boden ist ein guter Grund der trägt.

Kannst du wahrnehmen, wie sehr die Schwerkraft dich beim Erden unterstützt? Lass dich so Halt finden wie die Wurzeln eines Baumes die tief hinunter in die Erde reichen.

**V.     Dynamisches Stehen**

Lass dich jetzt spüren, wie sich alles in Körper bewegt und gleichzeitig Du getragen und sicher gegründet bist, der Körper kann sich frei aufrichten, du spürst den Himmel über dir, und die lebendige Dynamik deines Körpers als Ganzes, der Atem geht frei.

**VI.    Sich mit dem Umraum, der erweiterten Existenz, verbinden**

Lass dich jetzt die Umwelt um dich herum spüren, nicht nur den Grund unter dir – den Abstand den dein Körper zu Dingen, Möbeln, Pflanzen oder anderen Menschen hat; das Licht, die Geräusche, das Zimmer oder die Natur in der du bist; die Luft die dich umgibt, alle Gerüche.

**VII.   Die persönliche Zone des Eigenraums finden**

Jetzt streck die Arme aus, und bewege die Arme ausgestreckt um dich herum, lass dich deinen Umraum spüren, mindestens bis zu den Fingerspitzen. Vielleicht ist dein Umraum aber noch weiter als diese Entfernung auf Armeslänge? Stell dir vor du kannst deinen Aura-Raum wahrnehmen, als wenn dich eine ganz persönliche Zone umgibt, weiter als bis die Arme reichen, dieser Aura-Raum ist mit deiner Energie aufgefüllt.

**VIII.  Die Grenze des persönlichen Lebensraums markieren und sichern**

Jetzt lass dich dein Gehör zu Hilfe nehmen. Die Ohren können viel weiter hören als die Augen schauen können. Wie weit können deine Ohren Außengeräusche einfangen, vergleichbar mit einem fein eingestellten Richtmikrophon, das feinste Laute aus der Ferne auffangen kann. Kannst du hören? – Nun beweg mal die Hände auf deiner eigenen Kleidung, taste das Material der unterschiedlichen Kleiderstoffe ab, reibe mal da drüber, und lass dich diese Tast- und Schabgeräusche aus unmittelbarer Nähe wahrnehmen. Was hörst du jetzt mit deinen Ohren als Richtmikrophon? Sind diese Nahgeräusche lauter als die Ferngeräusche?

Jetzt versuch mal, vom Gefühl her, mit den Händen abzutasten wo die Grenze ist zwischen persönlichem Nahbereich (Geräusche auf der eigenen Kleidung) und äußerem Fernbereich (Geräusche weiter weg). Wo dazwischen ist eine unsichtbare Grenze, die markiert, was Dein persönlicher Raum, Aura-Raum eingeschlossen, ist?

Diese Grenze kannst du vom Gefühl her mit geschlossenen Augen „abtasten“, sie umgibt dich von allen Seiten: links – rechts- vorne- hinten- oben. Innerhalb von dieser Grenze ist DEIN erweiterter Lebensraum, hier darf niemand rein, diese Zone darf niemand anderer betreten. Die unsichtbare Grenze markiert, bis wieweit sich jemand dir nähern darf (real und im übertragenen Sinne). Diese Grenze ist deine Garantie für NEIN sagen dürfen und die Garantie auf das Recht, Dinge und Erwartungen zurückzuweisen die nicht zu dir gehören.

Sichere dir das körperliche Empfinden dieser Grenze und den Radius deines Lebensraumes gut, dass du sie über Abtasten mit Händen/Armen jederzeit wiederfinden kannst.

