

Focusing Praxis

Freiraum schaffen (Stress gewichten, aufschreiben und ablegen)

nach René Maas, deutsche Fassung (C) Friedgard Blob **FOCUSZ**

Ich suche mir einen Ort, wo ich mich wohl fühle und ungestört bin.

Ich achte darauf, dass ich hier alles habe was ich brauche: Einen bequemen Sessel, Kissen und Decke, gute Beleuchtung, warme Zimmertemperatur, Schreibzeug. Handy und Festnetz sind ausgeschaltet.

Ich falte ein Din A 4 Blatt so, sodass die Falzlinien 8 Kästchen machen. Das Papier reiße ich entlang der Falzlinien, auch wenn das umständlich ist. Ich weiß, mit dieser „Handarbeit“, mit diesem langsamen Tun, stimme ich mich auf das Selbst-Sorge Focusing ein.

Die 8 Zettel lege ich neben mich und mache es mir jetzt erstmal richtig bequem:
Sitze ich gut? Engt mich keine Kleidung ein? Kein Schmuck? Nicht die Brille?

Ich lehne mich zurück, und atme ganz bewusst 2-3 tief durch. Ich schließe die Augen.
Ich mache mir klar: Jeder Atemzug bringt mich zu mir. Meine Aufmerksamkeit geht von außen weg, hin zu mir.
Ich spüre, wie der Atem jetzt etwas tiefer ist als vorher.
Ich beobachte mein Ein- und Ausatmen. Ich stelle mich darauf ein zu mir selbst zu sagen:

„Mit dem nächsten Atemzug setze ich mich mit dem Rücken noch mal auf, ich halte meinen Rücken mit der Muskulatur selbst. Ich spüre, wie die Rückenmuskulatur arbeiten muss, um meinen Oberkörper zu halten. Beim nächsten Ausatmen lasse ich den Rücken sich zurücksinken gegen die Sessel-Rückenlehne. Ich spüre, wie gut das tut, den Rücken nicht mehr selber halten zu müssen. Der Sessel macht die ganze Arbeit für mich.“

Ich lasse meine Gedanken zu dem wandern, was mir in letzter Zeit im Alltag Stress gemacht hat oder noch macht. Was mir Druck macht oder mich belastet oder Sorge bereitet.

Ich stelle mir vor, meine vertrauteste Person, meine beste Freundin, mein liebster Freund, jemand der gut zuhören kann, hat jetzt Zeit mir zuzuhören.

Was würde ich diesem guten inneren Zuhörer jetzt von meinen Stress und meiner Belastung erzählen wollen? –
Ich lasse mich das innerlich tun, in ein paar Sätzen

Ich stelle mir vor, mein innerer guter Zuhörer/Begleiter bleibt anwesend, wenn ich jetzt die Augen öffne und die 8 Zettel nehme. Ich schreibe auf jeden Zettel einzeln, was es an Stressthemen gibt. (Pro Belastung, pro Druck, pro Stressmoment nur EINEN Zettel!).

Ich breite alle Zettel vor mir aus, und schaue mir jetzt jeden einzelnen Zettel an:
Wenn alle Zettel (= mein gesamter Stress) zusammengenommen, eine Punktzahl von 100 Punkten haben, wie viel Stresspunkte hat da jeder beschriftete Zettel jeweils für sich? (Summe aller Stresspunkte = 100)

Ich schreibe auf jeden Stress-Zettel die betreffende Punktzahl. *Dies ist meine hoch persönliche, mit dem Körper gefühlte Belastungsgewichtung.* Ich sortiere die Zettel auf einen Stapel: Der Zettel mit der niedrigsten Punktzahl kommt ganz nach oben. Der Zettel mit der höchsten Punktzahl kommt zuunterst. Ich lege den Zettelstapel neben mich.

Jetzt schließe ich die Augen. Ich stelle mir vor, ich habe alle Zeit der Welt, jedes einzelne Stressthema ganz konkret raus zu stellen und mich davon frei zu machen. Ich gehe zu meinem Atem. Ist der (noch) ruhig und tief? Oder flach und angestrengt geworden? Ich mache noch einmal 2-3 bewusste, tiefe Atemzüge. Ich konzentriere mich auf meinen vertieften, ruhigen Atem.

Ich nehme den obersten Zettel und lese was da an Stressthema steht, und wie viel Stresspunkte dieses Thema hat. Mit geschlossenen Augen lasse ich das Stressthema vor meinem inneren Auge erscheinen. Ich lasse mich die Stress-Situation innerlich schauen, farbig und drei-dimensional und den Körper die betreffende Stresspunkte-Gewichtung fühlen. Ich lasse mich fühlend wahrnehmen: „SO also, belastet dies mich!“ . Ich gebe dem Körper 1 Minute Zeit, die reale Belastung zu fühlen.

Ich stehe auf und lege den ersten Stresszettel so weit von mir weg auf den Boden weg, - mit der unbeschrifteten Seite nach oben - , bis mein Körper im Sessel fühlt: „Jetzt ist da guter Abstand zum Thema! Die Sache belastet mich körperlich nicht mehr. Mein Körper fühlt sich frei von Druck und allem was an diesem Thema Stress macht“.

Ich lasse mich diesen guten Abstand ganz bewusst spüren. Ich lasse mich den wieder gewonnenen Freiraum körperlich fühlen und voll auskosten. „So also fühlt es sich an, davon frei zu sein!“ Ich lasse das gute Gefühl von Freiraum nachwirken (mindestens 1 Minute warten!).

Ich nehme den nächsten Zettel und verfare mit diesem genauso. Ich weiß, dass es wichtig sein kann, bei einem sehr hoch gewichteten Stressthema (hohe Stress-Punktzahl) den Zettel sogar vor die Tür zu legen. Falls das erforderlich sein sollte, gebe ich mir hierzu die Erlaubnis.

Ich wiederhole das Rausstellen jedes Stressthemas mit dem nächstfolgenden Zettel, und zwar in solange, bis kein Zettel mehr übrig ist. Dabei achte ich darauf, dass ich wirklich sorgfältig bin: Ich spüre immer VOR jedem nächsten Rausstellen, ob mein Atem ruhig genug ist. Ich spüre immer NACH jedem Rausstellen, wie wohltuend der wieder gewonnene Freiraum ist.

Wenn alle Zettel abgelegt sind, lasse ich mich im Sessel fühlen, wie gut es ist, das GESAMTE Paket an Stressthemen abgelegt und mich davon frei gemacht zu haben.

Ich lasse mich das spüren und innerlich mich dran erfreuen. Ich weiß, die Stressthemen als solche sind noch nicht gelöst; aber ich spüre, sie sitzen nicht mehr in meinem Körper drin und können mich mit dem wieder gewonnenen Freiraum jetzt nicht mehr quälen.

Diese Übung nach René Maas vermittelt das Gefühl, „ich kann wirklich meinen Raum einnehmen und mir Raum schaffen von Belastendem“, und zwar als konkrete Person im Alltag, als Mann oder Frau. Raum schaffen bringt das Ich-Bewusstseins zum Ausdruck. Es gibt Sicherheit, körperlich anwesend sein zu können/sein zu dürfen und die eigene Welt ordnen zu können.