

FOAT Praxis – Praxis Focusing orientierter Kunsttherapie
Befindlichkeits-Check und Symbolisierung über Bild/Collage/Geste/Bewegung/Ton
nach Laury Rappaport, deutsche Fassung (C) Friedgard Blob **FOCUSZ**

- Setz dich bequem hin ... Nimm einige Atemzüge ... sei gewahr wie dein Atem ein- und wieder ausströmt ... lass dich den inneren Atemraum im Körper spüren ... Fühl dich frei, die Augen zu schließen oder offen zu lassen, es für dich am angenehmsten ist ... Lass dich die Sitzfläche des Stuhls oder den tragenden Fußboden unter dir spüren ... Sei ganz freundlich bei deinem Atem, wie er durch den Körper strömt ... und nimm wahr, wie es dir im Augenblick geht
- Frage dich, „Wie geht es mir im Innern? Wie geht es mir innerkörperlich?“ Schau, ob du freundlich gegenüber dem sein kannst, was jetzt auftaucht an Körperempfindungen. ... Lass dich spüren, welche Qualität dein Körperempfinden hat, ist es eng, unruhig, warm oder noch ganz anders?
- Jetzt lass dich schauen, ob es ein Bild, ein Wort, einen Satz, eine Geste oder einen Klang gibt, der wie ein stimmiges Symbol ist für die Qualität deiner inneren Körperempfindung ... lass dich schauen, was als „Griff“ am besten passt ... prüfe mal über den Körper, ob das was du gefunden hast, stimmig ist. Fühlt es sich körperlich „richtig“ an? Wenn du das bejahen kannst, dann strecke dich, öffne langsam die Augen
- Fühl dich frei, dein inneres Körperempfinden auszudrücken, als gemaltes Bild, als Collage, als Geste oder Bewegung, in Wort mit Aufschreiben oder auch über einen Ton.
- Schau, ob es sich richtig anfühlt, das was du als Symbol ausgedrückt hast, mit deiner Focusing Partner*in zu teilen. Wenn ja, dann zeige ihr dein Bild, deine Collage, die Geste oder Bewegung, zeige den Ton oder erzähle was du aufgeschrieben hast. (die Begleiterin übt hier jetzt empathisches Zuhören, ggf. wörtliches Zurücksagen, ohne Kommentar oder Bewertung. Das Spiegeln kann mit passenden Gesten unterstrichen und über einführendes nonverbales „Ahm - Aha – Ach so!“ verstärkt werden).
- Lass dich jetzt nochmal zum Körper und deinem inneren Körperempfinden zurückgehen. Lass dich deinen Körperinnenraum erneut spüren. Lass dich auch dein Bild, deine Collage, deinen Aufschrieb nochmal betrachten, bzw. wiederhole die Geste/die Bewegung mehrmals, und frage dich dabei, „Gibt es irgendetwas was es noch braucht?“ („was bräuchte es noch ... eine Farbe, eine Form, eine neue Linie, eine grössere oder andere Bewegung?“). Warte ein bisschen, dass etwas kommen kann. ...
- Fühle dich frei, deine Symbolisierung zu ergänzen, abzuändern, oder ganz neue zu machen. Und prüfe ab Körper ab, ob es jetzt „runder“, „voller“, „satter“, „richtiger“ ist.