

Kursheft Modul 2:

Der Felt Sense des Körpers

Ziel:

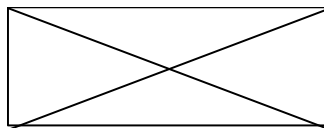
Im zweiten Modul lernen Sie, worauf wir beim Focusing unsere Aufmerksamkeit richten, wenn wir nach innen spüren.

Sie lernen, Ihre körperliche Resonanz auf Situationen in Ihrem Leben wahrzunehmen, den sogenannten Felt Sense.

Sie erfahren, was ein Felt Sense ist und wie Sie einen Felt Sense finden.

1. Rückblick auf Modul 1

(0:49 Minuten)



Machen Sie sich Notizen dazu, ob sich in Ihrem Leben etwas verändert hat, dadurch dass Sie gelernt haben, in Präsenz zu gehen. 🕒

2. Erklärung: Der Felt Sense des Körpers

Worauf richten wir unsere Aufmerksamkeit, wenn wir nach innen spüren? Worauf fokussieren wir? Bisher haben wir von "etwas" gesprochen, um darauf zu verweisen. Das Wort "etwas" lässt offen, um was es sich handelt, und das ist gut so, weil wir offen für das bleiben wollen, was in uns vorgeht. Wir wollen unserem Erleben nicht vorschnell ein Etikett aufdrücken, sondern uns ihm mit Interesse, Neugier und Offenheit zuwenden - in Präsenz.

Gewöhnlich stoßen wir auf Gedanken, Gefühle, innere Bilder oder Körperempfindungen, wenn wir nach innen spüren. Doch dabei bleiben wir im Focusing nicht stehen. Gedanken, Gefühle, innere Bildern und Körperempfindungen dienen uns lediglich als Eintrittspforten zu dem Etwas in uns, das uns die Gedanken, Gefühle, inneren Bilder und Körperempfindungen schickt: dem **Felt Sense** unseres Körpers. Was ist ein **Felt Sense**?

Im folgenden Video erklärt Eugene Gendlin, der Entdecker von Focusing, was er damit meint:

Übersetzung

Interviewer: Was ist dieser Felt Sense, der so wichtig ist und über den wir geredet haben?

Gene: Lassen Sie mich mit etwas Kurzem beginnen. Der Punkt ist, dass wir in Wahrheit durch unseren Körper leben. Doch das, was der Körper ist, von dem aus wir leben, bedarf eines neuen Konzepts. Und daran wird gerade gearbeitet.

Der Körper ist nicht das, was wir immer geglaubt haben – dieses Ding, das wir wie ein Automobil fahren. So ist der Körper nicht. Tatsächlich leben wir unsere Situationen durch unseren Körper. Und andere Menschen können viel von dem sehen und fühlen, was wir erleben, das uns nicht bewusst ist.

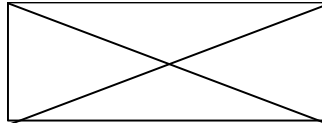
Man weiß manchmal gar nicht genau, was man erlebt und wie man wirkt, und das erfordert, dass man bewusst mit seiner Aufmerksamkeit in den Körper geht, wo man zunächst überhaupt nichts spürt. Man stößt sozusagen auf eine Leere. Doch wenn man 30 Sekunden oder eine Minute dort verweilt oder immer wieder dorthin zurückkehrt, kann man recht schnell ein Körpergefühl davon bekommen, wo man steht. Ein Körpergefühl von der ganzen Situation. Nicht nur ein Gefühl, nicht nur, dass man ärgerlich ist, sondern von der ganzen Situation. Und das ist ein Felt Sense.

Und der Punkt ist, dass wenn man ihn spürt, er tatsächlich nicht in Worten kommt, er kommt nicht in Konzepten, man spürt ihn nicht als „Oh, jetzt weiß ich, was das ist.“ Man spürt ihn nur als „Oh, das ist da. Das da. Das da. Das ist es. Genau. Richtig.“ Und wenn man sich dann fragt, was das ist, kann man es noch nicht sagen. Es kommt nach einer Weile, wenn man dort bleibt. Und eine Weile ist nicht sehr lang, vielleicht zehn Sekunden oder 30 Sekunden. Und wenn man ihn verliert, muss man zurückkehren und fragen: „Was habe ich gerade gemacht? Oh ja, ich war in meinem Körper. Mal sehen. Oh ja. Das da. Das da. Das da.“ Und man muss zurückkehren, so oft es nötig ist.

Sehr bald öffnet er sich und man kann ihn benennen. Und wenn er sich öffnet und man ihn benennen kann, hat man immer noch nicht die richtigen Worte. Die Worte kommen, während man mit sich oder jemand anderem spricht. Das also ist ein Felt Sense.

Meine Erklärung, was ein Felt Sense ist

(4:32 Minuten)



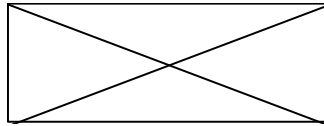
Eintrittspforten zum Felt Sense sind:

- Gedanken
- Gefühle
- innere Bilder
- Körperempfindungen

Wenn Sie jetzt etwas verwirrt sind, was mit Felt Sense gemeint ist, geht es Ihnen wie fast allen Menschen, die gerade angefangen haben, Focusing zu lernen. Doch machen Sie sich keine Sorgen. Es ist nicht nötig, genau verstanden zu haben, was ein Felt Sense ist, um einen Felt Sense zu spüren und damit zu arbeiten. Das Spürenkönnen ist wichtiger als das intellektuelle Verstehen und dabei möchte ich Sie im Folgenden unterstützen.

3. Übung: "Was ist das?" vs. "Wie fühlt sich das an?"

(3:28 Minuten)



Führen Sie nun diese Übung selbst durch. Nehmen Sie einen Gegenstand, ertasten Sie ihn und sagen Sie laut, was Sie spüren. Welchen Unterschied nehmen Sie dazu wahr, den Gegenstand einfach nur zu benennen? 🗨️

Die meisten Menschen sagen, dass sie Aspekte und Konturen entdecken, die ihnen vorher nicht bewusst waren. Es eröffnet sich eine neue Dimension des Spürens.

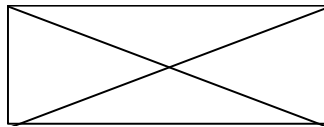
Genau auf dieselbe Art und Weise - durch **Nachspüren** im Körper - nähern wir uns beim **Focusing** der Resonanz unseres Körpers auf unsere Lebenssituationen, dem **Felt Sense**.

Wir spüren in unseren Körper hinein und nehmen wahr, **wie** sich **etwas** in uns im Zusammenhang mit einer bestimmten Situation anfühlt. Wenn uns unser Verstand ein Etikett für unser Erleben anbietet, wie etwa "Trauer", "Schmerz" oder "dieses mulmige Gefühl", nehmen wir das zur Kenntnis und spüren nach, **wie** sich das in unserem Körper anfühlt.

4. Übung: Einen Felt Sense finden

(9:30 Minuten)

Nun würde ich Sie gerne dabei unterstützen, einen Felt Sense zu einer Situation in Ihrem Leben zu finden. Nehmen Sie sich einen Moment Zeit, sich an einen Vorfall zu erinnern, der eine negative Emotion in Ihnen ausgelöst hat, die nach wie vor spürbar ist. Lassen Sie sich dann durch die folgende Übung führen.



Notieren Sie, wo Sie etwas in Ihrem Körper gespürt haben und wie sich das angefühlt hat. Welche Wörter sind gekommen, um das Gefühl zu beschreiben? Hat sich etwas beim Beschreiben in Ihrem Körper verändert? Wenn ja, was? 🗨️

5. Zusammenfassung: Eigenschaften eines Felt Sense

- Ein Felt Sense ist die Resonanz unseres Körpers auf eine Situation in unserem Leben.
- Ein Felt Sense ist im Körper spürbar - auf somatischer Ebene.

- Häufig handelt es sich anfangs um ein "komisches", "unklares", "undefinierbares" Etwas.
- Wenn wir mit unserer Aufmerksamkeit bei diesem unklaren Etwas - dem Felt Sense - bleiben, öffnet es sich und lässt sich beschreiben.
- Wörter, die den Felt Sense beschreiben, haben häufig eine körperliche Qualität ("eng", "verspannt", "zitterig") oder eine emotionale Qualität ("ängstlich", "wütend", "traurig") oder beides ("zitterig-ängstlich", "drückend-wütend", "aufgestaut-traurig").
- Manchmal beschreibt ein Vergleich den Felt Sense am besten, z.B.: "wie ein Ballon, der kurz vorm Platzen ist".
- Ein Felt Sense lässt sich keine Beschreibung aufs Auge drücken. Wir können unsere Beschreibungen an ihm überprüfen. Passen sie nicht, können wir das spüren: "Verzweifelt? Nein... eher hilflos."
- **Tipp:** Stellen Sie sich beim Fokussieren nicht die Frage: "Ist das jetzt ein Felt Sense?" Nehmen Sie einfach das, was kommt, uns spüren Sie nach, wie sich das in Ihrem Körper anfühlt, und beschreiben Sie das Gefühl. Dadurch entsteht der Felt Sense von alleine.

6. Hausaufgabe zu Modul 3

- Nehmen Sie sich bis zum nächsten Modul ein paar Mal etwa zehn Minuten Zeit, in denen Sie ungestört sind.
- Spüren Sie in sich hinein, indem Sie Ihre Aufmerksamkeit auf den äußeren Bereich Ihres Körpers lenken und dann nach innen gehen. Spüren Sie erst die Füße, dann die Sitzunterlage, dann die Hände, dann gehen Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit in den Hals, den Brustkorb, den Bauch und Magen.
- Nehmen Sie wahr, was da ist, und sagen Sie: „Ich spüre etwas in mir, das...“
- Nehmen Sie wahr, ob es begrüßt werden kann und möchte. Wenn ja, sagen Sie: „Hallo, ich sehe, du bist da.“
- Spüren Sie dann nach, wie sich das in Ihnen anfühlt. Lassen Sie Worte oder Bilder kommen, die das beschreiben, und vergleichen Sie diese mit dem Gefühl. Falls nötig, finden Sie Worte oder Bilder, die noch besser passen.
- Wiederholen Sie das zwei bis dreimal, bis Sie eine Beschreibung haben, die es möglichst genau trifft.
- Nehmen Sie wahr, was sich dadurch in Ihrem Körper verändert.
- Am Ende verabschieden Sie sich von dem, was da war, und lassen es wissen, dass Sie zurückkehren werden.

Vorausblick: In Modul 3 beschäftigen wir uns damit, auf welche Weise wir mit unserem Felt Sense in Beziehung treten müssen, damit er uns seine Bedeutung enthüllt und uns zeigt, was für uns richtig ist, und lernen die Phasen des Focusing-Prozesses kennen.