

# Zooming

## Inhalt:

Beschreibung I+II

Vorbereitung und Haltung

Dauer

Übungsfeld

# Beschreibung I

Beim Zooming wählt man bewusst aus, welchem Erleben man seine Aufmerksamkeit zuwenden möchte. Man pendelt zwischen einer fokussierten und offenen, weiten Aufmerksamkeit hin und her. Dazu holt man wie mit einem Teleobjektiv einen Aspekt der körperlichen Erfahrung nah heran, spürt ganz genau hin und zoomt dann wieder weg. Damit kommt wieder das Ganze des Leibs ins Gewahrsein.

Im Alltag wird man oft von einem Element der Erfahrung ganz in Beschlag genommen und regelrecht „entführt“. Eine Beruhigung kann eintreten, wenn es gelingt, das Blickfeld zu erweitern und wieder das größere Ganze im Auge zu haben.

# Beschreibung II

Auf der anderen Seite ist es manchmal sinnvoll, sich bewusst einem einzelnen Erleben zuzuwenden, um es genauer zu erforschen. Das hat immer auch eine körperliche Dimension, deshalb bleiben wir in dieser Übung beim Körper.

Die Fähigkeit des Zooming wird bei anderen Übungen genutzt, z.B. wenn es darum geht, mit Anteilen der Persönlichkeit (inneres Team) in genaueren Kontakt zu kommen. Das öffnet den Weg, zum biografischen Verständnis des eigenen Fühlens, Denkens und Verhaltens.

Es ist sehr hilfreich, die Wahl zu haben, ob man etwas fokussiert, um es genauer zu betrachten oder ob man das große Ganze im Auge behält bzw. zwischen beiden Betrachtungsweisen hin und her pendelt.

# Vorbereitung und Haltung

Die Übung kann in jeder Körperhaltung ausgeführt werden: sitzend, liegend oder stehend, grundsätzlich auch in Bewegung. Sie braucht keine besondere Vorbereitung.

# Dauer

Die Anleitung dauert etwa 10 Minuten. Die Übung kann entsprechend verkürzt und verlängert werden. Entscheidend ist, beide Pole (nah und fern) bewusst wahrzunehmen und die Pendelbewegung auszuführen, so oft es passend erscheint.

# Übungsfeld

Man lernt, den Fokus zu erweitern und zu verengen und zwischen beiden Perspektiven zu pendeln. Es wird erforscht, was passiert, wenn man den Blick auf das Ganze richtet und wenn man ein Detail untersucht. Die Aufmerksamkeitslenkung wird bewusst und kann damit willentlich gesteuert werden.

# Umsetzung im Alltag

Das Bild des Objektivs einer Kamera hat Parallelen zu dem des Scheinwerfers, der entweder die ganze Bühne des Lebens erleuchtet oder nur kleine Bereiche ausleuchtet. Die Übung kann helfen, zu entscheiden, welche Form der Aufmerksamkeit im jeweiligen Moment nützlich ist. Damit ist man weniger den automatisch funktionierenden Mustern ausgeliefert, die wahrscheinlich nicht immer das tun, was wirklich weiter hilft.

