

Einen Felt Sense entstehen lassen ¹

- Ein Problem/Thema auswählen
- Aufmerksamkeit nach innen, in den Körper (Brust- und Bauchraum) ² lenken
- körperliche Resonanz (Felt Sense) zum ausgewählten Problem sich entfalten lassen

Vielleicht möchten Sie schon nach dem Freiraum-Schaffen mit dem Fokussieren aufhören. Dann tun Sie es! Oft bringt das Freiraum-Schaffen schon eine Menge an Veränderung. Denn tatsächlich hat sich bereits etwas Entscheidendes gewandelt: Ihre Beziehung zu Ihren Problemen! Wenn sich diese Beziehung verändert, wenn sie akzeptierender und verständnisvoller geworden ist, verändert sich oft auch schon das Problem selbst. Vielleicht haben Sie schon einen neuen Ansatz, eine neue Perspektive bezüglich Ihres Problems gewonnen. Sie können damit zufrieden sein und eventuell ein anderes Mal weiter fokussieren.

Vielleicht aber wollen Sie auch jetzt gleich weitermachen. Dann wählen Sie eines Ihrer herausgestellten Probleme aus. Bevor Sie sich nun mit diesem Problem näher beschäftigen, überprüfen Sie erst einmal, ob Sie noch bequem und entspannt sitzen (liegen, stehen), ändern Sie eventuell Ihre Körperhaltung, nehmen Sie sich ein paar erfrischende Atemzüge - und wenden Sie sich dann wieder dem ausgewählten Problem zu. Sie stellen fest, dass es noch da ist, im richtigen Abstand von Ihnen, wiederholen innerlich noch einmal seinen Namen - und lösen dann Ihre Aufmerksamkeit von diesem Problem ab, wenden sie nach innen, in Ihre Körpermitte, und spüren nach, welche körperliche Resonanz dieses Problem in Ihrem Bauch- oder Brustraum bewirkt.

Sie lassen sich in Ruhe Zeit, den Felt Sense in Ihrer Körpermitte wahrzunehmen. Sie wissen ja: Der Felt Sense ist oft sehr leise, schwach und undeutlich. Was auch immer Sie dort vage körperlich wahrnehmen, schenken Sie dieser körperlichen Antwort freundliche Beachtung und Aufmerksamkeit und warten Sie, was dort weiter geschehen wird.

Übungen zum Felt Sense

1. Stellen Sie sich einen Gegenstand vor, den Sie sehr gern haben. Überlegen Sie, warum Sie ihn gern haben. - Dann schließen Sie die Augen, lassen den Gegenstand vor Ihrem inneren Auge lebhaft erscheinen und achten auf die körperliche Resonanz, die dieser Gegenstand in Ihnen auslöst. Verweilen Sie ein oder zwei Minuten bei dem

¹ Darstellung nach: Johannes Wiltschko: Ich spüre also bin ich. Münster 2011, S. 77 ff

² Die Körpermitte, der Bauch- und Brustraum ist der Ort, an dem Felt Senses besonders häufig spürbar werden. Felt Senses können sich aber auch in anderen Körpergegenden bilden, etwa im Rücken, im Hals, im Becken, aber auch in Armen, Händen, Beinen und Füßen. Manchmal fühlt man sie sogar außerhalb des eigenen Körpers.

Spüren dieser körperlichen Resonanz. Stellen Sie fest, wo Sie sie im Körper spüren und wie sie sich anfühlt. Lassen Sie aus der körperlichen Resonanz Worte, Bilder und Gefühle aufsteigen. Stellen Sie den Unterschied fest zwischen dem Nachdenken über das Warum und dem Fokussieren auf den Gegenstand.

2. Gehen Sie in Ihrer Wohnung auf und ab und bleiben Sie stehen, wenn Ihre Aufmerksamkeit von irgendetwas angezogen wird: vor einem Bild an der Wand, vor einer Pflanze auf dem Fensterbrett, vor einem Fenster, aus dem Sie hinausschauen können, vor der Unordnung in Ihrer Küche oder auf ihrem Schreibtisch. Lassen Sie das, was Sie sehen, auf sich wirken, denken Sie nicht darüber nach, sondern richten Sie Ihre Aufmerksamkeit nach innen: Welche körperliche Resonanz entsteht? Wo im Körper spüren Sie sie? Wie fühlt sie sich an? Was sagt sie Ihnen?
3. Setzen oder legen Sie sich bequem hin. Schließen Sie die Augen und hören Sie zwei, drei Minuten den Geräuschen zu, die um Sie herum da sind. Wie ist die akustische Welt beschaffen, in der Sie sich gerade befinden? Was kriegen Sie mit Hilfe Ihrer Ohren von Ihrer Umwelt mit? Welche körperlichen Empfindungen lösen die einzelnen Geräusche aus?
4. Suchen Sie sich einen bequemen Platz, entspannen Sie sich und schließen Sie die Augen. Lassen Sie das Bild Ihrer Mutter (oder einer anderen Person) vor Ihrem inneren Auge möglichst detailliert und lebhaft entstehen. Verweilen Sie einige Minuten bei der inneren Resonanz, dem körperlichen Echo, das die Vorstellung dieser Person in Ihnen auslöst. Machen Sie die Augen wieder auf, bewegen Sie sich ein bisschen und suchen Sie dann wieder eine angenehme Position mit geschlossenen Augen. Lassen Sie nun das Bild Ihres Vaters (oder einer anderen Person) innerlich entstehen. Welche körperliche Resonanz ruft das hervor? Wie unterscheiden sich die beiden körperlichen Empfindungen? Was erfahren Sie dadurch über die beiden Personen und Ihre Beziehung zu Ihnen?
5. Machen Sie die letzte Übung in einer anderen Körperhaltung. Welches innere Erleben stellt sich ein, wenn Sie bei dieser Übung einmal liegen, einmal sitzen und einmal stehen? - Bemerken Sie dabei, welche entscheidende Rolle die körperliche Haltung für das innere Erleben spielt.
6. Schreiben Sie einen Brief an eine Ihnen wichtige Person. Versuchen Sie, Ihre körperliche Befindlichkeit als Quelle für Ihre Formulierungen zu nutzen. Experimentieren Sie mit den Wörtern und Sätzen so lange, bis Ihr Felt Sense mit ihnen zufrieden ist.
7. Schalten Sie den Radioapparat ein und stellen Sie einen Sender ein auf dem eine Musik läuft, die Sie nicht kennen. Hören Sie einige Minuten zu, werden Sie innerlich achtsam und lassen Sie eine körperliche Resonanz zur Musik entstehen. Probieren Sie nun verschiedene Erlebens- und Handlungsmodalitäten aus. Achten Sie auf Ihre Körperempfindungen und auf Bewegungsimpulse und drücken Sie diese Empfindungen und Impulse in Bewegungen aus. Bleiben Sie aufmerksam auf die Übereinstimmung zwischen Felt Sense und Bewegung. Lassen Sie innere Bilder entstehen und dann

Farbstifte über Papier gleiten. Achten Sie weniger auf die Figuren, die auf dem Papier entstehen, sondern auf die Bewegungsimpulse Ihrer zeichnenden Hand. Schließen Sie beim Malen eine Zeitlang die Augen. - Lassen Sie innerlich Worte zur Musik entstehen und schreiben Sie sie auf. - Betrachten Sie anschließend die gemalten Bewegungen und die geschriebenen Worte und achten Sie auf all das, was Ihnen assoziativ dazu in den Sinn kommt - Sie können auch ein Musikstück auf CD für diese Übung verwenden. So können Sie immer mit derselben Musik in den verschiedenen Erlebensmodalitäten experimentieren.