

Freiraum schaffen ¹

Äußerer Freiraum:

- sich ein wenig Zeit nehmen
- einen ungestörten Raum aufsuchen
- einen sicheren Platz finden
- eine entspannte Körperhaltung einnehmen

Innerer Freiraum:

- innerlich achtsam werden
- einen körperlich gefühlten „guten Ort“ aufsuchen
- jedes auftauchende Problem als Ganzes wahrnehmen
- jedes Problem benennen
- zu jedem Problem den richtigen Abstand finden

Äußeren Freiraum schaffen

Wenn Sie fokussieren wollen, suchen Sie sich einen ruhigen, ungestörten Raum und darin einen Platz, an dem Sie sich entspannen und wohlfühlen können. Meist ist es hilfreich, wenn dieser gute Platz nicht durch gewohnte Tätigkeiten „besetzt“ ist - wie etwa Ihr Schreibtischstuhl. Wenn Sie den richtigen Platz gefunden haben, suchen Sie sich eine Position, eine *körperliche Haltung*, die Ihnen passt. Sie können sitzen, liegen oder stehen; wichtig ist, dass Sie sich wohlfühlen, dass Sie entspannt und wach zugleich sein können. Nun können Sie damit beginnen, sich auch inneren Freiraum zu gewähren.

Innerlich achtsam werden

Dazu lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit nach innen, in Ihren Körper, und beginnen damit, innerlich achtsam zu werden. Vielleicht spüren Sie körperliche Verspannungen, die Sie durch subtiles Verändern Ihrer Haltung lindern können; Sie begleiten mit innerer Achtsamkeit Ihr Aus- und Einatmen, nehmen sich ein paar tiefe, erfrischende Atemzüge und suchen innerlich einen Ort auf, an dem Sie sich wohlfühlen, einen körperlichen Platz, der sich sicher und angenehm anfühlt. An diesem - vielleicht noch kleinen - inneren Freiraum lassen Sie sich nieder und verweilen dort.

Nun nehmen Sie sich in aller Ruhe Zeit, die Probleme, die Sie gegenwärtig beschäftigen, Revue passieren zu lassen. Sie können sich fragen: „*Wenn ich so an mein gegenwärtiges Leben denke, fühle ich mich dann ganz wohl dabei?*“ Sie antworten nicht mit dem Kopf. Sie bleiben

¹ Darstellung nach: Johannes Wiltschko: Ich spüre also bin ich, Münster 2011, S. 69 ff.

in innerer Achtsamkeit und Sie werden eine körperliche Antwort erhalten. Höchstwahrscheinlich werden Sie ein körperliches Unbehagen spüren, das Ihnen anzeigt, dass ein Problem aufgetaucht ist. Sie werden bemerken: „Aha, dieses körperliche Unbehagen gehört zu meinem Problem X.“ (z.B. meinen Schwierigkeiten mit meinem Partner).

Das Problem „herausstellen“

Nun beginnen Sie, den richtigen Abstand zu diesem Problem einzustellen. Das Wichtigste dabei ist: Sie beschäftigen sich jetzt nicht weiter mit den Details dieses Problems. Sie treten innerlich einen Schritt zurück und betrachten dieses Problem als Ganzes. Sie geben dem ganzen Problem einen Namen, so etwa, wie auch ein Buch einen Titel hat. Der Titel bezeichnet das Buch, und Sie können dadurch das Buch identifizieren, auch wenn Sie den Inhalt noch nicht kennen.

Dann stellen Sie sich Folgendes vor: Sie packen alles, was zu diesem Problem gehört, in einen Koffer oder in einen großen Sack, ohne dass Sie im Einzelnen wissen müssen, was das alles ist. Sie sagen zu sich: „Alles, was zu diesem Problem X gehört, alles Frühere, alles Gegenwärtige und alles Zukünftige, alles, was ich schon weiß und alles, was ich noch nicht weiß, lege ich in diesen Koffer (Sack, Truhe.....) hinein. Dann stellen Sie diesen Behälter, in dem jetzt alles drin ist, was zu Ihrem Problem gehört, in Ihrer Nähe ab. Sie geben Ihrem ganzen, eingepackten Problem einen freundlichen, wohlwollenden Platz irgendwo außerhalb Ihrer selbst. Das wird das *Herausstellen des Problems* genannt.

Wenn Sie das Problem benannt und herausgestellt haben und dabei innerlich achtsam sind, werden Sie bemerken, dass sich Ihr innerer, körperlicher Freiraum ein wenig vergrößert hat. Sie haben das Problem als Ganzes wahrgenommen, ihm eine Überschrift gegeben und es außerhalb Ihrer selbst abgestellt. Sie werden sich jetzt innerlich ein bisschen freier, weiter und leichter fühlen. Sie können diesen Prozessschritt noch durch die Frage unterstützen: „Wie fühle ich mich körperlich, wenn dieses Problem X gelöst ist?“ Achten Sie wieder auf die körperliche Antwort: Sie werden sich ein wenig entlastet, ein wenig freier, vielleicht sogar schon sehr wohl fühlen.

Wenn Sie sich dem ersten Problem gegenüber Freiraum verschafft haben, fragen Sie nach dem nächsten belastenden Problem. Das Problem Y wird auftauchen. Sie treten wieder einen Schritt zurück, nehmen das Problem Y als Ganzes wahr, geben ihm einen Namen, stellen es heraus und achten auf die körperliche Erleichterung, die dieses Herausstellen mit sich bringt.

Körperliche Beschwerden von einem inneren „guten Ort“ aus wahrnehmen

Auch zu körperlichen Problemen, z.B. Schmerzzuständen, können Sie den richtigen Abstand einstellen, allerdings nicht durch Herausstellen. Sie nehmen die problematische körperliche Stelle von Ihrem inneren guten körperlichen Platz aus wahr und stellen fest: „Hier fühle ich mich wohl und dort ist die Stelle, die „z“ (z.B. weh) tut. Ich kenne diese z-Stelle gut. Ich weiß, dass sie da ist. Jetzt im Augenblick muss ich mich mit ihr aber, nicht beschäftigen. Sie kann ruhig ein bisschen warten. Sie kann mir ja nicht verloren gehen.“ Auch zu diesem körperlichen Problem haben Sie nun ein wenig Abstand bekommen und ihm einen Namen „z“ gegeben.

„Ich bin nicht das Problem, ich habe es“

Wenn Sie die meisten Ihrer gegenwärtigen Probleme auf diese Weise herausgestellt bzw. den richtigen Abstand eingestellt haben, dann werden Sie die Erfahrung machen: Ich habe meine Probleme, aber ich bin sie nicht. Hier bin ich und fühle mich wohl, und dort sind meine Probleme. Zwischen mir und meinen Problemen ist ein wenig Abstand.

Sie haben sich Freiraum geschaffen und dabei einen Überblick über Ihre gegenwärtigen Probleme gewonnen. Sie haben sozusagen ein bisschen aufgeräumt und innerlich Ordnung gemacht. Nun gönnen Sie sich erst einmal eine kleine Pause und genießen, was Sie bis jetzt erreicht haben. Wenn Sie möchten, werden Sie sich nach dieser Pause ein Problem auswählen und es mit Hilfe des Focusing-Prozesses näher kennenlernen.

Die belastende Bürde abnehmen und vor sich hinstellen

Oft sind uns Probleme so nah, dass wir sie nicht als Ganzes wahrnehmen können. Sie belasten uns wie eine schwere Bürde. Dann nehmen wir diese Bürde von unseren Schultern, nehmen sie ab und stellen sie vor uns hin. Wenn Sie das tun, sitzt das Problem nicht mehr auf Ihnen drauf; erst jetzt können Sie es betrachten und ihm einen Namen geben: das Problem „X“ z.B. Zwischen Ihnen und dem Problem, gibt es nun ein wenig frische Luft. Und das ist ganz entscheidend. Denn nur wenn zwischen Ihnen und Ihrem Problem ein wenig Abstand da ist, können Sie zu ihm Beziehung aufnehmen. Nun können Sie es anschauen, rundherum gehen, es betasten, mit ihm in Tuchfühlung sein.

Nicht nur Probleme, alles lässt sich fokussieren!

Was verstehen wir eigentlich unter „Problem“? Es kann alles sein, was uns beschäftigt und interessiert: Ärger am Arbeitsplatz oder im Studium, Unstimmigkeiten mit dem Partner oder der Freundin, Magenbeschwerden, ein unbehagliches Gefühl über den heutigen Tag, eine anstehende Entscheidung, eine innere Leere, Angst vor einer Prüfung oder einer Auseinandersetzung usw. Das „Problem“, mit dem wir uns fokussierend beschäftigen wollen,

muss aber gar kein Problem im eigentlichen Sinn, also etwas Unangenehmes, Belastendes sein. Wir können auch mit etwas Angenehmem Focusing praktizieren: mit Gefühlen beim Anhören von Musik, mit der Erinnerung an eine wichtige Begegnung oder ein bestimmtes Erlebnis, mit einem Gegenstand, den wir betrachten, mit einer philosophischen Frage, einem biblischen Text, etc. Jedes „Thema“ kann als Ausgangspunkt für Focusing dienen.

Zusammenfassung

Im ersten Schritt, „Freiraum schaffen“, geht es darum, sich einen äußeren und einen inneren freien, freundlich gestimmten, wohligen Raum zu gönnen. Einen äußeren, indem Sie einen guten Platz suchen, an dem Sie es sich bequem einrichten und sich erlauben, sich wohl zu fühlen; und einen inneren, indem Sie sich nicht in Ihren Problemen verstricken und verlieren. Sie stellen einfach Ihre Probleme fest, nehmen jedes als ein Ganzes wahr, begrüßen es gleichsam, geben ihm einen Namen und einen freundlichen Platz in Ihrer Nähe. Sie können nun ein wenig aufatmen: „Aha, das sind meine gegenwärtigen Probleme. Ich habe sie, aber ich bin sie nicht. Ich bin hier für mich - und neben mir sind die Probleme, die ich habe. Später werde ich mir vielleicht eines davon aussuchen und mich mit ihm beschäftigen.“

Übungen zum Freiraum-Schaffen

1. Beachten Sie im Alltag immer wieder Ihren Kontakt zum Boden. Nehmen Sie Ihre Fußsohlen im Stehen und Gehen wahr: Wie spüren Sie den jeweiligen Boden unter Ihren Füßen? Welche Regionen der Fußsohlen haben Kontakt zum Boden? Fühlen Sie, wie Ihr Gewicht in den Fußsohlen ankommt und an den Boden weitergegeben wird. Nehmen Sie die Schwerkraft wahr, die Ihnen Halt gibt auf festem Grund. Gründen Sie Ihr Stehen und Gehen, Ihre ganze Person auf dem Boden, der Sie immerfort trägt. Bemerken Sie auch im Sitzen und Liegen die Unterlage, die Ihnen Ihr Gewicht abnimmt - sofern Sie bereit sind, es loszulassen und abzugeben. Übergeben Sie Ihr Gewicht der Matratze, wenn Sie sich schlafen legen.
2. Schenken Sie Ihrem Atmen immer wieder Ihre ganze Aufmerksamkeit, was immer Sie auch gerade tun. Kontrollieren Sie Ihren Atem nicht! Lassen Sie ihn frei fließen, er weiß selbst am besten, was richtig ist. Es atmet ganz von allein. Ihr Atmen ist immer bei Ihnen wie ein guter Freund. Schenken Sie ihm Beachtung! Begleiten Sie Ihren Atem, spüren Sie, wie es ausatmet, spüren Sie die kleine Pause, bevor es ganz von selbst wieder einatmet. Ihr Atem führt Sie jederzeit hinein in Ihren Körper und bringt Sie zu sich nach Hause.
3. Wenn Sie durch das Spüren des Bodens/der Unterlage und durch das Begleiten Ihres Atmens in Ihrem Körper ankommen, fragen Sie sich: Wo fühle ich mich gerade wohl? Wo in meinem Körper bemerke ich eine angenehme Gegend oder eine wohltuende Empfindungsqualität? Verweilen Sie ein bisschen an diesem „guten Ort“. Machen Sie es sich zur Gewohnheit, der inneren „Wohlfühlspur“ nachzuspüren, statt immer wieder bei denselben

unangenehmen, schmerzenden oder verspannten Stellen hängen zu bleiben. Wenn eine solche Stelle Ihre Aufmerksamkeit „ansaugt“, registrieren Sie das, „begrüßen“ Sie diese Stelle - und gehen Sie an ihr vorbei zu den Gegenden in Ihrem Körper, die sich lebendig, warm, frei oder sonst wie behaglich anfühlen.

4. Nehmen Sie sich zehn Minuten Zeit und gehen Sie langsam in Ihrer Wohnung von Raum zu Raum. Bleiben Sie in jedem Raum zwei Minuten stehen und lassen Sie ihn auf sich wirken. Lenken Sie die Aufmerksamkeit in Ihren Körper und spüren Sie die körperliche Resonanz zu dem jeweiligen Raum. Entscheiden Sie aufgrund der körperlichen Resonanz (Felt Sense), in welchem Ihrer Räume Sie am liebsten Focusing praktizieren möchten.

5. Achten Sie im Alltag immer wieder für ein paar Sekunden darauf, ob die körperliche Haltung, die Sie gerade einnehmen, angenehm und bequem ist und ob sie zu Ihrer augenblicklichen Befindlichkeit passt. Achten Sie dabei auch auf Ihre Atmung. Folgen Sie den Ideen und Impulsen Ihres Körpers, die Haltung und Atmung so zu ändern, dass Sie sich wohler und „stimmiger“ fühlen. Einige Beispiele dafür, wann Sie aufmerksam auf Ihre Körperhaltung und Atmung sein können: beim Einschlafen, beim Aufwachen, beim Zähneputzen, beim Warten (auf den Bus, an der Kasse im Supermarkt), an Ihrem Arbeitsplatz, beim Lesen, im Gespräch mit verschiedenen Menschen und dann, wenn Sie traurig, wütend, angestrengt oder auch entspannt sind.

6. Legen Sie mehrere Blätter Papier oder Karteikarten vor sich hin, schließen Sie die Augen und vergegenwärtigen Sie sich die Probleme, die Sie im Augenblick belasten. Zeichnen Sie dann jedes Ihrer Probleme als kleinere oder größere Kreise auf das erste Blatt Papier, suchen Sie innerlich nach einem Namen für das jeweilige Problem und schreiben Sie ihn in den betreffenden Kreis. Nehmen Sie ein neues Blatt, zeichnen Sie sich selbst als Kreis in die Mitte des Blattes und ordnen Sie nun die „Problemkreise“ so an, dass sich der Abstand zu Ihnen und der Abstand zwischen den Problemen „richtig“ anfühlen. Experimentieren Sie damit und schaffen Sie sich so eine „Landkarte“ Ihrer gegenwärtigen Probleme. Achten Sie auf Ihre innerliche Befindlichkeit, wenn Sie Ordnung und Übersicht in Ihrer Problemwelt geschaffen haben. Sie können auch kleine Zettel oder Karteikärtchen verwenden. Schreiben oder malen Sie auf das erste Kärtchen ein Sie gerade belastendes oder interessierendes Thema/Problem. Legen Sie dann dieses Kärtchen achtsam und langsam in einem sich passend anfühlenden Abstand zu sich selbst auf den Tisch oder Boden. Spüren Sie die Erleichterung, die sich innerlich einstellt, wenn Sie das Problemkärtchen im richtigen Abstand positioniert haben, und stellen Sie fest: Dieses Problem ist dort, und ich bin hier. Zwischen uns ist freier Raum, frische Luft.

Verfahren Sie auf dieselbe Weise mit den weiteren, im Augenblick wahrnehmbaren Problemen. Tauchen Sie nicht in die einzelnen Themen/Probleme ein, lassen Sie sie vor Ihnen auf dem Tisch oder auf dem Boden liegen, betrachten Sie sie aus der Distanz und spüren Sie, wie Sie sich mit all diesen nun „aufgeräumten“ Problemen fühlen: unabhängiger, freier, handlungsfähiger.

7. Nehmen Sie sich zusammen mit einem Freund oder Ihrem Partner eine halbe Stunde Zeit und bitten Sie ihn, Ihnen „nur“ zuzuhören. Sagen Sie ihm, dass Sie mit ihm über ein Thema sprechen möchten, das Sie gemeinsam betrifft. Es kann etwas Angenehmes oder auch etwas Unangenehmes sein. Nehmen Sie einen Gegenstand (die Zuckerdose, ein Glas etc.), stellen Sie ihn vor sich hin - legen das Thema/Problem buchstäblich auf den Tisch - und sagen Sie: „Das ist das Thema ‚X‘, das ich habe.“ Beschreiben Sie nun aus Ihrer Sicht das Thema „X“ und Ihr inneres Erleben dazu (ohne dabei Ihren Gesprächspartner anzuklagen oder irgendwelche Erwartungen und Wünsche an ihn zu richten). Bitten Sie Ihren Gesprächspartner, Sie nicht zu unterbrechen, sondern Ihnen zuzuhören. Wenn Sie damit fertig sind, schlagen Sie ihm vor das Gleiche zu tun. Nun betrachten Sie seine Seite des Themas/Problems und hören ihm zu. Achten Sie dabei auf Ihre Körperhaltung, Ihre Atmung und die verschiedenen körperlichen Resonanzen, die in Ihnen entstehen. Wenn Ihr Freund/Partner fertig ist, tauschen Sie die Erfahrungen aus, die Sie in diesem Gespräch gemacht haben. Sprechen Sie dabei nicht über die Inhalte der einzelnen Themen-/Problemaspekte, sondern nur darüber, wie Sie die Situation erlebt haben. Schaffen Sie sich auf diese Weise in Ihren Beziehungen immer wieder gemeinsamen Freiraum.

8. Freiraum-Übungen finden Sie auch auf www.michaelseibt.com unter „Freiraum“.