

Workshop Focusing mit Bildern

Der Workshop beinhaltet ein Gruppenfocusing, das sich auf die Ikone „Christus, der Weinstock“ bezieht. Mit dem Bild wird ein Thema von außen gesetzt, was auf die Resonanz im Innern befragt wird. Beim Focusing stellt die focusierende Person ihr Thema in den Raum. „Wenn du alles bedenkst, was du über dein Thema weißt, und auch das, was du noch nicht weißt, zeigt sich da etwas in dir...“ lautet eine mögliche Frage am Beginn eines Focusing-Prozesses.

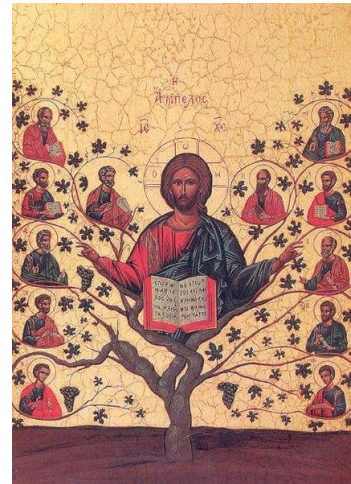


Foto: Olaf Lindenberg

Focusing:

*Jede*r TN bekommt Bild der Ikone mit der Bitte, es zunächst zugedeckt zu lassen.
Das Original ist sichtbar im Raum
Die TN sitzen im Halbkreis, die Ikone ist für alle sichtbar.*

Körperwahrnehmung

Die Anleitung ist teilweise in Stichworten formuliert, um sie der jeweiligen Situation anzupassen, sowohl mit Blick auf die TN als auch auf den/die Anleitende. Das gilt auch für Pausen in der Anleitung, die ich nicht markiert habe, sich aber aus dem Text und der jeweiligen Situation ergeben.

Den Platz finden, sich bereiten.
Wahrnehmen, wer alles da ist.
Wahrnehmen, wie du da bist
Du kannst die Augen schließen
Oder ihnen einen Punkt geben an denen sie verweilen können.

Nimm die Kontaktflächen deines Körpers zum Raum und zum Boden wahr
Die Sitzfläche des Stuhls, seine Lehne, wie deine Füße auf dem Boden stehen.
Du hast einen Ort, du hast Raum, der dich trägt.
Folge dem Strom deines Atems, wie er kommt und geht,
wie er mit dem Einatmen in dir Raum schafft
und mit dem Ausatmen dich mit dem Raum um dich verbindet
Der Atemstrom, der kommt und geht.

Du bist gleich eingeladen zu einer Begegnung mit dem Bild in deinen Händen. Aber lass dir noch einen Moment Zeit, dass die Begegnung den Raum hat, den sie jetzt haben darf. Wenn du willst und bereit bist, kannst du das Bild einladen zu dir. Dann öffne die Augen und sieh einfach das Bild an. Nur wahrnehmen.

Vielleicht gefällt es dir, vielleicht auch nicht. Du musst es nicht schön finden oder bei dir ins Wohnzimmer hängen. Jetzt ist einfach Zeit, das Bild anzuschauen:
Die Farben wahrnehmen

Die Linien, die einen Weinstock formen
Die Personen
Ihre Gesichter

Vielleicht hast du Lust, auch einen Platz im Bild zu haben, vielleicht ist es auch gut,
Abstand zu wahren.

Wenn es etwas gibt, das deine Aufmerksamkeit findet, dann verweile dort. Sonst
wandere einfach, wie ein freundlich-neugieriger Besucher durch das Bild.

Manches hast du schon gesehen, manches noch nicht. Wenn du all dies zusammen nimmst
und inwendig auf dich schaust: gibt es da eine Resonanz?

was zeigt sich innen?
Nimm es einfach wahr
begrüße es.

Wie fühlt es sich an?
Möchte es etwas sagen?
Oder einfach da sein?
Ist es angenehm?
Oder eher unangenehm?
wenn es jetzt nicht passt, dann kannst du es freundlich wieder in das Bild geleiten.

Nun ist es an der Zeit, sich zu verabschieden. Schaue, was du jetzt brauchst, um die Übung
zu beenden und komme in deinem Tempo wieder hier im Raum an.