



Diese Anleitung entstand am 3. Forum der Initiative HaMakom – Focusing & christliche Spiritualität, **Räume eröffnen. Focusing in der Gemeindepraxis.** 26.10.19, Bielefeld

Workshop „Ps23 begehen“

Methode: Einzelne Verse (bzw. Versteile) aus Ps23 liegen auf Blättern hintereinander, wie auf einem Weg, einen großen Schritt weit voneinander entfernt auf dem Fußboden. Nach einer kurzen Körperwahrnehmungsübung (von außen nach innen) beginnen die TN eine/r nach dem/der anderen den Weg abzuschreiten. „Ich bleibe vor oder auf dem Vers stehen und nehme wahr, was sich durch das Wort oder Bild in meinem Körpergefühl einstellt. Ohne viel darüber nachzudenken nehme ich den Felt Sense wahr (wenn sich einer einstellt) und gehe nach einem kurzen Moment weiter.“ Nach dem Durchschreiten des Psalms (die Übung verläuft im Schweigen) werden die TN angeleitet „ihre Stelle“ aufzusuchen, „ihren Platz einzunehmen“, vielleicht den Ort, an dem die Resonanz mit dem Wort/Bild am stärksten wahr. Oder einen Ort, der ihrer aktuellen Lebenssituation entspricht. Dort angekommen ist Zeit, wieder Kontakt mit dieser Stimmung aufzunehmen. Vielleicht gibt es eine Körperhaltung oder eine Geste, die die Stimmung deutlich macht oder verstärkt?

Die/der AnleiterIn fragt die Person: „Darf ich dich fragen, wie es Dir nun an deinem Ort geht?“ oder „Was fühlst Du in deinem Körper?“... Ggf. entsteht daraus ein kleiner Dialog. Der/die Begleiterin kann Gesten, Wörter wie im partnerschaftlichen Focusing spiegeln.

Abschluss: „Auch wenn wir diesen Ort nun verlassen, können wir ihn in unserem Herzen mitnehmen“.

Reflexion: Noch einigen Minuten stille Reflexion mithilfe der Frage: „Was könnte diese Erfahrung für meinen Glauben oder mein Leben bedeuten? Was ist mir wichtig geworden?“

Nach dem gemeinsamen Üben unterhalten wir uns darüber, wie die Methode empfunden wurde, welche Möglichkeiten wir sehen, sie in für unseren beruflichen oder gemeindlichen Kontext anzupassen:

- Alternativ zu Ps 23 könnte auch das „Vater Unser“ gewählt werden. Oder andere Psalmteile, je nach Situation evtl. auch Texte mit mehr emotionaler Sprache, z.B. Klagepsalmen. Evtl. auch Liedverse oder Gedichte.
- Die Methode könnte sich zur „körperlichen Klärung nächster Schritte“ eignen, zur Entscheidungsfindung. Zwei sich abzeichnende Handlungsoptionen können als zwei Wege gelegt werden, auf die man dann probeweise geht und wahrnimmt, was dabei körperlich geschieht.

- Verschieden Träume, Sehnsüchte, Wünsche könnten auf Blätter gebracht werden und „begangen werden“. Evtl. auch geeignet für die Arbeit mit Jugendlichen/Studenten in der Berufsfindung.
- Evtl. ist es auch hilfreich in Begleitgesprächen sichtbare Ambivalenzen auf Papier zu gestalten/zuschreiben, auf den Boden zu legen und zu begehen.

Andreas Rosenwink, rosenwink.de, ha-makom.de