

Auszug aus dem Buch:



Ulrike Pils-Kusch

Burnout

Frühsignale erkennen – Kraft gewinnen

Das Praxisbuch für Trainer, Berater und Betroffene

2012. 188 Seiten. Gebunden.

ISBN 978-3-407-36510-1

Die acht Schlüssel zur eigenen »Schatzkiste«

- »Schätze« zu mehr Lebenskraft
- Frühsignale und innere Wegweiser
- Schlüssel 1: Innehalten
- Schlüssel 2: Sich selbst beobachten
- Schlüssel 3: FreiRaum
- Schlüssel 4: Allem erlauben, da zu sein
- Schlüssel 5: Den Fokus lenken
- Schlüssel 6: Mini-Focusing
- Schlüssel 7: Anders arbeiten
- Schlüssel 8: Rhythmisieren
- Ein Frühwarnsystem installieren
- Das Notfallkofferchen

»Schätze« zu mehr Lebenskraft entdecken und heben

Ich möchte Sie zu einer Entdeckungsreise einladen, bei der Sie mithilfe von acht Focusing-Schlüsseln ganz neue Qualitäten an sich und in sich entdecken können. Mit diesen können Sie lernen, Ihre eigene »Schatzkiste« zu öffnen und sich Zugang zu Befähigungen Ihres Organismus zu verschaffen, die uns im Alltagsbewusstsein normalerweise nicht zur Verfügung stehen.

Mit Focusing auf die Stimme des Körpers hören

Focusing ist eine empirisch überprüfte, körperorientierte Methode, ein Weg der inneren Achtsamkeit, der uns Zugang zu unserem inneren Kompass verschafft. Professor Dr. Eugene Gendlin hat Focusing in den 1960er-Jahren an der Universität von Chicago begründet und erprobt. (Er arbeitete eng mit Carl Rogers, dem Begründer der Gesprächspsychotherapie, zusammen.) Im Rahmen eines Forschungsprojekts machte Gendlin die erstaunliche Entdeckung, dass die Klienten die größten Therapieerfolge aufwiesen, die in den Sitzungen beim Sprechen mit ihrem körperlichen Erleben verbunden waren, und zwar unabhängig von der angewandten Methode und den Themen. Andere Klienten, die sich nur »vom Kopf her« über ihre Probleme äußerten, hatten wenig Erfolge und veränderten sich kaum.

Gendlin entwickelte und systematisierte aus der Art und Weise, wie die »erfolgreichen Klienten« mit ihrem körperlichen Erleben verbunden waren, »Focusing«, eine Methode des Erkenntnisgewinns und der Selbsthilfe, des Denkens und des professionellen Begleitens von Veränderungsprozessen. Focusing kann in beratenden, therapeutischen und lehrenden Situationen sowie als Selbsthilfemethode angewandt werden. Focusing konkurriert nicht mit anderen Ansätzen, sondern ist eine übergreifende Methode: »ein Zugangsweg [...] zu Ihrer eigenen Lebenswirklichkeit, zu Ihrer eigenen Lebensweisheit« (Wiltschko 2010, S. 11), zu der für jeden Menschen in seiner Einzigartigkeit gemäßen Lebensweise. Insofern kann Focusing ergänzt und kombiniert werden unter anderem mit systemisch-lösungsorientierten und

anderen Methoden aus der Gesundheitsförderung und der Achtsamkeitspraxis, wie sie auch in die Werkzeugkiste der acht Focusing-Schlüssel einfließen.

Mit Focusing können wir uns selbst, Probleme und Situationen auf einer tieferen Ebene wahrnehmen und ergänzend zum Verstand ungenutzte Ressourcen des Körpers und der Intuition aktivieren. Zu allen Themen, die uns bewegen und unklar sind, haben wir eine innere körperliche Resonanz, in der enthalten ist, was uns den Weg weist. Wenn wir diesem inneren körperlichen Gespür von etwas Unklarem auf Focusing-Art Aufmerksamkeit schenken, können wir in erstaunlich kurzer Zeit ohne Grübelei aus dem Körper klare, für uns »richtige« Lösungsschritte erhalten.

Der Körper weiß, was richtig und wichtig ist

Sowohl der Verstand als auch die Gefühle können uns zum Narren halten. Der Körper lügt nicht. Unser Körper reagiert auf alles, was wir wahrnehmen, sei es in der Realität oder in unserer Vorstellung, wie der Hirnforscher Antonio Damasio herausgefunden hat. Auf beides, auf das konkrete Erleben wie auch auf jeden Gedanken, reagiert der gesamte Körper »mit seinen Muskeln, chemischen Substraten, Hormonen, inneren Organen, den Transmittern im Gehirn, einfach mit allem« (Ringwelski 2010, S. 2). Und zwar unbewusst, ohne dass wir das mitbekommen, steuern oder vermeiden können.

Eugene Gendlin hat entdeckt, dass wir mit dem gesamten Organismus auf jedes Ereignis, jede Person, eine Frage oder ein Thema mit einer speziellen »physischen Erfahrung«, mit dem sogenannten »Felt Sense« reagieren, den wir innerlich körperlich spüren. In diesem Felt Sense fühlen wir körperlich die Bedeutung, den komplexen Sinn eines »Gegenstands«, eines Problems oder einer Situation, die wir im Blick haben, »... und zwar nicht in Einzelheiten, sondern als Gesamteindruck« (Gendlin 2004, S. 54). In diesem Felt Sense, in dieser inneren körperlichen Resonanz ist »alles über ...«, zu einem Thema, einer Situation, einer Frage oder einem Problem enthalten.

Wir spüren im Körperinneren die implizite, das heißt eingefaltete Bedeutung eines Themas, die Antwort auf eine Frage oder den nächsten, für uns richtigen Schritt. »Es ist eine ungewohnte, tief liegende Ebene des Bewusstseins« (Gendlin 2004, S. 54), die bisher nicht beachtet wurde. Diese innere körperliche Empfindung ist eher vage und unscheinbar und nicht so

leicht in Worte zu fassen. Erst wenn wir dieser vagen körperlichen Empfindung für eine Weile unsere annehmende und absichtslose Aufmerksamkeit schenken, expliziert, entfaltet sich uns diese eingefaltete Bedeutung in vier verschiedenen Symbolisierungsformen, wovon eine davon Worte sind.

Um diese Bedeutung ins Bewusstsein zu heben, hat Gendlin einen Focusing-Prozess in sechs Schritten systematisiert (Gendlin 2004, S. 72 ff.).

Die sechs Schritte im Focusing

Schritt 1: Äußeren und inneren FreiRaum schaffen: Das ist ein körperlich erleichternder Prozess, Probleme zu sortieren und einen stimmigen Abstand herzustellen zu allem, was belastet.

Schritt 2: Einen Felt Sense entstehen lassen: Zu einem Thema, einer Situation, einem Körpersymptom oder einer Frage die »körperliche Resonanz«, das innere Gespür kommen lassen und wahrnehmen, indem die Aufmerksamkeit sich eine Weile auf den Brust-Bauch-Innenraum richtet.

Schritt 3: Namen oder »Griff« finden: Das zunächst meist diffuse Gespür im Körper wird in vier Symbolisierungsformen ausgedrückt (Gedanken, Gefühle, Körperempfindungen, innere Bilder) und ein Begriff oder eine kurze Beschreibung dafür gefunden.

Schritt 4: Überprüfen, Vergleichen und »Genauern«: Im nächsten Schritt wird der gefundene Begriff mit dem Felt Sense abgeglichen und geprüft, was genau passt.

Schritt 5: Nach der Bedeutung und Lösungsschritten fragen: Es wird gefragt, was der Felt Sense bedeutet und was benötigt wird, damit Sie sich wieder wohler fühlen, und was ein guter nächster Schritt ist, bis klare Erkenntnis-, Handlungs- oder Lösungsschritte aus dem Körper kommen und bewusst werden, die körperlich erleichtern und die Gesamtbefindlichkeit ändern bis zu Wohlfühlen und Energiesteigerung (»Felt Shift«).

Schritt 6: Schützen und das Ergebnis sichern: Der Prozess wird gegen innere Kritikerstimmen geschützt und das Wichtigste gesichert (Gendlin/Wiltschko 2004, S. 56 ff.; Stumm/Wiltschko/Keil 2003, S. 117 ff.).

Während meiner »Auszeitforschungsreise« 2008 fand ich heraus, dass ich aus diesen sechs Schritten des Focusing-Prozesses sowie der Focusing-Haltung einzelne Schritte und Elemente herausgelöst für sich allein im Alltag anwenden konnte. Manche der Übungen benötigen nur wenige Sekunden

oder Minuten, entfalten aber eine enorme Wirkung und geben Kraft und Klarheit. Daraus entstanden die acht Focusing-Schlüssel, angereichert durch meine Werkzeugkiste aus 30-jähriger Seminarpraxis und inspiriert durch andere Lehrende und vor allem meinem größten Lehrmeister: dem Leben selbst.

Angesichts von Beschleunigung, Arbeitsverdichtung, Informationsüberflutung, schnellem Wandel, ständiger Erreichbarkeit durch Handy und E-Mails, Leistungs- und Erfolgsdruck braucht es neue Kompetenzen, um komplexer gewordene und schnell sich ändernde Anforderungen und unsichere Zeiten zu meistern und dabei nicht nur körperlich, sondern vor allem auch mental, emotional und sozial leistungsfähig zu bleiben.

Die acht Focusing-Schlüssel

Die acht Focusing-Schlüssel dienen Ihnen als stabiles Gerüst und Treppengeländer, an dem Sie sich festhalten und entlanghangeln können, wenn Sie unsicher sind oder Sie etwas umhaut, als Tankstelle für Kraft und Ruhe, als Quelle von Klarheit und Inspiration, als Notfallköfferchen mit entlastenden, aufbauenden und schützenden Werkzeugen und nicht zuletzt als solide Navigationsinstrumente, die Sie nicht nur vor Überlastung, Negativität und Burnout schützen und sicher durch stürmische Situationen an gefährlichen Stromschnellen vorbeischiffen, sondern auch in sanftere und leichtere Gewässer und in die für Sie richtige Richtung hin zu mehr Lebendigkeit, (spielerischer) Leichtigkeit und Lebensfreude lenken. Mit diesen acht Schlüsselwerkzeugen können Sie selbst dem auf die Spur kommen, was Ihnen Kraft gibt und was Kraft raubt, wo es Sie hinzieht und was lebendig werden möchte.

Alle acht Schlüssel helfen, Ihre Waage zwischen Anforderungen und Erholung in Balance zu halten. Schlüssel 1 (Innehalten) und vor allem Schlüssel 3 (FreiRaum schaffen) zeigen auf, wie Sie Stress und Belastungen reduzieren und Zugang zu Ihren Kraftquellen finden. Alle acht Schlüssel erhöhen Ihre Bewältigungskompetenz, erweitern Ihr Handlungsrepertoire und befähigen Sie, das Steuer in der Hand zu behalten, die Energie hoch zu halten und eine positivere Beziehung zu sich, zu anderen und zum Leben aufzubauen. Darüber hinaus können Sie mit ihnen zu der Arbeits- und Lebensweise finden, die Ihnen entspricht.

- **Schlüssel 1:** Innehalten – zu sich kommen, sich spürend tiefer wahrnehmen: Diese besondere Art, öfter innezuhalten, hilft, Ihre Erholungs- und Leistungsfähigkeit aufrechtzuerhalten, Frühsignale für Überlastung, Ihre Bedürfnisse und inneren Wegweiser zu erkennen. Zusammen mit dem zweiten Focusing-Schlüssel schärft und schult er Ihre Selbstwahrnehmung und ermöglicht, Anforderungen und Ihre Kräfte realistisch einzuschätzen und ein Frühwarnsystem zu installieren.
- **Schlüssel 2:** Sich freundlich-fürsorglich selbst beobachten im Tun: Mithilfe dieser besonderen Art, sich selbst zu beobachten und zu erkunden, können Sie in Kombination mit Schlüssel 1 sich tiefer kennen- und annehmen lernen, Selbstbewusstsein aufbauen und Ihre Warnsignale, inneren Wegweiser, Ihre Bedürfnisse und Grenzen leichter bemerken und beachten sowie Kraft und Klarheit gewinnen.
- **Schlüssel 3:** Sich mit FreiRaum wirksam entlasten: Durch das Schaffen des FreiRaums können Sie Ihre Belastungen wirksam reduzieren – im Außen und Innen – und Energie freisetzen. Wenn Ihnen alles zu viel wird, helfen die Übungen dieses Schlüssels, Probleme zu sortieren, sich nicht von ihnen beherrschen zu lassen und schwierige Situationen im Vollbesitz Ihrer Kräfte leichter zu meistern (s. »Partialisieren«, S. 87 f.).
- **Schlüssel 4:** Allem erlauben, da zu sein – das Veränderungspotenzials der Akzeptanz: Hier erfahren Sie, wie Sie sich nicht von typischen Energie- und Veränderungsblockaden wie »lästigen« Gedanken, negativen Emotionen oder unangenehmen Körperempfindungen ausbremsen lassen und wie Sie sie zusammen mit dem Partialisieren (Schlüssel 3) umwandeln. Sie gewinnen Kraft, indem Sie sich Erlaubnisse geben.
- **Schlüssel 5:** Den Fokus auf das lenken, was stärkt und einer Lösung näherbringt: Sie erfahren verschiedene Ansatzpunkte, wie Sie sich von Kraft raubender Verurteilung, Negativfixierung, Defizitbrille oder Schwarzseherei verabschieden und gezielt Ihre Aufmerksamkeit auf das lenken, was für Sie hilfreich ist und Ihre Stimmung hebt und Sie einer Lösung näherbringt.
- **Schlüssel 6:** Mit Mini-Focusing innere Klarheit gewinnen: Mit diesem Focusing-Schlüssel können Sie komplexe Anforderungssituationen tiefer wahrnehmen. Sie verschaffen sich – manchmal zusammen mit den Schlüsseln 1 und 3 – Zugang zu Ihrem inneren Kompass und erlangen innere Klarheit darüber, was in jeder Situation wichtig und für Sie stimmig ist.

- **Schlüssel 7:** Anders arbeiten – ressourcenschonend und -aktivierend zugleich: Hier lernen Sie Werkzeuge kennen, wie Sie weniger Kraft raubend mit Focusing, Achtsamkeit und Aktivitätswechsel gesamtintelligenter arbeiten können, sodass Sie leistungsfähig bleiben und nicht nur gesunderhaltend, sondern sogar leichter, produktiver und freudvoller arbeiten.
- **Schlüssel 8:** Rhythmisieren – die Kraft des gesunden Wechsels: Durch rhythmisierenden Wechsel der Anforderungen an Ihr Gehirn, Ihren Körper und Ihre Seele sowie mit rhythmisierender Strukturierung Ihres Tages und Ihrer Tätigkeiten und sogar des Kontakts in Gesprächen und Gruppen können Sie Ihren gesunden Takt finden, mit dem Sie Energie- und Zeitverluste sparen und für Ihre Balance sorgen. Zusammen mit Schlüssel 1 »Innehalten« können Sie sich kleine, wirksame Erholungsinseln und wohltuende Abwechslung schaffen. So gelingt es leichter, die Energie hoch zu halten, konzentrierter und produktiver zu arbeiten und mental, emotional, körperlich und sozial fit zu bleiben.

Starten Sie Ihre Entdeckungsreise mit leichtem Gepäck

Sie sind eingeladen, Anstrengung und Druck und all das, womit Sie sich Ihren Alltag schwer machen, loszulassen. Alle inneren Vorschriften wie »ich muss«, »ich sollte« sowie alle Vorstellungen davon, wie Sie sein müssten und wie Sie es richtig und gut machen, können Sie getrost aus Ihrem Gepäck herausnehmen. Machen Sie es sich so gemütlich wie möglich in Ihrem Reisesitz. Auf dieser Reise gibt es kein Richtig und kein Falsch.

Was hingegen äußerst förderlich wirkt, ist eine neugierige und offene Haltung wie die von Kindern, die unvoreingenommen erkunden, wie ihr Körper, wie andere Lebewesen, die Natur und die Welt funktionieren und was man mit ihnen alles machen kann. Vielleicht können Sie so tun, als ob Sie noch nicht alles über sich wüssten. Schauen Sie, welche Qualitäten und Besonderheiten Sie über sich entdecken können und inwiefern die Übungen Ihre Arbeit und Ihr Leben erleichtern und bereichern können.

Experimentieren Sie, welche Instrumente bei Ihnen am besten wirken und welche Übungen Ihnen am leichtesten fallen. Da Anleitungen nicht für alle optimal sein können, passen Sie sie bitte so an Ihre persönliche Situation an, dass sie für Sie stimmen. Und bitte geben Sie nicht sofort auf, wenn manches nicht gleich beim ersten Mal fruchtet. Manches ist anders als gewohnt,

einiges kommt Ihnen vielleicht komisch und fremd vor – anders als der Verstand und Sie es bisher gewohnt waren. Lassen Sie sich nicht vorschnell dazu verleiten, das Neue abzulehnen, wenn nicht gleich alles klappt. Wie alles, was man neu lernt, braucht es Übung. Geben Sie Acht auf den »inneren Kritiker oder Richter«, der uns gern bei Neuem mit seiner Skepsis ausbremst. Wie man ihm die Macht nimmt, erfahren Sie auf Seite 69 sowie 89 ff.

Auch wenn Sie sich mit den Übungen selbst helfen und Sie sofort anwenden können, »müssen« Sie nicht alles allein schaffen. Es ist nicht leicht, aus jahrzehntelangen Gewohnheitsmustern auszusteigen. Holen Sie sich nicht erst dann – wie manche meiner Klienten – professionelle Unterstützung, wenn Sie in höchster Not sind und nicht mehr weiterwissen. Sie sind der wichtigste Mensch in Ihrem Leben. Je früher Sie sich Coaching, Beratung oder professionelle Begleitung in einer Gruppe gönnen, umso gezielter und leichter können Sie Ihr Alltagsleben lebenswerter gestalten. Focusing können Sie am besten unter Anleitung in Seminaren erleben und erlernen.

Download: Downloads der wichtigsten Basisübungen sowie »Stärkende, flankierende Maßnahmen und Rituale« finden Sie auf der Homepage des Beltz Verlags: www.beltz.de und vertiefende Anleitungen auf www.pilz-kusch.de.



Schlüssel 1: Innehalten – zu sich kommen, sich spürend tiefer wahrnehmen

Der erste Schlüssel lädt Sie ein, gezielt mehrmals täglich für einen Moment aus dem ganz normalen »Alltagswahnsinn« und »Funktionierenmodus« auszusteigen, um herunterzukommen, Ihrem Gehirn, Körper und Gemüt eine Mini-Erholungspause zu gönnen und sich danach erfrischt wieder auf Wesentliches zu konzentrieren. So können Sie wachsende und wechselnde Anforderungen eher bewältigen und leistungsfähig bleiben.

Die focusingorientierte Art des Innehaltens ist eine Art Generalschlüssel zu Ihrer gesamten Schatzkiste. Er ist das einfachste und bedeutendste multifunktionale Basiswerkzeug, das Sie nicht nur vor Überlastung und Burnout schützt, sondern Zugang zu Ihren Quellen von Kraft und Klarheit und Ihrer Gesamtintelligenz verschafft und neue Türen zu Ihrer Schöpferkraft und Lebensfreude öffnen kann. Er ist im Focusing zugleich der erste Schritt zu Ihrem inneren Kompass.

»Nichts bringt uns auf unserem Weg besser voran als eine Pause.«

Sie erfahren in diesem Kapitel mehr als 15 effektive Möglichkeiten, wie Sie sich bewusst öfter für einen Moment aus dem Tun und Machen ausklinken – in wenigen Sekunden oder Minuten – in Ruhe und Bewegung, auch im Kontakt mit Menschen, unterstützt durch Körper, Atem und Stimme, Sinne oder Klänge.

- Das hilft, wirksam abzuschalten und Kraft zu schöpfen.
- Sie bekommen den Kopf frei, beruhigen Atem und Gefühle, entspannen Ihren Körper und gewinnen wieder Handlungskraft.
- Ihre Energie kann so tagsüber auch in stressigen Zeiten hoch gehalten werden und die Erholungs- und Leistungsfähigkeit Ihres gesamten Organismus wird gestärkt.

Sie erfahren, wie Sie sich mit der focusingorientierten Qualität des Innehaltens tiefer spüren, kennen- und annehmen lernen und so früher und feiner Ihre Frühsignale von Überlastung, Ihre Bedürfnisse und inneren Wegweiser erkennen und Ihre Kräfte realitätsgetreuer wahrnehmen können. Etliche Übungen zeigen, wie Sie sich bei Signalen und in schwierigen Situationen stabilisieren, schützen, Ihre Balance und Kräfte zurückgewinnen können.

Gönnen Sie sich eine kleine Kostprobe, um die Lektüre »sacken« zu lassen. Nehmen Sie eine entspannte Haltung ein.

Übung: Innehalten – zu sich kommen, sich körperlich wahrnehmen



Schenken Sie sich selbst jetzt Ihre ganze freundliche Aufmerksamkeit. Vielleicht tut es gut, die Augen zu schließen ... Lassen Sie sich die Zeit, die Sie brauchen, Ihren Körper wohlwollend wahrzunehmen ...

Spüren Sie in Ruhe die Berührung Ihrer Fußsohlen mit dem Boden ... Nehmen Sie wahr, wo Ihr Körper und vielleicht Ihr Kopf Kontakt mit der Sitz- oder Liegefläche oder der Lehne hat ... Erkunden Sie in Ruhe, wie Sie es Ihrem Körper gemüthlicher machen können ..., wie Sie überflüssige Anspannung loslassen ... und das Gewicht Ihres Körpers an Boden und Unterlage abgeben können ... Nehmen Sie Ihren Atem wahr und lassen ihn natürlich und frei fließen ... Lassen Sie sich Zeit ... Erlauben Sie sich, einen Moment leer zu werden ... Wenn Sie möchten, können Sie sich abschließend – noch fragen: Was war hilfreich an dieser kleinen Erfahrung?

Aus dem Kopfkarussell auszusteigen, gelingt am ehesten über den Körper. Wenn Sie Ihren Körper spürend wahrnehmen, wird der Kopf frei, und Sie erhalten Abstand zu Ihrer To-do-Liste und den Sorgen des Alltags.

Der erste Schritt im Focusing ist, bei sich im eigenen Körper anzukommen und sich in Ruhe äußerlich körperlich wahrzunehmen, wie ich da bin, und sich zu spüren in aller Lebendigkeit, ohne irgendetwas zu bewerten.

Sich vom Energiekiller »Nonstop-Tun« befreien

Wenn ich die Anwendung der Schlüsselwerkzeuge auch an Beispielen aus meinem Leben veranschauliche, so deshalb, weil ich das bei niemandem sonst so nuanciert kann, da ich Menschen in meiner Berufspraxis nur ausschnittshaft erlebe. Jeder Focusing-Prozess verläuft individuell einzigartig.

»Nonstop-Tun« hat sich in meiner Berufspraxis als ein zentraler Energiekiller herauskristallisiert, der uns im Alltag Kraft raubt und uns unsere Grenzen und Warnsignale nicht spüren lässt. Probieren Sie es aus: Gönnen Sie sich bewusst täglich alle eineinhalb Stunden oder bei jedem Aktivitätswechsel winzige bis kleine Momente, Ihre Arbeit zu unterbrechen. So können Sie eher Ihre Warnsignale bemerken und Ihre Energie tagsüber hoch halten. Gesundheit ist nach dem bewährten Ansatz der Salutogenese (Ge-

sunderhaltung) ein täglicher Balanceakt (Antonovský 1997). Es reicht nicht, sich nur durch Schlaf, am Wochenende und im Urlaub zu erholen.

Manchmal genügen nur wenige, bewusste Atemzüge, um sich nicht von den Anforderungen des Alltags »auffressen« zu lassen und um sich zu sammeln und wieder zu zentrieren. Doch das erfordert Übung. Wenn Sie öfter innehalten und in sich hineinspüren, können Sie frühzeitig die leisen Töne und Signale in sich bemerken, die Ihnen den Weg weisen. Und rechtzeitig kleine Kurskorrekturen vornehmen. Entscheidend ist dabei, sich darin zu üben, sich feiner und genauer in einer wohlwollenden Haltung wahrzunehmen. Und zu bemerken, was ist und wie das für Sie ist, nicht warum.

Wirksam abschalten und regenerieren

Die meisten Menschen heutzutage haben Schwierigkeiten abzuschalten. In unserem übervollen und reizüberfluteten Alltag brauchen wir wirksame Regenerationsinseln – nicht nur für den Körper, sondern auch für unser Gehirn, das ununterbrochen arbeitet. Vielleicht geht es Ihnen ähnlich wie vielen meiner Seminarteilnehmer, die sehr unter Strom stehen und zu Beginn etwas mehr Zeit benötigen, um zur Ruhe zu kommen, insbesondere, wenn sie es nicht gewohnt sind, innezuhalten und in sich hineinzuhorchen.

Für mich hat sich die focusingorientierte Art des Innehaltens als schnellste und wirkungsvollste Methode herauskristallisiert, aus dem »Kopfgewusel« auszusteigen und bei mir anzukommen. Mit dem erfreulichen Nebeneffekt, mich zu entspannen und langsamer zu werden. Um darüber hinaus sich selbst tiefer wahrnehmen zu lernen sowie Klarheit zu gewinnen, was mit mir im Augenblick los ist und was es braucht.

Bevor ich Ihnen einen Strauß von 3–90-Sekunden-Varianten als »Blitz-tankstelle« und »Ankerplatz« für verschiedene Situationen vorstelle, um auch Spannungen und Stress in Kürze gezielt abzubauen, möchte ich Ihnen den Geschmack der focusingorientierten Qualität des Innehaltens nahebringen. Dazu bedarf es eines weiteren Schritts, mit der Aufmerksamkeit in den Körper zu spazieren und sich innerlich achtsam wahrzunehmen. Das gelingt Menschen ohne Vorerfahrung im Focusing am Anfang am ehesten mit der längeren Form der Übung. Sie können die Übung im Sitzen (oder Liegen) durchführen. Die Anleitung kann nicht für alle passgenau sein. Setzen Sie die Vorschläge so um, dass es sich für Sie stimmig anfühlt.

Übung: Focusingorientiert im Körper ankommen (5–15 Minuten)



Sie sind eingeladen, alle Anstrengungen loszulassen und sich selbst und Ihrem Körper Ihre ganze Aufmerksamkeit zu schenken. Vielleicht tut es gut, die Augen zu schließen ... Erlauben Sie sich, es Ihrem Körper so gemütlich wie möglich zu machen. Vielleicht möchten Sie Ihren Kopf ablegen und Ihre Wirbelsäule wie von selbst sich bewegen lassen, bis es sich entspannt und angenehm für Sie anfühlt. Lassen Sie sich die Zeit, die Sie brauchen, Ihren Körper wohlwollend wahrzunehmen, wie Sie jetzt da sind. Alles ist in Ordnung so wie es gerade ist.

Spüren Sie Ihre Füße am Boden. Vielleicht tut es gut, die ganzen Lasten Ihres Körpers und vielleicht auch Ihrer Seele abzugeben an den Boden, der Sie hält und trägt.

Wandern Sie wohlwollend langsam aufwärts durch Ihren Körper. und nehmen Sie einfach nur wahr, ohne zu bewerten. Vielleicht können Sie überall dort, wo Sie überflüssige Anspannung bemerken, einen sanften Atem hinschicken und Ihrer Muskulatur erlauben, sich so gut es geht zu entspannen ...

Spüren Sie, wo Ihr Körper aufliegt auf der Sitzfläche, und geben Sie das ganze Gewicht Ihres Körpers an den Sitz ab, der Sie hält und trägt. Nehmen Sie den unteren und oberen Rücken wahr ... und probieren Sie aus, ob Sie noch eine bequemere Sitzhaltung finden können. Vielleicht tut es gut, die Schultern kreisen zu lassen, den Kopf ganz sanft und langsam von links nach rechts zu drehen und auch der Schulter- und Nackenmuskulatur zu erlauben, ganz loszulassen ... Wie ist es für Sie, sich eine Weile so spürend wahrzunehmen? ... Was immer kommt, ist in Ordnung.

Schenken Sie Ihrem Atem Ihre ganze Aufmerksamkeit und nehmen Sie einfach nur wahr, wie es ganz von selbst atmet. Es muss nichts getan und nichts verändert werden ... Vielleicht können Sie den Atem freigeben und den Einatem von allein kommen lassen ... und es genießen, nichts zu tun.

Wenn Ihre Gedanken unruhig sind, nicht verurteilen. Es kann helfen, sich in die Ausatmung hineinfallen zu lassen und mit jeder Ausatmung etwas mehr Anspannung und das, was Sie belastet, aus dem Körper weichen zu lassen ...

Mit der nächsten Einatmung ist die Einladung, mit Ihrer Aufmerksamkeit durch den Nasen-, Rachenraum in den Brust-, Bauchraum zu wandern und sich neugierig-wohlwollend von innen her wahrzunehmen ... Lassen Sie sich die Zeit, die Sie brauchen, in Ihrem Inneren anzukommen und zu erkunden: Wie ist die innere Gestimmtheit, die innere Atmosphäre? ... Wie fühlt es sich gerade von innen her an? Und lassen Sie sich Zeit ... Es braucht meist einige Atemzüge, sich von innen wahrzunehmen ... Wenn etwas Unangenehmes in Ihnen auftaucht, tut es vielleicht gut, diesem Teil in Ihnen gestatten, da zu sein und ihm freundlich zuzulächeln ... Sie können sich auch innerlich fragen: Wonach ist mir jetzt? ... Lassen Sie diese Frage eine Weile in sich wirken, ohne sie innerlich zu diskutieren ... und warten ab, was kommt ... Vielleicht gelingt es Ihnen, freundlich zu begrüßen, was immer auftaucht ...

Abschließend können Sie sich fragen: Was war hilfreich an dieser Übung? Was habe ich in mir vielleicht bemerkt (Atmung, Gedanken, (Körper-)Empfindungen, Bilder, Wärme, Kälte, Kribbeln, Schwere, Müdigkeit)? ...
Sollten Sie nichts bemerkt haben, ist das auch völlig in Ordnung.



Wenn Ihr Kopf sehr voll und Ihre Gedanken unruhig sind, kann der Verstand stärker beschäftigt werden, und Sie können sich beispielsweise in 15 bis 90 Sekunden mit der Entlastungsatmung des Schlüssels 3 wohltuenden Abstand und FreiRaum verschaffen (s. S. 79).

Vielleicht haben Sie bei der längeren Übung eher herunterkommen, sich spüren und bei sich ankommen können. Wenn einiges nicht geklappt hat, ist das völlig in Ordnung. Manches braucht etwas Übung, Zeit und die Bereitschaft, sich auf Neues, was einem zunächst fremd vorkommt, einzulassen. Es kann auch sein, dass Sie starke Verspannungen, Schmerzen oder etwas anderes daran gehindert haben, sich ganz auf die Übung einzulassen und zu genießen. Manchen fällt es am Anfang schwer, den eigenen Atem zu beobachten und frei zu lassen. Das ist in Ordnung und passiert auch Teilnehmenden in meinen Kursen und Coachings. Meist gelingt es ihnen beim zweiten Mal leichter, die wohltuende Wirkung zu erleben. Unbewusst fixieren wir uns häufig automatisch auf das, was sich eher unangenehm anfühlt. Und bisweilen haben wir einfach Tage, an denen wir schwer zur Ruhe kommen können. In diesen Fällen fruchten eher Übungen in Bewegung (s. S. 52 ff.).

Wichtig ist, sich nicht zu verurteilen, wenn die Gedanken abschweifen, sondern sie zu registrieren und vorbeiziehen zu lassen, ohne sie zu bekämpfen, und sich wieder auf die Körperwahrnehmung zu konzentrieren.

Die Geheimnisse des Erfolgs

Ein Geheimnis liegt in der focusingorientierten Art der Selbstwahrnehmung und Aufmerksamkeitslenkung, in der Sie sich achtsam von innen her körperlich spüren, wohlwollend wahrnehmen und neugierig erkunden, wie Sie sich im Moment fühlen, was Sie brauchen oder wonach Ihnen ist.

Das A und O ist das Spüren: sich körperlich spürend wahrzunehmen. Über den Spürkontakt zu Ihrem Körper erhalten Sie Zugang zu Ihrem inneren Kompass. Schauen Sie auch, wie Ihr Blick »gefärbt« ist. Üben Sie sich in

einer wohlwollenden, annehmenden, einfühlsamen Haltung – mit warmen Augen und mit dem Herzen zu sehen (Saint-Exupéry) und vielleicht dem, was in Ihnen ist, zuzulächeln. Das neugierig spielerisch Erkundende – wie ein kleines Kind – offen für das, was da ist und für das Neue, das Nichtwissen, ohne etwas zu bewerten, ist dabei enorm hilfreich.

Erkunden Sie ganz unvoreingenommen das Was und das Wie an vagen oder klareren Körperempfindungen, Gefühlen, Gedanken, Bildern, an Anspannung, Müdigkeit, Schmerz, Ungehaltensein, an Bedürfnissen und Sehnsüchten – ohne zu verurteilen, abzulehnen und ohne zu analysieren. Lassen Sie sich Zeit dabei. Erlauben Sie allem, da zu sein.

Auf diese Weise aktivieren Sie ungenutzte Ressourcen in Ihnen. Wenn es Ihnen gelingt, eine Weile einfach nur dem freundlich Gesellschaft zu leisten, was innerlich in Ihnen ist, ohne etwas zu tun oder zu wollen, dann kann aus dem präsenten Nichtstun plötzlich ein klarer Handlungsimpuls oder Schritt aufsteigen, der sich gut und richtig anfühlt und Ihnen Klarheit und Energie gibt.

Sie können diese Übung des Innehaltens auch in einer kürzeren Variante in wenigen Sekunden oder Minuten durchführen, um wirksam abzuschalten.

»Nur mit dem
Herzen kann ich das
Wesentliche sehen.«
*Antoine de
Saint-Exupéry*

Übung: Focusingorientiert den Körper durchwandern



Schenken Sie Ihrem Körper Ihre ganze wohlwollende Aufmerksamkeit und machen Sie es ihm so gemütlich wie möglich ... Schließen Sie die Augen, wenn es angenehm für Sie ist ... Durchwandern Sie von den Füßen an aufwärts Ihren Körper und nehmen Sie ihn spürend wahr: die Kontakt- oder Auflageflächen Ihres Körpers mit etwas anderem, die Fußsohlen am Boden, das Gesäß auf der Sitzfläche, der Rücken an der Lehne, die Hände auf ..., und erlauben Sie Ihrem ganzen Körper, alle überflüssige Anspannung loszulassen, Ihren Atem frei fließen zu lassen ... Erkunden Sie unvoreingenommen und freundlich, wie Sie da sind ... Fragen Sie sich innerlich, was Ihnen jetzt gut täte ...

Verweilen Sie etwas bei der Frage ... und lassen sich überraschen, welche Impulse aus Ihrem Körper aufsteigen ... Folgen Sie dem, was sich gut und stimmig für Sie anfühlt.

Die besondere focusingorientierte Qualität des Innehaltens

K – A – I: Innehalten in drei Schritten

- K Körper spürend wahrnehmen
- A Atem spürend wahrnehmen
- I Innen spürend wahrnehmen – achtsam, annehmend und absichtslos



Erster Schritt: K – Körper spürend wahrnehmen. Das bedeutet: Schenken Sie Ihrem Körper 100 Prozent Aufmerksamkeit und wenden Sie sich ihm freundlich zu. Das geht meist am besten, wenn Sie die Augen schließen und Außeneinflüsse ausblenden. Nehmen Sie Ihren ganzen Körper wohlwollend wahr, und zwar spürend. Das gelingt meist am einfachsten, wenn Sie Ihre Aufmerksamkeit auf die Kontakt- oder Auflageflächen Ihres Körpers mit etwas anderem richten: beim Stehen die Fußsohlen mit dem Boden und beim Sitzen Gesäß, Rücken und/oder Kopf mit der Sitzfläche und gegebenenfalls mit der Lehne, oder es sind die Hände auf den Oberschenkeln oder den Armlehnen. Das Entscheidende ist, dass Sie Kontakt zu sich, zu Ihrem Körper herstellen und ihn spüren – nicht im Detail, sondern eher defokussiert. Dadurch verschaffen Sie sich Zugang zur Intelligenz des gesamten Organismus.

Zweiter Schritt: A – Atem spürend wahrnehmen. Wenn Sie Ihre Aufmerksamkeit auf den Atemfluss lenken und ihn beobachten, ist das eine weitere Möglichkeit, über das Spüren des Atems Kontakt zu sich herzustellen. Gelingt es, den Atem frei fließen zu lassen und nur den natürlichen Atemfluss zu beobachten und die Einatmung von allein kommen zu lassen, vertieft und verlangsamt sich die Atmung meist ganz von selbst. Lassen Sie sich dabei etwas Zeit, dann werden Sie bemerken, dass überflüssige Anspannung ganz von selbst geht.

Dritter Schritt: I – Innerlich spürend wahrnehmen – achtsam, annehmend und absichtslos. Wenn Sie Zugang zu Ihrem inneren Kompass bekommen wollen, wandern Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit in den Brust-Bauch-Raum und nehmen sich von innen her, aufmerksam und wohlwollend spürend wahr – eher defokussiert. Sie können sich fragen: Wie ist die innere Gestimmtheit im Augenblick? Wie ist die Hintergrundstimmung oder die innere Atmosphäre? ... Lassen Sie die Fragen eine Weile in sich wirken und nehmen Sie alles unvoreingenommen und freundlich in Empfang, was sich zeigt. Wenn Sie nicht genau spüren, was im Augenblick los ist, können Sie sich auch innerlich fragen. Wie bin ich da? Oder: Was ist los? Wenn Sie sich Klarheit wünschen, können Sie offen und in Ruhe Richtung Körpermitte fragen: Was brauche ich, was braucht es jetzt? Wichtig ist, dem Inneren Zeit zu lassen ... Versuchen Sie zu begrüßen, was immer kommt.

Die Energie tagsüber hoch halten – auch bei extremer Belastung

Ob Sie sich durch den Tag schleppen oder quälen, weil Ihnen einfach alles zu viel ist, ob Sie wegen Erschöpfung krankgeschrieben sind oder sich einfach im Augenblick in einer stressigen und herausfordernden Lebenssituation befinden: Diese besondere Art des Innehaltens kann Ihnen helfen, aus Grübeleien, Hamsterrad oder Hetze für einen Moment auszusteigen.

Selbst in Situationen extremer Belastung wie in Stress-, Prüfungs-, Projektabgabe- oder Umbruchphasen, in denen Sie an den Bedingungen wenig ändern können, ist es möglich, sich zwischendurch in 3, 15 oder 90 Sekunden gezielt Entlastung zu verschaffen und die Batterien kurz aufzuladen, um anschließend frischer und klarer die anstehende Aufgabe anzupacken.

Mini-Übungsvarianten

Sie können für einen Augenblick Ihre Augen schließen, sich zurücklehnen und sich selbst freundlich Zuwendung schenken. Sie können sich erlauben, Sekunden einfach nichts zu tun. Sie können sich ein paar tiefe Atemzüge oder einen Blick aus dem Fenster gönnen oder ein paar Schritte auf den Balkon, um sich an etwas Schönerem in der Natur, einem Baum, dem Himmel oder einer blühenden Pflanze zu erfreuen. Sie gewinnen nicht nur eine Mini-Erholungspause, sondern ein kleines Stück Lebensqualität. Und Sie schulen Ihre Selbstwahrnehmungs- und Selbststeuerungskompetenz für »Notfälle« und komplexe »Ernstsituationen«.



Einige Klienten haben sich in stressigen Zeiten oder in schwierigen Erschöpfungsphasen mit 15–90-Sekunden-Pausen über Wasser gehalten.

Beispiel: Eine Lehrerin klagte über Schlafschwierigkeiten, die dann durch mehrmaliges Innehalten am Tag, durch diese Gehirnerholpausen, abnahmen. Bei ihr wirkten am besten das focusingorientierte Durchwandern des Körpers, das »Entlastungsschütteln« (s. S. 80) und die »Entlastungsatmung« (s. S. 79) des Schlüssels 3. Sie berichtete über den deutlichen Unterschied zu vorher. Sie war erstaunt, wie viel leistungsfähiger sie war, wenn sie sich alle eineinhalb bis zwei Stunden eine Minipause gönnte. Als sie diese Pausen ausließ, war sie nach vier Stunden Arbeit so platt, dass sie danach nichts mehr zustande brachte.



Unser Organismus benötigt nach jeder Stresssituation, in der er auf Hochtouren läuft, eine Pause, in der er sich von den stressbedingten Alarmreaktionen unseres Körpers, Geistes und Gefühlslebens erholen kann. Und zwar täglich. Ansonsten nehmen wir nachhaltigen Schaden. Muten wir uns tagtäglich chronischen Stress zu, sind wir auf Dauer in hohem Maß burnoutgefährdet. Im Nonstop-Tun unter Anspannung spüren wir unsere Müdigkeit und die Grenzen der eigenen Belastbarkeit meist nicht.

Beispiel: Eine selbstständige Klientin in einer schwierigen Lebenssituation hatte ihren Wecker so eingestellt, dass er sich nach eineinhalb Stunden meldete. Sie gönnte sich dann jeweils eine kurze Arbeitsunterbrechung, in der sie ihre Augen schloss, ihren Körper und ihren Atem wahrnahm, mit ihrer Aufmerksamkeit in ihren Körper spazierte, spürte, wie sie sich von innen anfühlte und sich innerlich fragte: Was brauche ich jetzt? Sie wartete etwas und notierte anschließend, was ihr eingefallen war. Sie machte eine ähnliche Erfahrung wie die andere Teilnehmerin, als sie sich an einem Wochenende in den Kopf setzte, die ganze Wohnung putzen zu wollen. Sie wunderte sich hinterher, wie erschöpft sie war. Als sie in ihr Tagebuch schaute und las, dass sie beim letzten Mal Innehalten auf die Frage: Was brauchst du? »Ruhe« notiert hatte, war ihr klar, dass sie darüber hinweggegangen und sich übernommen hatte.



Sie sind jetzt eingeladen, die verschiedenen Varianten der 3–90-Sekunden-Pausen zu sichten und dabei innerlich achtsam in sich hineinzuspüren, welche Übungen Sie ansprechen. Erkunden Sie bewusst bei der Ausführung, was genau für Sie hilfreich ist. Dann können Sie dem in Ihrem Alltag gezielt Raum geben, wenn Sie es brauchen. Probieren Sie nach und nach in Ihrem Alltag unterschiedliche Varianten aus. Experimentieren Sie nur dann, wenn es sich gut für Sie anfühlt und nur so lange, wie es Ihnen Freude bereitet. Seien Sie freundlich zu sich und zwingen Sie sich zu nichts.

Blitztankstellen zur Entlastung und Klärung – in drei bis 90 Sekunden

Um Ihre Energie tagsüber hoch zu halten und in 3 bis 90 Sekunden gezielt Spannungen abzubauen, wirksam abzuschalten und aufzutanken, erkunden Sie, welche der folgenden 3–90-Sekunden-Pausen ihre Wirkung für Sie in welchen Situationen am besten entfalten.