

Raum schaffen

Diese Übung kommt aus dem Focusing nach Gendlin. Es dient dazu, sich ganz auf das zu fokussieren, was als Nächstes ansteht. Diese Übung ist ganz allgemein empfehlenswert, wenn du das Gefühl hast, dass du gerade zu viel im Kopf hast und nicht weißt, wohin mit all deinen Gedanken.

Nimm dir einen Moment, setze dich, und schließe deine Augen (es ist auch ok, wenn du sie auflässt). Frage dich: „Wie geht es mir gerade“? Während du in Kontakt mit deinem Körper bist, sitze einen kleinen Moment mit dieser Frage. Als nächstes fragst du dich: „Gibt es irgendetwas, was mich davon abhält, Hier und Jetzt ganz zufrieden zu sein“? Warte einen Moment und schaue, was der erste Gedanke ist, der in Bezug auf diese Frage auftaucht. In der Regel sind dies Gedanken, die nicht in diesen Moment „gehören“, da du dich zur Zeit gar nicht mit ihnen beschäftigen kannst (oder willst). Zum Beispiel ein demnächst anstehender Arzttermin. Nun überlege dir: „Wo gehört dieser Gedanke eigentlich hin und wann will ich mich wieder mit ihm beschäftigen?“. Nun visualisiere dir, dass du den Gedanken an den Ort legst, an den er eigentlich gehört. Beim Beispiel des Arztbesuchs könntest du diesen zum Beispiel in das Wartezimmer der Arztpraxis auf einen Wartestuhl legen. Als nächstes „markierst“ du den Gedanken, der nun an einem anderen Ort liegt mit einer Zeit, zu der du dich wieder mit ihm beschäftigen möchtest. Das kann einfach ein Satz sein „Freitag, 15.00“ oder du visualisierst dir etwas Konkretes, zum Beispiel einen Zettel, auf den du dies schreibst und den du dann im obigen Beispiel auf den Stuhl legen könntest. Das darfst du frei entscheiden, was auch immer dir passend erscheint.

Dann kehrst du zurück zu der Frage: „Gibt es noch etwas, was mich davon abhält, Hier und Jetzt ganz zufrieden zu sein“? Kommt ein neuer Gedanke, verfährt du erneut, wie oben bereits beschrieben.

Dies machst du so lange, bis kein weiterer Gedanke mehr auftaucht, der dich davon abhält, Hier und Jetzt zufrieden zu sein.

Diese Übungen hat 2 Effekte: Zum einen stellt sich in der Regel heraus, dass all das, was einem aktuell im Kopf herumschwirrt, deutlich weniger ist, als es sich angefühlt hat, bevor man es sortiert hat. Meistens sind es 3 bis 4 Themen, um die sich die Gedanken kreisen, manchmal mehr, aber es ist in der Regel eine überschaubare Zahl. Allein durch diese Erkenntnis stellt sich ein erster Schritt Richtung Entspannung ein.

Mit den meisten Gedanken funktioniert es recht gut, dass sie sich beruhigen, wenn du sie mit einem Ort und einem Zeitpunkt versehen hast, an dem du dich wieder mit ihnen beschäftigen wirst. Wenn alle Gedanken sich gut beiseite stellen lassen, hast du nun Raum für das, was dir in diesem Moment wirklich wichtig ist.

Manchmal kommt es jedoch vor, dass ein Gedanke immer und immer wieder auftaucht, sich einfach nicht beiseite legen lässt. Damit ist klar, dass dies ein Thema ist, was Priorität hat. Im Idealfall hast du nun aber alle anderen störenden Gedanken beiseite legen können, so dass du dich ungestört diesem einen Thema widmen kannst.

