

Kunsttherapie-Symposium 2017

Almut Hepper

Dipl. Kunsttherapeutin (ED)
Bewegungs- und Tanztherapie

Lehrtherapeutin, Supervisorin OdA ARTECURA
Focusing-Therapeutin und –Ausbilderin DAF
Lehrerin für *The Discipline of Authentic Movement*

Unser Körper - Zentrum und Quelle

der kunsttherapeutischen Selbstreflexion

Selbst-Focusing

A photograph showing a person's shadow cast on a green lawn. The shadow is dark and elongated, curving across the grass. The text 'Selbst-Focusing' is overlaid in yellow on the left side of the image.

Notre corps – centre et source

de l'auto-réflexion dans la thérapie par l'art

Selbst-Focusing

A photograph showing a person's shadow cast on a green lawn. The shadow is dark and elongated, curving across the grass. The text 'Selbst-Focusing' is overlaid in yellow on the left side of the image.

Focusing



Carl Ransom Rogers
1902 – 1987



Eugene T. Gendlin
1926 – 2017

Felt Sense



Selbst – Focusing

l'auto-focusing



Innere Achtsamkeit

L'attention intérieure



1.

Freiraum schaffen
Dégager un espace

Guter Ort
Le bon endroit



2.

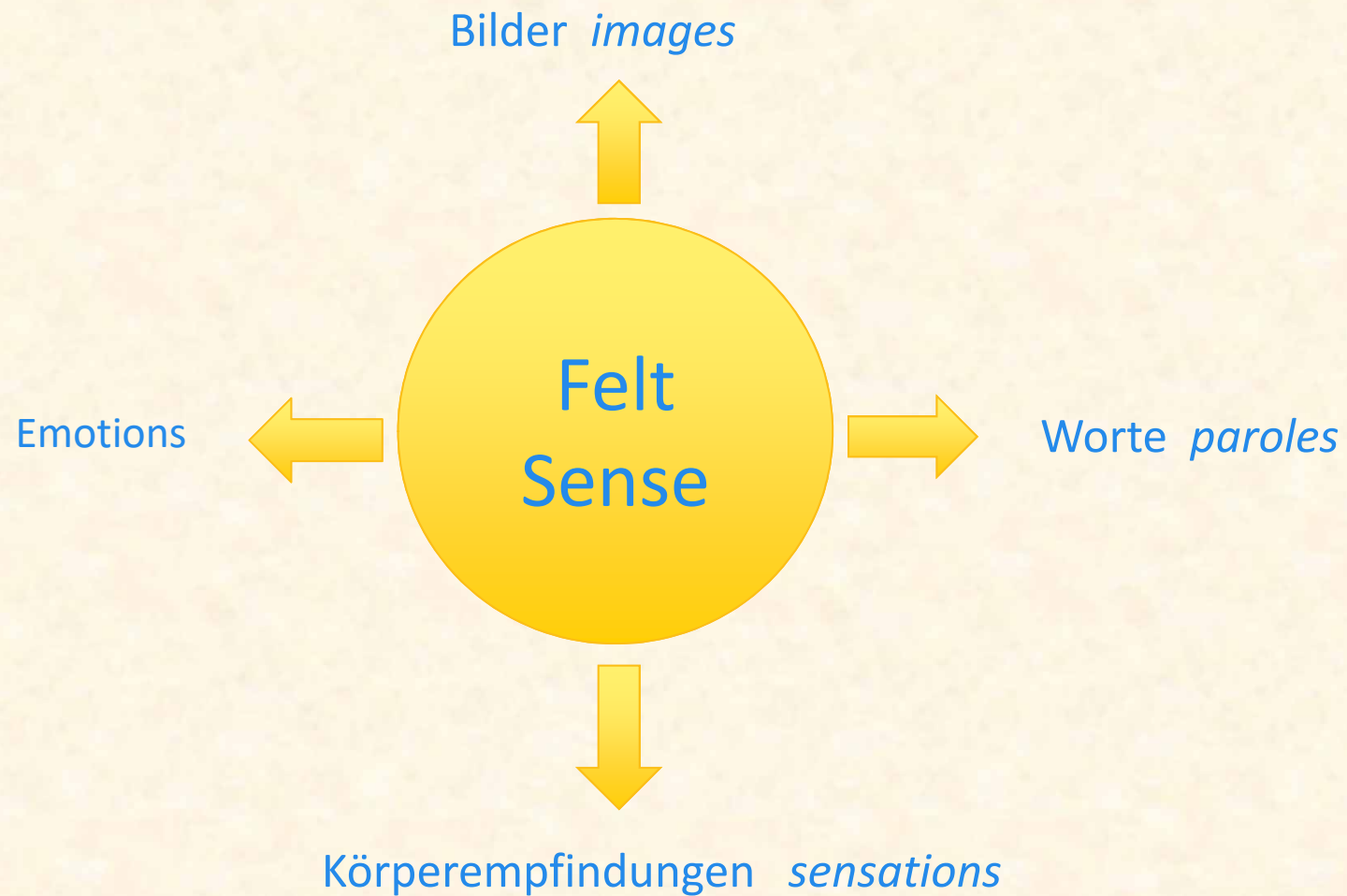
Laisser venir le

Felt Sense
entstehen lassen



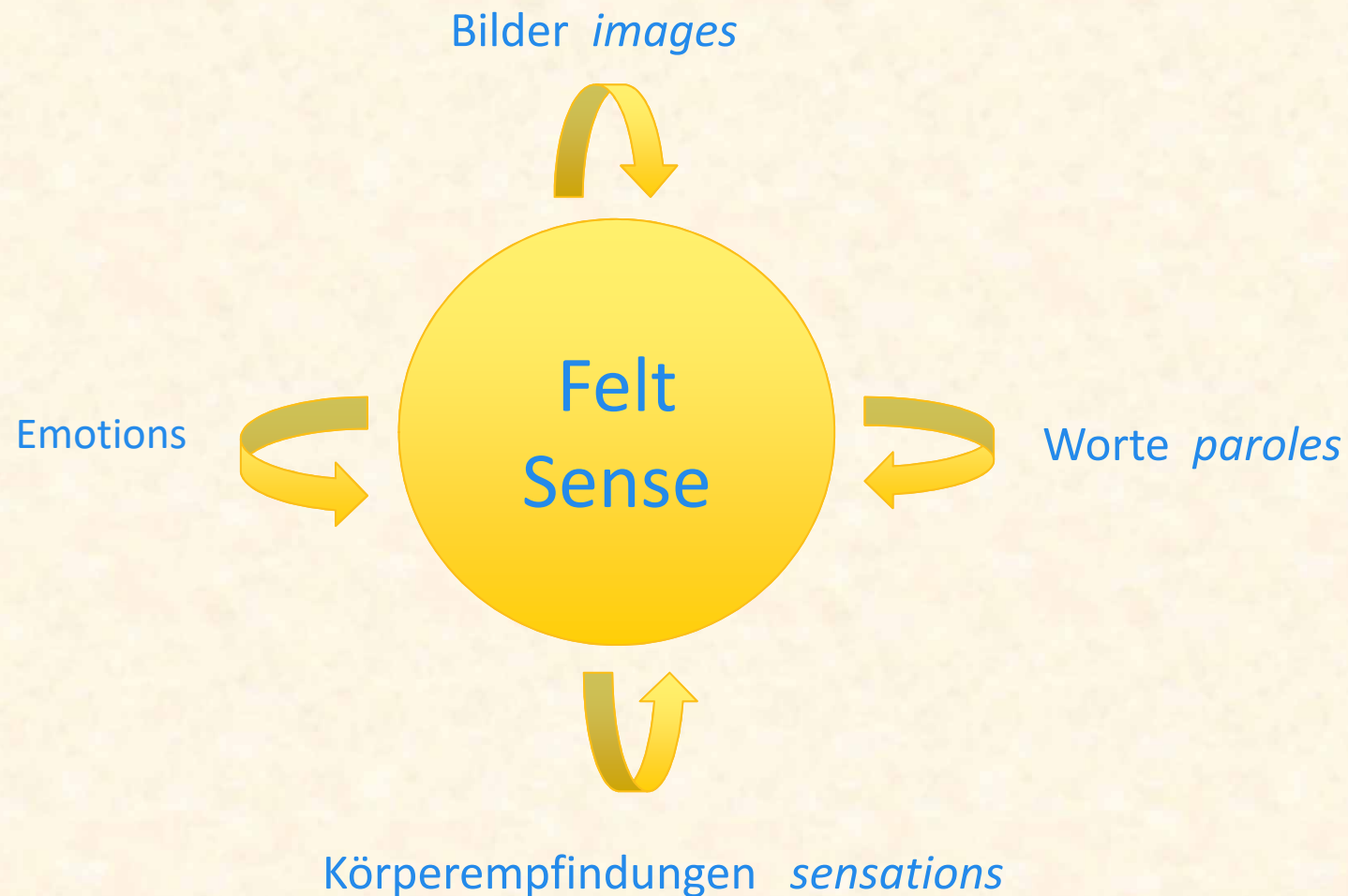
3.

Symbolisieren *Symboliser*



4.

Vergleichen Comparer Symbol und Felt Sense



5.

Fragen an den Felt Sense stellen

Questionner le Felt Sense

“Wie fühlt sich das als Ganzes an?”

“Was könnte das Ganze brauchen?”

“Quelle est la réponse globale à la situation?”

“Qu’est-ce qu’il faudrait?”

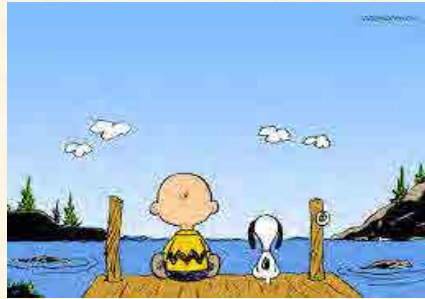
6.

Annehmen und Schützen

Accueillir et protéger



Selbst- Focusing



0. Regiebesprechung mit sich selbst:

- KlientIn? Thema, Situation, Fragestellung?
> kurz für sich benennen und evtl. auf einem Blatt notieren, ohne bereits ins Thema einzusteigen

1. Freiraum schaffen:

- a) **Äusserer Freiraum:** Platz finden und es sich bequem einrichten:
- Störungsfrei - Zeitfenster?
 - stimmige Körperhaltung > wach und gleichzeitig entspannt
- b) **Innerer Freiraum:** Fokus nach innen richten > Innere Achtsamkeit
- Unterstützend: Kontakt zur Unterlage, Atmung wahrnehmen
 - Wohlfühlort im Körper suchen und dort verweilen
 - wenn nötig: Problem/Fragestellung oder was einen sonst gerade stark beschäftigt, erstmal imaginär „hinaustellen“ > Abstand schaffen und den entstandenen Freiraum spüren

2. Thema („Alles“ zum Klient / Situation / Fragestellung) nehmen und Felt Sense dazu entstehen lassen

- (Aufmerksamkeit in Körpermitte/Brust- und Bauchraum):
- Wenn ich ... als Ganzes wahrnehme, wie fühlt sich das an?
 - Was spüre ich im Körper?

3. Symbolisieren:

- Das auftauchende Symbol (Gefühl, inneres Bild, Wort...) ‚freundlich begrüßen‘ – eventuell laut für sich benennen oder innerlich an sich selbst zurücksagen und ...

4. Vergleichen von Symbol und Felt Sense: ... nachspüren, ob das Symbol zum Felt Sense passt

- Ist es genau so? Oder irgendwie anders?
- sich Zeit lassen, verweilen und körperliche Veränderungen bemerken („Felt Shift“).

5. Fragen an den Felt Sense stellen:

- Wo genau im Körper spüre ich es?
- Was würde das Ganze jetzt brauchen?
- Was würde mir gut tun? Ist da ein Impuls?
- Was ist das Wichtigste daran?
- Was könnte ein nächster (kleiner) Schritt sein?
> vor allem am Schluss des Prozesses

6. Annehmen und Schützen / Abschliessen:

- Das neu Entstandene vor kritischen Stimmen schützen.
- Evtl. Prozess nochmals überschauen.
 - Braucht es noch etwas?
 - Was ist für mich bedeutsam?... das Wichtigste?
- Dem Neuen einen guten Platz geben – im eigenen Körper oder ausserhalb.

Die **Wegleitung** ist als kreative Landkarte zu verstehen. Die Reihenfolge zu Beginn des Prozesses (> Freiraum schaffen) wie auch zum Beenden ist sinnvoll (> Annehmen und Schützen). Da sich ein lebendiger Erlebensprozess nie linear von Punkt 1. zu 6. entfalten wird, ist es gut, frei und nach eigenem Empfinden zwischen den einzelnen Punkten 3 – 5 hin und her zu wandern und auch eigene stimmige Fragen aus dem Moment heraus zu kreieren.

...und:

Vom Erlebensprozess lässt sich fließend weiter in die Handlung gehen > Malen, Tanzen, Musik machen, das Erlebte verkörpern, Schreiben ...

Viel Spass beim Ausprobieren !

Literatur... Praxisnah zum Einsteigen, z.B.:

- Cornell, A.W. (1997). Focusing – Der Stimme des Körpers folgen. Rowohlt
- Gendlin, E.T. (1998). Focusing. Selbsthilfe bei der Lösung persönlicher Probleme. Rowohlt
- Marx, S. (2009). Focusing kompakt. Dein Körper kennt die Lösung. VAK Verlags GmbH
- Kersig, S. (2009). Entspannt und klar. Freiraum finden bei Stress und Belastung. Arkana
- Renn, K. (2006). Dein Körper sagt dir, wer du kannst. Focusing – Weg der inneren Achtsamkeit. Herder

Weitere Informationen, Seminare ...

- Deutsches Ausbildungsinstitut für Focusing und Focusing-Therapie www.daf-focusing.de
- www.focusing-ausbildung.ch
- www.authentic-movement.eu

Almut Hepper

Dipl. Kunsttherapeutin (ED), Fachrichtung Bewegungs- und Tanztherapie
Tanztherapie-Ausbilderin BTd
Lehrtherapeutin und Supervisorin Oda ARTECURA
Focusing-Therapeutin und -Ausbilderin DAF
Lehrerin für *The Discipline of Authentic Movement*

032 365 88 62
almut.hep@sunrise.ch

Nov. 2017

Selbst-Focusing

L'auto-focusing

