

INTUITION TRAINIEREN: SINN KÖRPERLICH SPÜREN

Newsletter von Günter W. Remmert
Lösungen in Beziehungen und Beruf



Foto: Wilfried Beege, www.beege.de

Liebe Freunde und Interessenten,

herzlich begrüße ich Sie als Leserin oder Leser eines neuen Newsletters.

Menschliche Lösungen, beruflich wie privat zu ermöglichen, dazu sind folgende Anregungen gedacht:

INTUITION	2
DER GESPÜRTE SINN: „FELT SENSE“	3
SINN KÖRPERLICH SPÜREN – EINE ANLEITUNG	5



Gefallen Ihnen diese Seiten? Wären sie auch etwas für Ihre Freunde? Dann empfehlen Sie den Newsletter doch weiter! Möchten Sie Danke sagen, Kritik üben, Vorschläge machen? Dann schreiben Sie mir. Ich freue mich, von Ihnen zu hören. Freundliche Grüße aus dem Hunsrück

Günter W. Remmert

Günter W. Remmert

guenter@wachstums-impulse.de

www.facebook.com/guenter.remmert

DER GESPÜRTE SINN: „FELT SENSE“

Es gibt eine spezielle Vorgangsweise, die zu mehr Klarheit führt und die für die Entwicklung von Intuition sehr hilfreich ist. Sie wurde von **Eugene T. Gendlin** (*1926), einem österreichischen Psychologen und Philosophen, begründet. Er nannte sie **Focusing**.



Diese Methode zeichnet sich durch eine besondere Art der Selbstwahrnehmung aus. Die persönliche Aufmerksamkeit richtet sich auf das körperliche Erleben in bestimmten Situationen.

Auf diese Weise entwickelt sich ein lebendiges körperliches Spürbewusstsein, das Gendlin den „**Felt sense**“ (etwa: den gefühlten Sinn, die leiblich gespürte Wahrnehmung) nennt. Die Besonderheit dieses Verfahrens ist die innere Orientierung an komplexen Körperempfindungen, die wir alle als innere leibliche Resonanz zu einem Thema erfahren. Durch das tiefere Verständnis dieser Wahrnehmung werden hilfreiche Veränderungen möglich.

Ein „**Felt sense**“ bildet sich meist in der Körpermitte, etwa im Brust- und Bauchraum. Man empfindet ihn häufig als leise Regung in Bezug auf eine bestimmte Lebenssituation. Was man im Körper spürt, ist aber selten gleich in Worten fassbar. Solch ein vorsprachliches Empfinden sagt jedem, der seinen Körper befragt, ob eine Situation für ihn stimmig ist oder nicht.

Diesen natürlichen Vorgang kennt im Grunde jeder Mensch, zumindest aus einigen Lebenserfahrungen. Die Fähigkeit, sich dem leiblich Gespürten zuzuwenden, kann man trainieren und kultivieren. Es geht um ein unmittelbares Empfinden. Vielleicht erscheint es zunächst noch unklar, dennoch ist es ganzheitlich und umfassend. Den „**Felt sense**“ zu spüren ist ein heilsamer Schritt der Selbstbegegnung. Mit besonderer Aufmerksamkeit wird das Spüren am ehesten möglich: die dazu hilfreiche innere Haltung ist akzeptierend, achtsam und absichtslos.

Eugene T. Gendlin beschreibt das Geschehen folgendermaßen:

„Ein ‚felt sense‘ ist die körperliche Wahrnehmung eines bestimmten Problems oder einer bestimmten Situation. ... Ein ‚felt sense‘ ist keine Emotion. ... Er ist die körperlich gespürte Bedeutung. ...

Ein ‚felt sense‘ ist keine geistige, sondern eine physische Erfahrung, ein körperliches Wahrnehmen einer Situation, einer Person oder eines Ereignisses. Eine innere Aura, die alles umgibt, was Sie zu einem bestimmten Gegenstand zu einer bestimmten Zeit fühlen und wissen – sie umgibt es und teilt es ihnen mit, nicht eines nach dem anderen, sondern alles auf einmal. ... Ein ‚felt sense‘ tritt nicht in Form von Worten oder Gedanken oder anderen getrennten Einheiten auf, sondern als umfassendes (wenn auch oft verwirrendes und komplexes) körperliches Gefühl. Da sich ein ‚felt sense‘ nicht in Worten mitteilt, lässt er sich auch nicht leicht in Worte fassen. Es ist eine unbekannte, tiefliegende Ebene des Bewusstseins ...

Ein ‚felt sense‘ ist Körper und Geist, bevor beides getrennt wird.“

Gendlin, E. T. (1985) Focusing. Technik der Selbsthilfe bei der Lösung persönlicher Probleme, Salzburg: Müller. S. 21, 41-42, 149

„Wir alle wissen, dass unsere Körper sich gut oder schlecht hinsichtlich einer Situation fühlen können. Wie ist das möglich? Der Körper kennt die Situation. ... Unsere Körper spüren eine Situation direkt.

Sie treffen beispielsweise jemanden auf der Straße, den Sie kennen, aber Sie erinnern sich nicht, wer es ist. Es ist ganz anders, als einem Fremden zu begegnen. Die Person ist Ihnen sehr vertraut. Sie können sie aber nicht einordnen, jedoch der Körper weiß, wer das ist, und er weiß sogar, wie er dieser Person gegenüber empfindet. Obwohl Sie sich nicht erinnern, wer es ist, hat der Felt Sense in Bezug auf diese Person eine sehr genaue Qualität. Wenn man den Felt Sense dazu beschreiben würde, kämen vielleicht die Worte »unklar, gemischt; ich fühle mich etwas unsicher, so als wollte ich nicht so viel mit der Person zu tun haben, aber das ist auch gemischt mit etwas Neugier, die sich nicht so stimmig anfühlt ... «.

Wenn man da weiter hinein geht, wird man mehr und mehr über die Person und sich selbst finden, aber der gesamte Felt Sense kann nicht in Worte gefasst werden, es bleibt immer noch mehr übrig, als gesagt werden kann. Man wird sogar eigene Worte oder Sätze erfinden müssen, weil er nicht in gewöhnliche Sätze und Aussagen passt. Es ist das einzigartige Empfinden zu dieser Person. Jede andere Person würde andere Körperempfindungen auslösen. ...

Das Erleben ist mehr gespürt als gesprochen oder visuell. Es sind keine Worte oder Bilder, sondern ein leiblicher Sinn (body sense).

Er passt nicht zu üblichen Worten oder Kategorien über Gefühle. Es ist ein einzigartiges Empfinden dieser Person in dieser Situation. ...

Obwohl solch ein Körperempfinden als ein Gefühl kommt, können wir spüren, dass es etwas Komplexes (intricacy) beinhaltet.

Das Körpergefühl zu einer Person trägt in sich die gesamte vergangene Geschichte mit dieser Person und was man sich in Zusammenhang mit dieser Person wünscht. Es enthält, was diese Person bei Ihnen auslöst, und einige Ihrer eigenen ungelösten Probleme. Darin enthalten ist auch die Art, in der Sie die Person mögen oder ablehnen. All das zusammen nennt man eine Komplexität. Man kann vielleicht an drei bis vier Aspekte denken, das meiste davon bleibt implizit. Eine Körperempfindung wie diese enthält eine implizite Komplexität.

Diese implizite Komplexität hat noch keine getrennten Teile oder Abschnitte. Später, wenn sie auftauchen, erscheinen sie getrennt. Wir sagen, sie waren alle bereits da in der einen Empfindung, die wir zunächst hatten.

Üblicherweise denken wir nicht, dass physische Empfindungen eine komplexe Verknüpfung enthalten. Physische Empfindungen gelten als einfach. Ein Schmerz ist, was er ist. Er ist undurchsichtig. Wir erwarten keine versteckte Komplexität im stechenden Schmerz eines verdrehten Gelenks oder im Wahrnehmen der Farbe Rot. Eine komplexe Situation mag zu dem Schmerz geführt haben, aber wir erwarten nicht, das im Schmerz zu spüren. Der physische Sinn, von dem ich spreche, unterscheidet sich dadurch, dass er eben diese implizite Komplexität enthält, »alles« über die Person. Man kann spüren, dass es implizit komplex ist, selbst wenn man nichts davon herausbekommt, selbst wenn man es nicht öffnen oder betreten kann.

Ich spreche von »öffnen« oder »betreten«. Diese Art körperlichen Erlebens ist eine Tür. Falls wir sie öffnen und eintreten, können wir viele Schritte hinein gehen.“

Aus: Eugene T. Gendlin, Über den Körper. Wie ist Focusing theoretisch möglich?

Focusing Folio 12 / 1 93 http://www.focusing.org/three_assertions_de.html

SINN KÖRPERLICH SPÜREN – EINE ANLEITUNG

Einen Raum schaffen

Zuerst bitte ich Sie, sich einen Moment zu entspannen. Dann achten Sie auf Ihr Inneres, auf Ihren Körper, vielleicht auf Ihren Magen oder Ihre Brust. Achten Sie darauf, was dort vor sich geht, wenn Sie fragen: „*Wie steht es mit meinem Leben? Was ist im Moment für mich das Wichtigste?*“ Horchen Sie auf Ihren Körper und lassen Sie die Antworten langsam von dort kommen. Wenn etwas auftaucht, dringen Sie nicht hinein. Treten Sie einen Schritt zurück, sagen Sie: „*Ja, das ist da. Ich kann es hier fühlen.*“ Lassen Sie einen kleinen Raum offen zwischen dem, was auftaucht, und Ihrem Bewusstsein. Dann fragen Sie sich, was Sie sonst noch fühlen. Warten Sie erneut auf eine Antwort. Normalerweise taucht mehreres auf.

„Felt Sense“ – die leiblich gespürte Empfindung kommen lassen

Wählen Sie eines unter den soeben aufgetauchten Themen aus. Dringen Sie aber nicht hinein. Treten Sie einen Schritt zurück. Natürlich hat das Thema, mit dem Sie sich beschäftigen, viele Aspekte – zu viele, um an jeden davon einzeln zu denken. Sie können aber alle diese Aspekte gleichzeitig fühlen. Achten Sie auf die Stelle, an der Sie gewöhnlich etwas empfinden und sehen Sie, welches Gefühl das Thema in seiner Gesamtheit in Ihnen auslöst. Lassen Sie dieses komplexe Empfinden auf sich wirken.

Den „Felt Sense“ beschreiben

Welcher Art ist diese komplexe Empfindung? Lassen Sie ein Wort, einen Satz, ein Bild daraus entstehen. Es kann ein Eigenschaftswort sein, ein Satz oder ein Bild. Bleiben Sie in Berührung mit der Körperempfindung, bis Worte oder Bilder kommen, die genau dazu passen.

Vergleichen

Gehen Sie hin und her zwischen der Körperempfindung und dem Wort oder Satz oder dem Bild. Prüfen Sie, wie gut beide zusammenpassen. Achten Sie darauf, ob ein kleines körperliches Signal Ihnen bestätigt, dass Sie das richtige Wort gefunden haben. Um das herauszufinden, müssen Sie sich sowohl die Körperempfindung als auch das Wort vergegenwärtigen. Wenn sich die Körperempfindung verändert, verändert sich auch das Wort oder das Bild, bis es genau die Eigenschaft der Körperempfindung widerspiegelt.

Fragen

Nun fragen Sie: „*Was braucht die Körperempfindung, um sich wohler zu fühlen? Wie könnte sich eine passendere, verbesserte oder stimmigere Form anfühlen?*“ Bleiben Sie in aufmerksamem Kontakt mit der Körperempfindung, bis die Antwort mit einer körperlichen Erleichterung und Entspannung eintrifft.

Annehmen und Schützen

Empfangen Sie alles, was mit einer körperlichen Erleichterung und Entspannung verbunden ist, mit einer wertschätzenden Haltung. Jede innere Veränderung, auch das kleine und unscheinbare Aufatmen, gedankliche Klärungen oder körperliche Lockerungen dürfen wirklich stattfinden. Lassen Sie es eine Weile auf sich wirken. Weitere Entspannungen können sich melden. Schützen Sie diesen Prozess gegen innere oder äußere Kritikerstimmen.