

Focusing in Konflikten – eine hilfreiche Kombination!

Ob für die Klärung zwischen Konfliktpartnern oder für die Selbstklärung in einem Konflikt – Focusing und Elemente daraus können hier sehr hilfreich eingesetzt werden. Werkstattmäßig greifen wir drei Aspekte heraus, probieren damit und machen Erfahrungen. Alle Übungen sind anwendbar für die Arbeit mit Klienten, das partnerschaftliche Focusing oder das Selbst-Focusing.

Im Workshop haben wir drei Themen herausgegriffen und Focusing-Übungen dazu gemacht:

1. Freiraum und Schutzraum gegenüber dem Konfliktpartner kreieren

In eigenen Konflikten fühlen wir uns oft in die Enge gedrängt, handlungsunfähig – zumindest im konstruktiven Sinn, hoch emotional und auch oft schutzlos.

Wenn es darum geht, Konflikte anzusprechen oder mit Klienten einen Konflikt anzusprechen, bekommt der Freiraum eine besondere Bedeutung. In Gegenwart des Konfliktpartners oder auch mit der Vorstellung dem Konfliktpartner gegenüber zu stehen, kann der Freiraum leicht verloren gehen. Hilfreich ist es den Freiraum weiter auszugestalten in einen sichereren Schutzraum UND in diesem Raum auch noch beweglich und handlungsfähig zu sein.

(Übung: „Beweglich sein im geschützten Raum“)

2. Der Felt Sense im Konflikt – vertrauter Bekannter oder eher unbekannt?

Wenn man den Felt Sense zum Konflikt, zu all dem was damit zusammenhängt, einlädt und wahrnimmt, kann man die Frage dazu nehmen „Wie bekannt ist mir das?“. Und da Konflikte oft mit Beziehungsthemen zusammenhängen und die wiederum mit Strukturen finden wir hier wahrscheinlich oft etwas, das uns sehr vertraut und alt bekannt ist. UND dazu häufig auch etwas Neues.

In Konflikten geht es meist zumindest auch um etwas, das wir brauchen, um Bedürfnisse. Und da ist es hilfreich zu unterscheiden was an welchen Adressaten gehört. Ist für dieses Bedürfnis mein Konfliktpartner der richtige Ansprechpartner oder kümmere mich darum erst mal selbst? Und für was ist mein Konfliktpartner der richtige Ansprechpartner? Vielleicht für das was da neu ist?

(Übung: „Mein Felt Sense – vertraut und neu?“)

3. Der Körper mit der Lösung und der Körper in der Lösung (mit dem Körper selbst, Körperspürgefährten und Figuren)

Konflikte können wir meist im Körper spüren. Sie drücken im Bauch, nehmen die Luft, verspannen den Nacken, machen ein Gefühl von Lähmung und Steifheit und und und. Und prägen so auch die Haltung, im innen und im außen, wie ich dem anderen begegne und damit auch wieder wie er oder sie mir begegnen wird.

Wenn ich mit meinem Felt Sense in Kontakt bin kann ich auch die Haltung einnehmen die dazu passt. Und dann meinen Körper einladen und freigeben in eine Lösungshaltung zu kommen. Und wie immer, müssen wir nicht wissen, wie das dann genau dahin kommen wird, aber wir können körperlich schon einmal spüren, wie eine gute Haltung im Konflikt oder eine gute Lösungshaltung wäre. Und dabei immer mit der inneren Achtsamkeit dabei sein. Und dann versuchen, mal aus dieser Haltung heraus den Konfliktpartner in den Blick zu nehmen, ein kurzes Blinzeln, und mal schauen, wie er oder sie aus dieser Haltung heraus aussieht...und sich überraschen lassen.

(Übung: „Ich lass mich von mir überraschen – Lösungshaltungen entfalten lassen“)