

# 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.

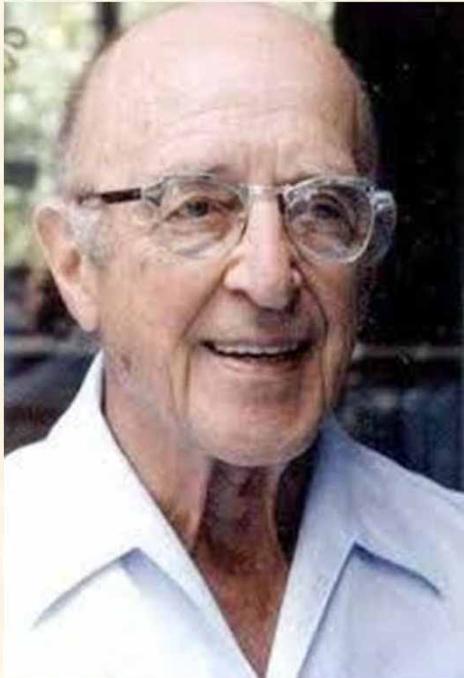
# Notre corps – centre et source

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.

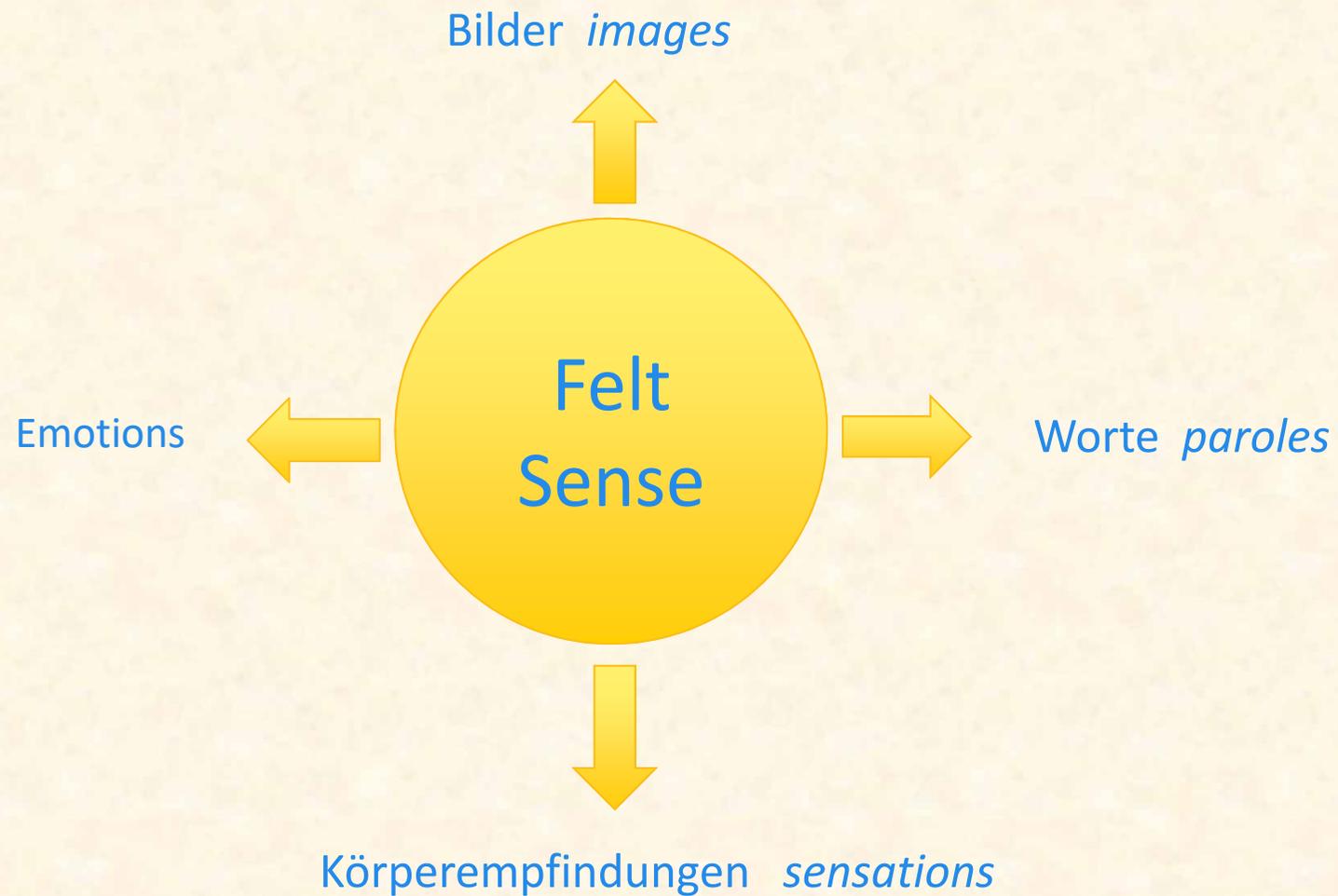
*Laisser venir le*

Felt Sense  
entstehen lassen



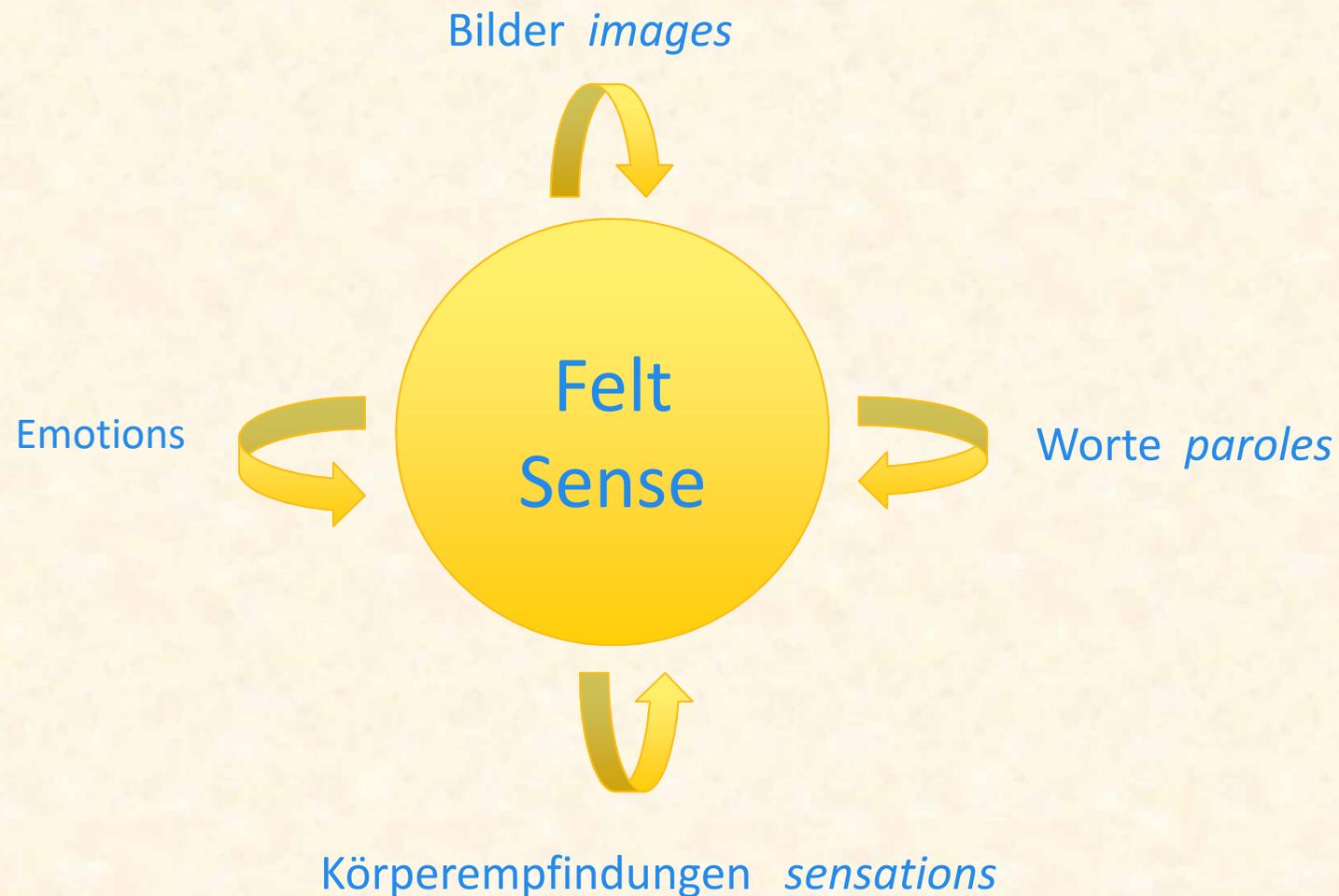
3.

# 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 fliegend 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](http://www.daf-focusing.de)
- [www.focusing-ausbildung.ch](http://www.focusing-ausbildung.ch)
- [www.authentic-movement.eu](http://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

