

# Ein Tag mit Focusing

Arno Katz

veröffentlicht auf [www.focusing.me](http://www.focusing.me)

(Juni 2009)

Der Wecker schellt. Ich wache auf und spüre eine Schwere in mir. Ich begrüße die Schwere, so wie ich einen anderen Menschen begrüßen würde. Da ist eine innere Stimme, die sagt: „Eigene Schuld. Es war vielleicht doch keine so gute Idee, gestern Abend auch noch ein zweites Glas Wein zu trinken!“ Auch die begrüße ich. Ich frühstücke, trinke zwei Becher Kaffee und springe unter die Dusche. Langsam verschwindet die Schwere. Ich stelle mich vor meinen Kleiderschrank. Was soll ich heute anziehen? Ein Blick aus dem Fenster. Bewölkt! Vielleicht ein kariertes Hemd? Ne, passt irgendwie nicht. Jeans und schwarzes Poloshirt? Ja, genau.

Ich fahre zur Schule. (Ich bin Lehrer.) Auf dem Weg bricht die Sonne durch die Wolken. Ein roterleuchteter Schimmer steht am Horizont über den Feldern. Hach, wie schön! Ich nehme mir einen Augenblick und genieße bewusst den Moment.

Als ich gerade das Lehrerzimmer betreten will, sehe ich einen Schüler mit einem Handy am Ohr. (Bei uns besteht ein Handyverbot!) Ich gehe auf ihn zu, spreche ihn an. Der Schüler fängt an zu lachen. Es ist kein Handy, sondern ein Taschenrechner. Er wollte mich auf den Arm nehmen, hat das auch geschafft. Laut lachend zieht er mit seinen Kumpels ab. Ärger steigt in mir hoch. Vollidiot! Ich erkenne den Ärger an. Ja, etwas in mir ist verärgert. Ich trete ins Lehrerzimmer. Ein kurzer Blick auf den Vertretungsplan. Kein Vertretungsunterricht! Glück gehabt! Erste Stunde Deutsch in Jahrgang 7. Auf dem Gang fliegen mir schon die ersten Schüler entgegen. Im Klassenraum Chaos. Erst einmal aufräumen. Auf einer Müllkippe unterrichte ich nicht. Die Stunde läuft schlecht. Die Schüler fangen einfach nicht an zu arbeiten, arbeiten dann nur zögerlich. Ich kenne sie kaum. Ich habe den Kurs gerade erst übernommen. In meiner Brust zieht sich etwas zusammen. Da ist irgendwie... na, was ist das... irgendwie eine Art Hilflosigkeit. Ich sage der Hilflosigkeit, dass ich sie sehe. Für mehr ist keine Zeit. Nächste Stunde Englisch-Leistungskurs in Jahrgang 12. Hier läuft es ganz anders. Die Schüler arbeiten

selbstständig an selbstgewählten Themen, am Ende stellen sie ihre Ergebnisse vor. Ich bin beeindruckt. Es wird viel Englisch geredet, viel gelacht. Leicht beschwingt gehe ich zurück zum Lehrerzimmer. Irgendwann ist der Schultag zu Ende.

Ich fahre nach Hause. Manchmal passieren schlimme Sachen. Mir fällt das Gesicht eines Schülers ein, der mir erzählt, dass es seiner Mutter sehr schlecht geht, dass sie im Krankenhaus liegt. In solchen Fällen frage ich die Schüler, ob sie mir mehr erzählen wollen. Wenn ja, suchen wir uns einen ruhigen Ort. Ich spiegele zurück, was die Schüler mir sagen, versuche Empathie aufzubringen. Gleichzeitig spüre ich innerlich nach, was das bei mir auslöst, und begrüße, was auftaucht. Am Ende mache ich dem Schüler das Angebot, dass er mich jederzeit aufsuchen kann, um mir noch mehr zu erzählen, wenn er das Bedürfnis hat. Manchmal ist einfach niemand anders da, außer uns Lehrern.

Heute ist nichts Schlimmes passiert. Ich komme zu Hause an, esse mit meiner Frau und meinen Kindern, gehe dann in mein Arbeitszimmer, um den Unterricht für morgen vorzubereiten. Vor mir liegt ein riesiger Stapel Klassenarbeiten und schaut mich vorwurfsvoll an. Irgendwie muss der bis nächste Woche weg! Ich spüre innerlich, dass etwas in mir keine Lust dazu hat. Am liebsten würde es den Packen einfach in einer halben Stunde durchziehen. Da meldet sich etwas anderes: ein Gefühl, dass ich den Schülern gerecht werden möchte. Beides ist da, der Wunsch, möglichst schnell die Korrekturen vom Halse zu haben und das Gefühl, dass ich den Schülern gerecht werden möchte. Ich lasse beides da sein, bleibe ein wenig dabei...

Meine Frau arbeitet heute Abend und ich muss die Kinder ins Bett bringen. Mein Sohn fragt mich, ob er Star Wars Teil 2 sehen darf. Der ist ab zwölf und mein Sohn ist sechs. Teil 1 hat er schon gesehen. Und der ist eigentlich viel schlimmer. Mir fällt eine Szene ein, in der man eine verkohlte Leiche sieht. Während ich meine Tochter ins Bett bringe, lasse ich ihn eine Viertelstunde gucken. Ich habe ein schlechtes Gewissen. Begriffe wie „Medienverwahrlosung“ fallen mir ein. „Hallo, schlechtes Gewissen, ich spüre dich. Ich weiß, dass du da bist. Im Moment habe ich aber keine Zeit für dich.“ Anschließend spiele ich noch etwas mit meinem Sohn und bringe ihn dann ins Bett. Als er schläft, schalte ich den Computer ein und arbeite etwas an dieser Website. Das macht Spaß. Da kann ich kreativ sein. Ja, Kreativität ist mir wichtig. Doch irgendetwas stimmt nicht. Ich spüre ein unangenehmes Ziehen in der Brust.

Ich schalte den Computer aus, setze mich auf einen Sessel und schließe die Augen, um in Ruhe zu fokussieren. Ich könnte jetzt versuchen, meine Füße zu spüren, wie sie den Boden berühren, anschließend meine Beine, dann meine Hände, danach meine Arme und schließlich meinen ganzen Körper, wie er so da sitzt und vom Sessel gehalten wird. All das überspringe ich heute, ich fühle meinen Körper ja schon, und konzentriere mich auf meinen Atem. Ich folge ihm mit meiner Aufmerksamkeit tief in meinen Körper hinein, erst in den Hals, dann in die Brust, anschließend tiefer in Bauch und Magen. Ich verweile einen Moment dort, in diesem ganzen Raum, im Innenraum meines Körpers. Was dort im Innern wünscht sich jetzt meine Aufmerksamkeit? Ich spüre das Ziehen in der Brust. Ich begrüße es: „Hallo, ich sehe dich. Ich weiß, dass du da bist.“ Es entspannt sich ein kleines bisschen. Ich bleibe dabei und versuche etwas zu finden, was dieses Ziehen beschreibt. Ziehen passt nicht richtig... es ist eher... ein Reißen... nein... ein Auseinanderreißen in zwei Richtungen... ja, das passt. Ich bleibe weiter dabei, spüre nach, was für einen Kontakt es zu mir wünscht. Es möchte... dass ich mich mit ihm beschäftige. Ich spiegele zurück: „Ah, du möchtest, dass ich mich mit dir beschäftige“. Es entspannt sich noch ein Stück. Ich bleibe dabei und spüre jetzt nach, ob es okay ist, eine Weile damit zu verbringen. Plötzlich durchfährt es mich wie ein Blitz: „Stell dich doch nicht so an“, sagt eine raue Stimme in mir, „reiß dich zusammen!“ Auch diese Stimme erkenne ich an, begrüße sie: „Hallo, ich höre, dass du da bist“. Nun leiste ich beidem Gesellschaft, dem Auseinanderreißen und der rauhen Stimme. Was braucht zuerst meine Aufmerksamkeit? Die Stimme meldet sich. „Reiß dich zusammen“, sagt sie. Ich spiegele zurück: „Ich höre, dass du möchtest, dass ich mich zusammenreiße.“ Ich lade sie ein, mich wissen zu lassen, ob es etwas gibt, das sie nicht will, wovor sie Angst hat. „Ich will nicht, dass du auseinanderfällst“, teilt sie mir mit. „Ah, du willst nicht, dass ich auseinanderfalle. Kein Wunder, dass du glaubst, dass ich mich zusammenreißen muss.“ „Genau“, sagt die Stimme. Sie klingt jetzt gar nicht mehr so rau. „Was willst du für mich?“, frage ich sie. „Ich will, dass du klar kommst im Leben, dass du unbeschwert bist!“ „Du möchtest, dass ich klar komme, dass ich unbeschwert bin. Das ist es also!“

Nun wende ich mich dem Auseinanderreißen zu. Das geht jetzt. Ich verweile bei diesem Gefühl, mit interessierter Neugier. Ich möchte es kennen lernen. Ich spüre nach, wie es sich von seinem Standpunkt aus fühlt. „Ich fühle mich so... als wenn... alle an mir herumreißen... als wenn... an den Armen in zwei Richtungen an

mir gezerrt wird.“ „Ah, du fühlst dich so, als wenn alle an dir herumreißen, als wenn du an den Armen in zwei Richtungen gezerrt wirst.“ „Ja, alle wollen etwas von mir.“ „Du spürst, dass alle etwas von dir wollen.“ „Ich möchte... meine Ruhe haben... frei sein.“ „Ah, du möchtest deine Ruhe haben und frei sein.“ Ein leichtes Gefühl der Entspannung breitet sich in meiner Brust aus. Das Auseinanderreißen hat nachgelassen. Das war es! Ich brauche mehr Ruhe, mehr Freiheit. Ich frage innerlich dieses Gefühl, diesen Wunsch nach Ruhe und Freiheit, ob es noch etwas gibt, das es mir mitteilen möchte, bevor ich aufhöre. „Vergiss mich nicht! Nimm mich ernst!“ „Du möchtest, dass ich dich nicht vergessen, dass ich dich ernst nehme. Ich verstehe.“ Ich bedanke mich bei dem Gefühl dafür, dass es sich mir mitgeteilt hat. Ich versichere ihm, dass ich zu ihm zurückkommen werde. Bald. Auch bei der Stimme, die möchte, dass ich unbeschwert bin, bedanke ich mich. Langsam richte ich meine Aufmerksamkeit von innen nach außen, in den Raum, in dem ich mich befinde. Meine Augen öffnen sich. Ruhe und Freiheit! Das ist es! Ich spüre, dass ich mit diesem Thema noch lange nicht durch bin. Ich werde an diese Stelle zurückkehren müssen...

Inzwischen ist meine Frau nach Hause gekommen. Eigentlich wollte ich noch etwas für die Schule lesen. Das lasse ich sein. Wir setzen uns zusammen und unterhalten uns. Ich trinke ein Glas Wein (eins). Dann gehen wir ins Bett. Ein Tag mit Focusing...