

Focusing – ein Klassenprojekt

Was ist Focusing?

Focusing ist eine psychologische Methode, die ganzheitlich und körperorientiert arbeitet, ihre Wurzeln liegen in der Gesprächstherapie nach Carl Rogers.

Gene Gendlin, der diese Methode entwickelt hat, sagt: „Focusing ist die Zeit, in der ich mit dem bin, was ich noch nicht weiß, aber schon körperlich wahrnehmbar ist.“

Alles, was wir erleben, jede Begegnung, jede Frage, jeder Konflikt, löst bei uns eine körperlich spürbare Resonanz aus. Der Volksmund kennt sehr viele Bilder zu diesem Phänomen. So liegt uns etwas im Magen, eine Laus krabbelt über die Leber oder das Herz fällt in die Hose.

Das zentrale Anliegen von Focusing ist es, diese spürbare Körperresonanz mit einer wohlwollenden, absichtslosen Haltung wahrzunehmen um unseren Themen und Fragen in dieser Art zu begegnen. Das körperlich Gespürte kann durch Worte, Bewegungen, Emotionen oder Bilder ausgedrückt werden, in der Arbeit mit Kindern spielen besonders Techniken wie Malen, Kneten oder Bewegen eine große Rolle.

Durch die achtsame Beschäftigung mit dem Ausgedrückten und der Möglichkeit, dabei zu verweilen, kann sich innerlich etwas bewegen und verändern. So kann man bei Problemen zu eigenen, stimmigen Lösungen finden.

Wofür ist es gut?

Während des Focusingtrainings lernen die Kinder, sich intensiv mit dem zu beschäftigen, was in ihnen vorgeht, was körperlich wahrnehmbar ist. Sie haben Zeit, sich damit auseinander zu setzen und auszudrücken, was sie bewegt. Der Focusingtrainer - und später auch der Klassenlehrer - unterstützen die Kinder da, wo es notwendig ist.

Die Kinder können dabei entdecken, wer sie selber sind und gewinnen ein besseres Verständnis für ihre eigenen Gefühle und Emotionen. Gleichzeitig entwickeln sie mehr Respekt vor den Gefühlen anderer und werden achtsamer im Umgang miteinander.

Während des Trainings lernen sie, Belastungen angemessen auszudrücken und Abstand dazu zu gewinnen. So können sie Selbstregulation üben und sich selbst bei Schwierigkeiten helfen.

Kinder, die Ängste haben, sich alleine fühlen, Streit mit ihren Freunden haben oder auf sonstige Weise belastet sind, können sich nicht aufs Lernen konzentrieren. Sie brauchen Unterstützung, damit Kopf und Herz frei werden, bevor sie sich Unterrichtsinhalten zuwenden können.

Hierfür kann das Focusingtraining Hilfe leisten und dem Lehrer Anregungen und Ideen vermitteln, wie er Elemente dieser Methode in die tägliche Arbeit einbeziehen kann.

Warum in der Schule?

Focusing hilft nicht nur Kindern, die auf irgendeine Weise belastet sind. Vielmehr profitiert jedes Kind von diesem Training. Denn es erlebt innerhalb der Klassengemeinschaft, dass es Möglichkeiten gibt, Stimmungen und Gefühle auf sozialverträgliche Weise auszudrücken.

Die verständnisvolle und wertschätzende Haltung des Trainers hat Modellfunktion. Sie wirkt sich positiv auf das Klassenklima aus, macht es den Kindern leichter, sich und andere anzunehmen und ist Grundlage für friedliche und partnerschaftliche Konfliktlösungen.

Damit leistet das Focusingtraining nicht nur einen wesentlichen Beitrag zur „**Entwicklung der Persönlichkeit**“ wie sie im **Lehrplan für die Grundschule** unter Punkt 1.1 beschrieben wird, sondern steht auch in engem Bezug zu den fächerübergreifenden Bildungs- und Erziehungsaufgaben „**Soziales Lernen und grundlegende politische Bildung**“ sowie „**Gesundheitserziehung**“.

Zu einigen Lehrplanzielen ist es möglich, focusingorientierte Einheiten zu gestalten (v.a. in den Fächern **Deutsch, HSU, Religion** und **Ethik**).

Was bieten wir an?

Durchführung des Focusingtrainings in der Klasse:

Je nach Klassensituation finden 5 - 10 Einheiten – eine pro Woche - von jeweils 45 – 60 Minuten statt. Als **Lehrerin** nehmen Sie an diesen Einheiten teil. Termine und Dauer des Trainings besprechen Sie mit uns.

Die **Eltern** Ihrer Schüler informieren wir schriftlich. Sollten Eltern noch offene Fragen zum Focusingtraining haben, beantworten wir diese gerne. Es ist auch möglich, das Training an einem **Elternabend** vorzustellen.

Gespräche und Austausch mit den Lehrerinnen:

In der Zeit des Trainings finden Gespräche mit den beteiligten Lehrerinnen statt (einzeln oder in einer Kleingruppe), in denen die Hintergründe des Trainings dargelegt und Fragen zum Training beantwortet werden können.

Voraussetzung für die Durchführung dieses Projekts in Ihrer Klasse ist Ihre Bereitschaft, sich auf Neues einzulassen und dabei eigene, neue Erfahrungen zu machen.

Wenn Sie sich für das Kinderfocusingtraining interessieren oder selbst Interesse haben, Focusing kennen zu lernen, dann melden Sie sich bitte bei

Bettina Markones 09306 980651 bettina@kinderfocusing.de