

Teile und Felt Senses

von Ann Weiser Cornell

übersetzt von Arno Katz

(www.focusing.me)

Felt Senses

Was sie auszeichnet und was sie brauchen

Was ist das Besondere an Felt Senses?

Ein Felt Sense ist ein sich gerade frisch formendes, ganzheitliches Gespür einer Situation. Er hat die Qualität, dass er mehr enthält, als Worte ausdrücken können.

Ein Felt Sense ist nicht einfach irgendein Körpergefühl. Er ist von sich aus bedeutungsvoll.

Wenn wir einem Felt Sense mit Gewahrsein begegnen, können sich neue Schritte zeigen. „Focusing“ ist der Prozess dieses Kontakts und dieser neuen Schritte.

Felt Senses sind ...

- im gegenwärtigen Moment, im Hier und Jetzt, spürbar,
- meist schwer zu beschreiben,
- oft auf eine frische, metaphorische Sprache angewiesen - zum Beispiel: „wie eine Wand in mir“ oder „wie ein Kind, das Nein sagt“,
- auf Lebenssituationen bezogen, enthalten dabei aber implizit mehr, als bisher bekannt war,
- im Körper spürbar.

Was Felt Senses brauchen

- Self-in-Presence - sowohl bei der/dem Klient:in als auch bei der/dem Begleiter:in - und damit Akzeptanz, Geduld, Offenheit und Neugier,
- Beschreiben - in Worten, Klängen, Bildern und Gesten - und dabei spüren, wie es ist beziehungsweise wie es sich anfühlt,
- die Beschreibung zu überprüfen, statt zu interpretieren, und nachspüren, ob da noch „mehr“ ist.

Mögliche Begleitimpulse

Die folgenden Formulierungen können dabei helfen, einen Felt Sense wahrzunehmen, zu beschreiben und die Beschreibung am körperlichen Erleben zu überprüfen.

„Vielleicht kannst du die ganze Art und Weise spüren, wie sich das gerade (in deinem Körper) anfühlt.“

„Vielleicht kannst du beschreiben, wie sich das anfühlt.“

„Du könntest diese Worte - [ZITAT] - wieder zu dem Gefühl bringen und spüren, ob sie passen.“

„Du könntest bei ihm nachfragen, ob es damit gut beschrieben ist - oder ob es nur teilweise stimmt und da noch mehr ist.“

Teile

Was Teile sind und wie sie begleitet werden

Definition

Ein „Teil“ oder „Teilselbst“ ist eine sich wiederholende Reaktionsfolge. Sie ist der Versuch, eine festgefahrene Situation zu lösen, wenn Self-in-Presence nicht verfügbar ist.

Was Teile brauchen

- Self-in-Presence - sowohl bei der/dem Klient:in als auch bei der/dem Begleiter:in - und damit Akzeptanz, Geduld, Offenheit und Neugier. Hinzu kommt Neutralität: weder zustimmen noch widersprechen,
- Anerkennen: „Vielleicht kannst du ihm sagen: Ja, ich weiß, dass du da bist“,
- seinen Standpunkt spüren: „Vielleicht kannst du spüren, wie es sich aus seiner Sicht anfühlt.“
- „Es lässt dich wissen ...“ - „Vielleicht kannst du es wissen lassen, dass du es hörst.“

Wenn zwei oder mehr Teile da sind

- „Du spürst etwas in dir, das ___A___, und du spürst etwas in dir, das ___B___.“
- „Vielleicht kannst du schauen, ob es in Ordnung ist, bei beiden zu sein.“
- Anerkennen: „Vielleicht kannst du ihm sagen: Ja, ich weiß, dass du da bist.“
- Seinen Standpunkt spüren: „Vielleicht kannst du spüren, wie es sich aus seiner Sicht anfühlt.“
- „Es lässt dich wissen ...“ - „Vielleicht kannst du es wissen lassen, dass du es hörst.“

Protectors, Defenders und Small Ones

Protectors

Der Prozess des Nicht-Wollens/Wollens

Defenders

„Vielleicht kannst du spüren, wie es möchte, dass du bei ihm bist.“

Der Prozess des Nicht-Wollens/Wollens - vielleicht.

Oder einfach bei ihm sein, mit Empathie für seine Gefühle.

Small Ones

„Vielleicht kannst du spüren, wie es möchte, dass du bei ihm bist.“

Einfach bei ihm sein, mit Empathie für seine Gefühle.

Demonstration

Teile und Felt Sense in einer Sitzung

Ann

Mhm. Dann schauen wir einmal, ob es für dich möglich ist, bei diesem nicht mehr ganz so großen „Etwas in dir“ zu sein, das dich wissen lässt, dass es sich nicht sicher fühlt.

Klientin

Ja, es ist wütend. Dieser Anteil ist wütend.

Ann

Du kannst schon ... du kannst bereits spüren, wie wütend er ist. Er ist wütend. Dann könntest du ihn wissen lassen, dass du ... Du spürst, dass er wütend ist.

Klientin

Okay. Soll ich mit ihm sprechen?

Ann

Du kannst mit ihm sprechen. Du kannst das aber auch innerlich tun und musst es nicht laut aussprechen - so, wie es für dich angenehm ist.

Klientin

Okay.

Ann

Ja, er lässt dich wissen, dass er wütend ist. Spür noch einmal nach, ob das weiterhin stimmt - dass er über etwas wütend ist.

Klientin

Er ist wütend, weil er so große Angst hat.

Ann

Wow. Wow. Das ergibt wirklich so viel Sinn, nicht wahr? Vielleicht möchtest du sogar zu ihm sagen: „Kein Wunder.“

Klientin

Kein Wunder. Das ergibt Sinn. Ja, hier ist viel Trauer. Eine ganze Menge.

Ann

Dann erkenne innerlich wirklich an, dass du spüren kannst, wie viel Trauer da ist, wie viel da ist. Und bleib einfach dabei. Und nimm einfach wahr, wie du dich jetzt in deinem Körper fühlst - vielleicht im Hals, in der Brust oder im Magenbereich. Vielleicht gibt es einen Ort, an dem du etwas davon spürst.

Klientin

Auf jeden Fall, ja: Enge in meinem Hals.

Ann

Aha. Also ...

Klientin

Ja, ich glaube, ich ... Ja, ich kann einfach spüren, dass ich dabei die ganze Zeit den Atem angehalten habe.

Ann	Oh ja! Du spürst also jetzt in deinem Hals etwas wie Enge. Vielleicht schaust du einfach, ob das Wort „Enge“ eine gute Beschreibung ist.
Klientin	Ich glaube, ja ... dieses Gefühl, aufgewühlt zu sein und nicht ... die Unfähigkeit, mich zu entspannen.
Ann	Also etwas in dir ...
Klientin	Ja, etwas in mir fühlt sich aufgewühlt an und konnte ... konnte sich nicht entspannen.
Ann	Ja. Ich mag, wie du das langsam sagst. Es wirkt, als würdest du wirklich prüfen, ob es sich stimmig anfühlt. Und vielleicht machst du einfach eine Pause und bleibst dabei.
Klientin	[Pause] Es ist komisch, und dann gibt es noch einen anderen Teil, der sagt: „Das ist albern, das bringt dich nirgendwohin.“ [lacht]
Ann	Und so ein Teil klingt für mich immer besorgt.
Klientin	Wirklich? Okay.
Ann	Vielleicht kannst du prüfen, ob er besorgt ist.
Klientin	Ja, er macht sich Sorgen, dass ich auf das falsche Pferd setze. Oder wie auch immer!
Ann	Dann lass ihn wissen, dass du wirklich hörst, dass er möchte, dass du auf das richtige Pferd setzt. Er möchte sicherstellen, dass das, was du tust, dir hilft.
Klientin	Ja.
Ann	Und dann kehre wieder zu dem Gefühl in deinem Körper zurück und schau, ob dort noch etwas ist.
Klientin	Ja, da ist einfach eine Enge.
Ann	Lass uns eine Weile dabeibleiben.
Klientin	Ja, es ist wirklich schwer.
Ann	Okay. Du spürst, dass es wirklich schwer ist.
Klientin	Ja, es fühlt sich an ... körperlich fühlt es sich an wie eine ... ähm ... eine Wunde?
Ann	Mhm. Vielleicht prüfst du einfach, ob das stimmt. Es fühlt sich an wie eine -
Klientin	[macht eine schneidende Bewegung und ein entsprechendes Geräusch]
Ann	Oh! Wie ein Riss, so etwas in der Art - eine Wunde. Hm!
Klientin	Ist das seltsam? [lacht]

Ann	Nein, eigentlich ist das ziemlich cool. Etwas in dir fragt sich, ob das seltsam ist. Aber genau das zeigt dir dein Körper gerade. Prüfe einfach, ob es tatsächlich so ist ... ob du es richtig erfasst hast. Ob da etwas ist, das eng und schwer ist und dir jetzt zeigt, dass es wie eine Wunde ist - wie genau so eine Wunde.
Klientin	Oh wow! Ja, mein ... einfach offen sein ... ich glaube, mein Vertrauen in meine Bezugspersonen ist einfach ausgelaufen, herausgesickert.
Ann	Ja. Das ist also eine Wunde, wie ein Riss, aus dem dein Vertrauen in deine Bezugspersonen einfach herausgesickert ist.
Klientin	Ja, es ist weg. Damals war es weg.
Ann	Und dann war es weg.
Klientin	Eine vollkommene Enttäuschung.
Ann	Oh! Vollkommene Enttäuschung. Nicht nur Enttäuschung, sondern ... Kein Wunder! Wir wollen unseren Bezugspersonen vertrauen. Und dann geschieht etwas, das dieses Vertrauen zerreißt. Und es ist so niederschmetternd enttäuschend. Und du könntest bei dem in dir sein, das diese Enttäuschung erlitten hat und dir zeigt, wie es war, das durchzumachen. [Die Hand der Klientin geht zu ihrer Brust.]
Klientin	Es ist immer noch schwer.
Ann	Jetzt ist es immer noch schwer! Genau! Wie schwer es war/ist. Wir brauchen eine doppelte Zeitform: wie schwer es war und ist.
Klientin	Sag mal, was macht man damit?
Ann	Und etwas in dir möchte wissen, was es damit tun soll. Meine Antwort ist: Es braucht dein Dabeisein. Und deine Hand ist da, was sehr gut ist. Da ist also deine Hand. Und du könntest auch zu ihm sagen - zu diesem Teil, dem es so schlecht geht: „Ich bin bei dir.“
Klientin	Ich bin bei dir.