

Naher und entfernter Prozess

von Ann Weiser Cornell

übersetzt von Arno Katz

(www.focusing.me)

Es gibt zwei Arten der Beziehung zum gefühlten Erleben, die unterschiedliche Formen relationaler Präsenz erfordern. Sie heißen „naher Prozess“ und „entfernter Prozess“ (im Englischen: „Close Process“ und „Distant Process“). Eine Person ist möglicherweise in keinem dieser Zustände oder sie ist erst im einen und dann im anderen oder sie ist erst im einen und dann in keinem. Mit anderen Worten: Es kann innerhalb einer einzigen Sitzung variieren.

Es kann wichtig sein, diese Prozessarten im Blick zu haben, weil das, was ein naher Prozess und ein entfernter Prozess brauchen, fast gegensätzlich ist.

Menschen im entfernten Prozess brauchen mehr Raum und Stille. Einladungen, „Hallo“ zu sagen, können ihren Prozess sogar zum Erliegen bringen. Was sie brauchen, sind bloße Spiegelungen ... langsam gesprochen ... und Einladungen, sich Zeit zu nehmen.

Menschen im nahen Prozess brauchen mehr Self-in-Presence. Raum und Stille von der Begleitperson können dazu führen, dass sie weiterhin mit einem überwältigenden Anteil oder Gefühl verschmolzen bleiben. Sie brauchen Interventionen wie: „Vielleicht könntest du dazu Hallo sagen“ und „Du spürst ... etwas in dir fühlt ...“

Helfen beim nahen Prozess (Close Process)

DEFINITION: Ein „naher Prozess“ ist die Erfahrung, von einem emotionalen Zustand überwältigt zu sein, leicht von emotionalen Zuständen überwältigt zu werden oder Gefühle zu haben, die unangenehm stark sind.

Wenn Menschen sich von emotionalen Zuständen überwältigt fühlen, brauchen sie Unterstützung dabei, Self-in-Presence zu sein.

1. Der erste Weg, jemand anderem zu helfen, Self-in-Presence zu sein, ist, selbst Self-in-Presence zu sein. Das bedeutet, im eigenen Körper bewusst da zu sein und (still) die eigenen Gefühle anzuerkennen, auch wenn – besonders wenn – die eigenen Gefühle ablenken. Als Begleitperson teilt sich unser eigenes Self-in-Presence der fokussierenden Person mit, auch wenn wir kein Wort sagen.

2. Verwende Präsenzsprache beim Spiegeln.

Beispiel:

Fokussierende Person: „Ich habe solche Angst vor diesem Gefühl.“

Begleitperson: „Du nimmst wahr, dass etwas in dir so große Angst vor diesem Gefühl hat.“

3. Lade die fokussierende Person ein, „Hallo“ dazu zu sagen:

„Vielleicht könntest du dazu Hallo sagen.“

„Vielleicht könntest du es anerkennen.“

„Du könntest ihm sagen: „Ja, ich weiß, dass du da bist.““

Wir müssen nicht erst Self-in-Presence sein, bevor wir „Hallo“ sagen. Im Gegenteil: „Hallo“ zu etwas zu sagen, kann uns dorthin bringen – in Self-in-Presence. Es ist „transportierend“.

4. Die zweite Anerkennung: wie stark es ist

Die Stärke und Intensität des emotionalen Erlebens müssen möglicherweise ebenfalls anerkannt werden. Ich nenne das „die zweite Anerkennung“.

„Du könntest zu dem, das sich so intensiv anfühlt, sagen, dass du wirklich spürst, wie intensiv es ist.“

ODER

Fokussierende Person: „Es ist so stark.“

Begleitperson: „Du spürst wirklich, wie stark es ist.“

5. Lade die fokussierende Person ein, einfach dabei zu sein zu sein.

„Du könntest einfach bei dem sein.“

„Vielleicht könntest du dem einfach Gesellschaft leisten.“

„Dabei sein“ stärkt – wenn wir es tun – auch unser Gefühl, Self-in-Presence zu sein.

6. Lass es wissen, dass wir es hören, oder lade die fokussierende Person dazu ein.

Es stärkt Self-in-Presence, wenn wir den Dialog mit einem Anteil in uns weiterführen, indem wir empathisch hören, was er sagt oder wortlos mitteilt.

„Du könntest es wissen lassen, dass du es hörst.“

7. Eine Hand für Präsenz

Die Einladung an die fokussierende Person, „eine sanfte Hand zu dieser Stelle gehen zu lassen“ (das gefällt uns besser als „leg deine Hand dorthin“), kann eine äußerst hilfreiche Möglichkeit

sein, Präsenz und „dabei sein“ verkörpert zu erleben. Damit das gut funktioniert, braucht es zuerst eine Körperstelle.

Fokussierende Person: „Ich fühle mich so ängstlich.“

Begleitperson: NICHT: „Du könntest eine sanfte Hand zur ängstlichen Stelle gehen lassen.“

Warum nicht? Zuerst müssen wir herausfinden, dass es so eine Stelle gibt.

EMPFOHLEN: „Vielleicht könntest du spüren, wo in deinem Körper du dieses ängstliche Gefühl am stärksten fühlst.“

Fokussierende Person: „In meiner Brust.“

Begleitperson: „Und vielleicht könntest du eine sanfte Hand dorthin gehen lassen, zu der Stelle in deiner Brust, die sich ängstlich fühlt.“

Ich habe erlebt, dass das eine großartige Intervention ist – besonders bei Angstgefühlen und allen Formen von Furcht.

Wenn du siehst, dass die Hand einer Person zu einer Körperstelle wandert, ist es schön, das auch verbal zu spiegeln: „Und deine Hand geht dorthin.“

Helfen beim entfernten Prozess (Distant Process)

Das Gegenteil vom nahen Prozess ist der entfernte Prozess.

DEFINITION: Ein „entfernter Prozess“ ist die Erfahrung, nicht sehr viel zu fühlen, sich von Gefühlen distanziert zu fühlen oder Gefühle zu haben, die schwer zu fassen sind.

1. Spiegele, was da ist.

„Ich kann es kaum fühlen.“

„Es ist sehr schwach.“

„Ich glaube nicht, dass ich es gut beschreiben kann.“

Deine sanfte Spiegelung kann helfen, Vertrauen in dieses schwer zu beschreibende „Etwas“ zu fassen, das gespürt wird. Der Schlüssel ist, das zu spiegeln, was tatsächlich gefühlt wird.

Fokussierende Person: „Ich kann es kaum fühlen – ich weiß nicht, was es ist.“

Begleitperson: „Du spürst, dass da etwas ist ...“

Beachte: Diese Begleitperson spiegelt, ohne Negationen zu verwenden (also nicht „Du kannst es kaum fühlen“ oder „Du weißt nicht, was es ist“, sondern „Du spürst, dass da etwas ist“).

Etwas IST da. Sei mehr interessiert an dem, was da ist, als an dem, was nicht da ist.

Fokussierende Person: „Ich weiß nicht, was das in meinem Hals ist.“

Begleitperson: „Du spürst da etwas in deinem Hals.“

ODER

Fokussierende Person: „Es ist nicht viel, nur so eine Art Taubheit.“

Begleitperson: „Du spürst so etwas wie Taubheit.“

2. Einfach da sein

Wenn etwas sehr schwach, vage oder subtil ist, können selbst Schritte wie Anerkennen und Beschreiben schon zu stark/zu viel sein. Einfach dabei zu sein, ermutigt es am ehesten zu bleiben und lange genug da zu sein, um ein bisschen stärker zu werden – und dann kann die fokussierende Person beginnen, es zu beschreiben.

Fokussierende Person: „Ich kann es kaum fühlen – ich weiß nicht, was es ist.“

Begleitperson: „Du spürst, dass da etwas ist ... Bleibe vielleicht einfach eine Weile bei diesem Etwas.“

3. Beschreiben

Ein entfernter Prozess ist ein Mangel an Kontakt. Daher ist Beschreiben ein entscheidender Schritt, um beim entfernten Prozess zu helfen.

„Vielleicht könntest du es beschreiben.“

Aber geh behutsam vor. Manchmal kannst du in deinem eigenen Körper spüren, dass „es“ noch nicht bereit ist, beschrieben zu werden. (Siehe den nächsten Punkt.)

4. Stille

Manchmal geht es beim entfernten Prozess darum, dass etwas auftaucht, das so zart und/oder unklar ist, dass jedes Wort im Weg steht. Du kannst deiner Intuition vertrauen. Diese wird umso klarer, je mehr du übst, dass dieses besondere „Etwas“ Raum und Stille benötigt.

Fokussierende Person: „Es ist sehr vage ... ich bin mir nicht sicher ...“

Begleitperson: (bleibt still)

Fokussierende Person: „Hast du einen Vorschlag?“

Begleitperson: „Schau, ob es in Ordnung ist, einfach etwas Zeit damit zu verbringen.“