

Der Einstieg in Phase B des Focusing-Prozesses

von Ann Weiser Cornell

übersetzt und leicht überarbeitet von Arno Katz (www.focusing.me)

Die Einladung am Ende des Lead-Ins

Beispiele für empfohlene Formulierungen:

Empfohlen

„Und da ist dieses Thema mit der Krankheit deiner Mutter. Während deine Wahrnehmung jetzt in deinem Körper ruht, lade einfach das ganze Gefühl dafür ein – wie sich all das in diesem Moment in deinem Körper anfühlt.“

Empfohlen

„Erinnere dich an dieses Thema mit der Krankheit deiner Mutter und lade deinen Körper ein, dir sein Gespür davon zu geben – wie sich all das gerade in dir anfühlt.“

Beispiele für nicht empfohlene Formulierungen:

Nicht empfohlen

„Vielleicht kannst du innerlich das einladen, was an der Krankheit deiner Mutter gerade gesehen werden möchte.“

Nicht empfohlen

„Gib dir selbst eine Einladung, ganz frisch hineinzuspüren in diese ganze Sache mit der Krankheit deiner Mutter.“

JA

THEMA/SITUATION + EINLADUNG

NEIN

EINLADUNG + THEMA/SITUATION

Warum? Weil dies eine komplexe Anweisung ist – und das, was die Person tatsächlich tun soll, am Ende stehen sollte.

Detektiv:in für den gegenwärtigen Moment sein

Focuser:in	„Ich bekomme diese Härte in meiner Brust. Das kommt ziemlich oft. Es ist wie ein Druck.“
Begleiter:in	„Du spürst oft diese Härte in deiner Brust, wie einen Druck. Vielleicht kannst du spüren, ob sie gerade jetzt auch da ist.“
Focuser:in	„Ich habe immer das Gefühl, als lägen Steine auf meinen Schultern.“
Begleiter:in	„Vielleicht kannst du überprüfen, ob du gerade jetzt etwas in deinen Schultern spürst.“
Focuser:in	„Ja.“
Begleiter:in	„Und vielleicht spürst du ganz frisch, wie du diese Empfindung in deinen Schultern jetzt beschreiben würdest. Vielleicht ist es wie Steine – vielleicht ist es auch etwas anderes. Prüf einfach nach.“
Focuser:in	„Diese Anspannung in meiner Brust ist mein Angstgefühl. Ich habe das ständig.“
Begleiter:in	...

Einladungen zum Kontaktherstellen (B-Phase) für eine neue Focuser:in

- Einladung, eine Weile bei etwas zu bleiben, das gerade gespürt wird
- Einladung, es zu beschreiben und die Beschreibung zu überprüfen
- Einladung zu sagen: „Hallo, ich weiß, dass du da bist.“
- Einladung zu spüren, ob „da noch etwas mehr ist“, das bereits wahrgenommen wird, aber noch nicht in Worte gefasst wurde

Wie die Focuser:in Zurücksagen nutzen kann

- Eine neue Focuser:in versteht noch nicht, was sie mit dem Zurückgesagten tun soll.
- Deshalb sage ich, bevor ich zum ersten Mal etwas zurückgebe: „Ich werde dir einige deiner Worte zurücksagen. Und wenn ich das tue, hoffe ich, dass du sie innerlich überprüfst und spürst, ob sie passen.“
- Danach folgt das eigentliche Zurücksagen.
- Nicht hilfreich ist es, dies schon vor Beginn der Sitzung zu erklären.

Direkt nach dem Lead-In

Die Person beschreibt ein Körpergefühl

- Wunderbar!
- Lade sie ein, eine Weile dabei zu bleiben.
- Erkläre ihr, wie sie dein Zurücksagen nutzen kann, und sage dann zurück.
- Spüre nach, welche Einladung sie als Nächstes brauchen könnte.

Die Person sagt sehr viel, darunter ist ein Körpergespür und noch anderes

Focuser:in

„Ich bekomme ein Gefühl von Angst. Es könnte mit beiden Themen zusammenhängen, weil ich glaube, dass ich Cannabis benutzt habe, um mich auf eine bestimmte Weise nicht mit Gefühlen auseinandersetzen zu müssen.“

- Konzentriere dich auf die Emotion. Lass den Rest fürs Erste beiseite.

Begleiter:in

„Du spürst dort Angst.“

- Wenn es eine Emotion ist, kommt als Nächstes der Ort im Körper:

Begleiter:in

„Vielleicht kannst du spüren, wo in deinem Körper du diese Angst wahrnimmst.“

Die Person spricht über ihr Thema, ohne ein Körpergefühl

Focuser:in

„Ich denke einfach, ich muss mich mehr anstrengen. Ich muss stark sein und darf nicht klein begeben.“

- Sage zurück und versuche dann erneut, zu einem Körpergefühl oder zu einer Emotion zu kommen.

Begleiter:in

„Was gerade kommt, ist ein Gefühl davon, stark sein zu müssen und nicht klein begeben zu dürfen. Vielleicht gibt es eine Art, wie sich das in deinem Körper anfühlt.“

Die Person fragt, was sie tun soll

Focuser:in

nach dem Lead-In: „Was soll ich denn finden?“

Begleiter:in

mit leichtem Ton: „Vielleicht nimmst du einfach wahr, was dir gerade bewusst ist ...“

Die Person schweigt

- Eine Focuser:in, die nach dem Lead-In schweigt, spürt möglicherweise „nichts“.
- Vielleicht spürt sie nicht das, was sie erwartet hatte zu spüren.
- Vielleicht ist sie unsicher, was sie mitteilen soll.
- Ich stimme mich auf sie ein, versuche zu spüren, was gerade geschieht, und stelle dazu eine Vermutung an.

Begleiter:in

Zum Beispiel: „Vielleicht spürst du gerade etwas Angenehmes oder Friedliches in deinem Körper.“

Stille

- „Der Person Raum lassen“ ist für eine neue Focuser:in nicht hilfreich. In diesem Raum wird sie wahrscheinlich etwas tun, das sie bereits kann – aber eben nicht Focusing.
- Wir sollten eine neue Focuser:in nicht in der Stille allein lassen, wenn wir nicht sicher sind, was sie gerade tut.
- Wir wissen eher, was sie tut, wenn wir eine Einladung geben. Wenn du einer neuen Focuser:in etwas zurückspiegelst – selbst wenn du erklärt hast, wie sie die Zurückspiegelung nutzen kann – und danach Stille entsteht, weißt du nicht, was gerade passiert!
- Wenn du eine Einladung gibst, kannst du zumindest vermuten, dass die Person in der Stille genau das tut.

Wenn du in eine Stille hinein intervenieren möchtest:

- Wenn das, was du zuerst vorgeschlagen hast, nicht lange dauern dürfte und du eine anschließende Einladung geben möchtest, dann tu das ruhig.
- Wenn das, was du vorgeschlagen hast, etwas Zeit brauchen könnte, die Stille aber inzwischen zu lange dauert, dann sprich aus, was du vermutest, dass es die Person gerade tut – und wähle dabei die positivste Vermutung.
- Wenn sie genau das tatsächlich tut, unterbrichst du sie damit nicht. Wenn sie es NICHT tut, bringst du sie damit wieder in Kontakt mit dir und mit dem Prozess.

Beispiel 1

Focuser:in	„Es fühlt sich an, als wäre dieser Anteil von mir wirklich erschöpft.“
Begleiter:in	„Ah! Vielleicht kannst du ihn wissen lassen, dass du hörst, wie erschöpft er ist.“
	Pause.
Begleiter:in	„Vielleicht kannst du spüren, wie sich dieses ‚erschöpfte‘ Gefühl gerade jetzt in deinem Körper anfühlt.“

Aber was ist, wenn danach Stille entsteht?

Begleiter:in	„Vielleicht kannst du spüren, wie sich dieses ‚erschöpfte‘ Gefühl gerade jetzt in deinem Körper anfühlt.“
	STILLE

An diesem Punkt sprechen wir aus, was wir hoffen, dass die Focuser:in es gerade tut, und formulieren das als Vermutung:

Begleiter:in	„Vielleicht spürst du noch immer, wie sich das in deinem Körper anfühlt.“
---------------------	---

Beispiel 2

Focuser:in	„Es ist ein wirklich junger, verletzlicher Anteil von mir.“
Begleiter:in	„Du spürst, dass er wirklich jung ist ... und verletzlich ... Schau einmal, ob es in Ordnung ist, einfach bei diesem jungen Anteil zu sein.“
	STILLE

Was tut die Focuser:in gerade?

Begleiter:in	...
---------------------	-----

Geschichten erzählen

- Manchmal müssen Menschen ihre Geschichten erzählen.
- Du kannst ihren Geschichten zuhören und das Wesentliche zurücksagen UND gleichzeitig Einladungen hinzufügen, damit sie ein Körpergefühl für das bekommen, was da ist.
- Wenn du ein Körpergefühl hörst, merke es dir und kehre immer wieder dorthin zurück – auch wenn die Person es nicht tut.

Beispiel

Focuser:in	„Als du mich durch das Lead-In geführt hast, spürte ich eine trauerähnliche Empfindung, weil das so sehr in meinem Leben fehlt – dieses Langsamerwerden und diese ungeteilte Aufmerksamkeit.“
Begleiter:in	„Du nimmst Traurigkeit über dieses Fehlende wahr – langsamer zu werden und ungeteilte Aufmerksamkeit zu haben.“
Focuser:in	„Mein früheres Ich würde sagen, es ist die Schuld meiner Mutter. Aber jetzt empfinde ich Mitgefühl für sie. Ich bin dankbar, dass ich so viel Unterstützung hatte, damit das möglich wurde.“

Was könntest du vorschlagen, um diese Focuser:in wieder zu der Traurigkeit zurückzuführen?

Menschen, die anderen Methoden folgen

Beispiel 1

Focuser:in	„Das führte zu Empfindungen von Anspannung im Gesicht und im Kopf. Daraus ergibt sich eine interessante Beobachtung: Die Empfindung könnte auf zwei unterschiedliche Arten interpretiert werden. Die erste Sichtweise ist, dass die Empfindung ängstliche Anspannung ist und möglicherweise zur sympathischen Kampf-/Flucht-Reaktion gehört. Oder die Empfindungen könnten als weich, fließend und als ventral-vagale Sicherheit interpretiert werden.“
-------------------	---

Was könntest du darauf reagieren? Denke daran: Deine Aufgabe ist es, dieser Person dabei zu helfen, Focusing zu machen ...

Beispiel 2

Focuser:in

„Ja, also etwas in mir fragt sich: Was versuche ich mit all dieser Traurigkeit, die ich ständig mit mir herumtrage, eigentlich zu erreichen?“

Was könntest du vorschlagen, um dieser Person dabei zu helfen, zu fokussieren?

Finde immer einen Weg, zur Focuser:in „Ja“ zu sagen

Focuser:in

„Ich werde ihm etwas weißes Licht schicken, damit es sich lösen und loslassen kann.“

Begleiter:in

„Okay ... und vielleicht könntest du, bevor du das tust, etwas Zeit damit verbringen, einfach seiner Sichtweise zuhören. Schließlich ist es aus einem guten Grund hierhergekommen ...“