

Die Elemente des Guiding

Ann Weiser Cornell

übersetzt und leicht überarbeitet

von Arno Katz

(www.focusing.me)

Was ist Guiding?

- „Guiding“ bedeutet, Prozessvorschläge anzubieten, um jemandem beim Fokussieren zu helfen.
- „Zurück sagen“ ist nicht Guiding. Zurücksagen heißt, das Wesentliche dessen zurückzugeben, was die Person sagt.
- Eine andere Person beim Fokussieren zu begleiten umfasst immer Zurücksagen. Wenn nötig, umfasst es auch Guiding.

Hinweis zur Sprache

- Einladungen, Vorschläge, Erinnerungen: Das ist alles dasselbe.
- Zurückzusagen ist etwas anderes.

Der Kontext, in dem Guiding unterstützend ist

- eine sichere und vertrauenswürdige zwischenmenschliche Beziehung
- Wir gehen davon aus, dass in der Klientin/dem Klienten ein Prozess stattfindet – wir müssen nur unterstützen, dass sie/er sich damit verbindet.
- Jede Guiding-Einladung ist ein Angebot, das ignoriert oder abgelehnt werden kann.

Zitat

„Das Wesentliche daran, mit einem anderen Menschen zu arbeiten, ist, als lebendiges Wesen präsent zu sein. Und das ist ein Glück, denn wenn wir klug oder gut oder reif oder weise sein müssten, wären wir wahrscheinlich in Schwierigkeiten. Aber darum geht es nicht. Entscheidend ist, als Mensch bei einem anderen Menschen zu sein – die andere Person als ein anderes Wesen dort drinnen zu erkennen.“

- Gene Gendlin, Focusing-oriented Psychotherapy, S. 51 (übersetzt von A. Katz)

Einige Prinzipien des Guiding

- Sage in der Regel erst zurück und mache eine Pause, bevor du eine Einladung gibst.
- Schlage vor, was möglich ist: „Nimm wahr, ob du bequem sitzt“ statt: „Mache es dir bequem“
- Kombiniere keine zwei Vorschläge.
- Sei nach einer Einladung aufmerksam: Wie ist sie angekommen? Hat sie geholfen oder gestört?
- Wenn sie gestört hat: Hilf der Person, sie wieder aus dem Weg zu räumen.
- Stelle keine Fragen!

Fragen hinterfragen

- Problem Nr. 1: Fragen sind im Gespräch „stark lenkend“.
- Problem Nr. 2: Fragen ziehen die Aufmerksamkeit zur fragenden Person und betonen die zwischenmenschliche Interaktion.
- Problem Nr. 3: Fragen üben Druck auf die Klientin/den Klienten aus, weil sie ein Ergebnis verlangen, aber nicht sagen, wie man dorthin kommt.

Beispieldialog

- B:** „Und was fühlst du in deinem Körper, wenn du an dieses Thema denkst?“
- K:** „Nichts.“
- B:** „Nimm dir noch ein bisschen mehr Zeit, wenn das OK ist ... lass das Thema da sein ... nimm wahr, was in deinem Körper auftaucht ...“
- K:** „Ich fange an, eine Enge in meiner Brust zu spüren ...“

Statt Fragen: „Weichmacher“

- Vielleicht könntest du ...
- Schau, ob es OK ist ...
- Nimm wahr, ob es stimmig wäre ...
- Du könntest ...
- Nimm dir etwas Zeit, um ...
- Wenn du magst, könntest du ...

Wenn dir nur eine Frage einfällt: füge „Spüre nach“ hinzu

- „Was nimmst du gerade wahr?“
- „Spüre nach, was du gerade wahrnimmst.“
- „Passt dieses Wort zu dem Gefühl?“
- „Spüre nach, ob dieses Wort zu dem Gefühl passt.“

Der fokussierenden Person helfen, deinen Vorschlag aus dem Weg zu räumen

- Sage etwas wie: „Sieht so aus, als hätte das nicht geholfen.“
- „OK, dann lassen wir das wieder fallen.“
- Sage dann (erneut) das Letzte zurück, was die Person gesagt hat.
- Und wenn das nicht hilft: Gehe weiter zurück („nach oben“ in der Flasche).

Die Phasen einer Focusing-Sitzung

- A: Einstieg
- B: Kontaktaufnahme
- C: Platz nehmen
- D: Kontaktvertiefung
- E: Ausstieg

A: Einstieg

- „Nimm dir etwas Zeit, um mit deiner Aufmerksamkeit in deinen Körper zu kommen.“
- „Spüre den Kontakt deines Körpers mit dem, worauf du sitzt.“
- „Lass deine Aufmerksamkeit nach innen gehen – in den inneren Bereich deines Körpers, in deinen Hals, deinen Brustraum, deinen Magen und deinen Bauch.“
- „Erinnere dich an dein Thema ... und nimm dir Zeit zu nachzuspüren, was jetzt deine Aufmerksamkeit haben möchte ...“

B: Kontaktaufnahme

- „Vielleicht kannst du beschreiben, wie sich das jetzt anfühlt.“
- „Schau, ob das Wort ____ gut passt – oder ob vielleicht ein anderes Wort noch besser passt.“
- „Du könntest dazu Hallo sagen [oder: das anerkennen].“

C: Platz nehmen

- „Schau, ob es OK ist, etwas dabei zu sein.“
- „Vielleicht kannst du dich dazusetzen, so wie du dich zu einer Freundin/einem Freund setzen würdest, um es besser kennenzulernen.“
- „Du könntest spüren, wie ES sich von SEINEM Standpunkt aus fühlt.“

D: Kontaktvertiefung

- „Lass es wissen, dass du es hörst.“
- „Du könntest nachspüren, ob noch mehr dazu kommt, wie es sich (an)fühlt ...“
- „Vielleicht gibt es etwas, das es (nicht) für dich will.“

E: Ausstieg

- „Während wir uns langsam auf das Ende zubewegen, könntest du vielleicht nachspüren, woran du dich nach der Sitzung erinnern möchtest.“
- „Schau, ob du deinem Körper ... und deinem Prozess ... danken möchtest.“
- „Nimm langsam wieder den Raum um dich herum wahr.“

Beim Guiding

- Sage fast immer zuerst zurück ... und dann warte und spüre nach, ob es sich weiterhin stimmig anfühlt, eine Einladung zu geben.
- Die Einladung entsteht aus deinem „Mit-Spüren“ mit dem Prozess der Person in diesem Augenblick.
- Wenn du dich nicht verbunden fühlst oder nicht weißt, was gerade passiert, ist es am besten, still zu bleiben oder nur zurückzusagen ... bis du wieder verbunden bist.