

Das Leading-In und die ersten Schritte danach

Ann Weiser Cornell

aus: The Focusing Teacher's Manual – Part 1 (S. 100 – 114)

übersetzt von Arno Katz (www.focusing.me)

Leading-In für eine erste Focusing-Sitzung

Für eine erste Sitzung ist das Lead-In ziemlich wichtig. Das ist nicht der Moment, ein Lead-In nach Schema oder „auf Autopilot“ zu machen. Sei in Self-in-Presence: Spüre den Kontakt deines eigenen Körpers mit dem Stuhl, nimm deinen eigenen Atem wahr und spüre von dort aus empathisch die Person dir gegenüber. Du musst dafür nicht viel nachdenken. Lass einfach deine Worte – ihr Timing und ihren Ton – aus deinem Gespür für diese Person genau in diesem Moment entstehen.

Wenn sie zum Beispiel ihren Gürtel lockert, unterbrich kurz, was du gerade sagst, und sage etwas wie: „Ja, es ist gut, deine Kleidung so zu lockern, wie du es brauchst.“ Auf diese Weise nimmst du das, was du siehst, in das Lead-In mit hinein.

„Du kannst dich während dieses Prozesses jederzeit gern bewegen.“

Dieser Satz ist für eine neue Person ebenfalls hilfreich. Menschen könnten glauben, sie müssten ganz still sitzen. Ein guter Moment, Bewegung zu erwähnen, ist, wenn die Person sich gerade einrichtet, wenn sie Kopf und Nacken wahrnimmt oder wenn du bereits siehst, dass Bewegung entsteht. Zum Beispiel: „Und ja, es ist gut, wenn während dieses Prozesses jederzeit Bewegung kommen darf.“

Du wirst merken, dass deine Wortwahl und dein Gespür dafür, wie lange das Lead-In dauern sollte, ganz natürlich aus deinem Gefühl für die Person entstehen, die du ja bereits ein wenig kennengelernt hast. Vor allem: Versetze dich an ihre Stelle. Höre deinen eigenen Worten so zu, als wärest du eine neue Person, die diese zum ersten Mal hört.

Wie du weißt, gibt es viele Möglichkeiten für ein Lead-In (...). Im Allgemeinen ist die Reihenfolge: (1) äußere Bereiche des Körpers, (2) innere Bereiche des Körpers, (3) die Einladung. Die Einladung ist besonders wichtig. Wenn du sie weglässt, vermittelst du wahrscheinlich die Botschaft, die Focuser:in solle dir einfach von Körperempfindungen berichten.

Nicht empfohlen

„Spür dort drinnen einmal nach, und wenn du etwas findest, lass es mich wissen.“

Die Einladung zielt darauf, dass sich zu dem Thema der Person ein Felt Sense bilden kann – auch wenn wir natürlich den Begriff „Felt Sense“ nicht verwenden. Um es der Focuser:in so leicht wie möglich zu machen, erwähne ich zuerst das Thema und lade sie dann ein, das körperliche Gespür davon, das ganze Gespür davon oder einfach „was kommt“ zu spüren.

Ich mag eine Einladung, die nichts vorwegnimmt, nichts begrenzt und keine Annahmen darüber enthält, was die Person finden könnte. Also nicht: „Welche Empfindungen, Gedanken oder Bilder kommen?“, sondern: „Was kommt?“ Ich verstehe das als den Beginn der inneren Beziehung. Wir senden einen Ruf aus – und etwas wird kommen.

Vergleiche diese unterschiedlichen Arten, zu einem Thema einzuladen:

Nicht empfohlen	„Vielleicht kannst du innerlich dazu einladen, was an der Krankheit deiner Mutter gerade verstanden werden möchte.“ [Merkst du, wie sehr diese Formulierung in Richtung Kopf geht?]
Nicht empfohlen	„Nimm wahr, ob dir rund um das Thema der Krankheit deiner Mutter irgendetwas bewusst wird.“
Empfohlen	„Erinnere dich an dieses Thema mit der Krankheit deiner Mutter, lass es hereinkommen und hier bei uns sein. Und lade deinen Körper ein, dir sein ganzes Gespür davon zu geben – wie sich all das gerade in dir anfühlt.“
Empfohlen	„Und da ist dieses Thema mit der Krankheit deiner Mutter. Während deine Aufmerksamkeit jetzt in deinem Körper ist, lade einfach das ganze Gespür davon ein zu kommen – wie dein Körper all das in diesem Moment in sich trägt.“

Wenn wir am Ende des Lead-Ins eine Einladung formulieren, die die Focuser:in sich selbst geben kann, ist es hilfreich, darüber nachzudenken, welches „Etwas“ eingeladen wird. Wenn sich das Thema für eine Einladung eignet wie „etwas in dir, das ...“, ist das besonders hilfreich, weil wir damit schon einen ersten Schritt in Richtung einer Beziehung zu dem machen, was kommt.

Zum Beispiel sagte eine Focuser:in:

„Ich habe oft das Gefühl, dass ich mich nicht besonders gut konzentrieren kann. Ich lenke mich selbst ab. Ich frage mich, was das ist; ich habe schon gedacht, vielleicht ist es ADS. Es ist ein Problem, weil ich viel zu tun habe und stattdessen merke, wie ich aus dem Fenster starre.“

Du würdest zunächst zurückspiegeln: „Es geht um etwas, das damit zu tun hat, dass du dich nicht besonders gut konzentrieren kannst.“ Und du lässt der Focuser:in Raum, dich zu korrigieren oder etwas zu ergänzen.

Dann könntest du eine Einladung vorschlagen wie: „Vielleicht könnten wir, wenn wir mit der Sitzung beginnen, etwas in dir einladen, das Schwierigkeiten hat, sich gut zu konzentrieren. Wollen wir das so machen?“

Wenn die Focuser:in zustimmt, mache dir am besten eine Notiz, damit du die Einladung am Ende des Lead-Ins genau so formulieren kannst.

Vergleiche das mit der Einladung: „Die ganze Sache damit, dass du dich nicht gut konzentrieren kannst.“

„Etwas in dir, das Schwierigkeiten hat, sich gut zu konzentrieren.“
vs.
„Die ganze Sache damit, dass du dich nicht gut konzentrieren kannst.“

Kannst du sehen oder spüren, welche der beiden Einladungen eher ein „Etwas“ hervorbringt, mit dem die Focuser:in Kontakt aufnehmen kann? Nicht jedes Thema eignet sich für eine solche Einladung. Aber wenn es sich dafür eignet, möchten wir diese Möglichkeit nicht verpassen.

Erinnere dich daran, was wir weiter oben gesagt haben: Wenn die Person bereits etwas Emotionales oder Körperliches wahrnimmt, können wir das Lead-In möglicherweise überspringen. Wir könnten dort beginnen und offen benennen, was wir tun: „Vielleicht ist das ein guter Ort, um unsere Focusing-Sitzung zu beginnen – einfach bei dieser Schwere in deinem Herzen zu sein.“

Oft mache ich jedoch – geleitet von meinem inneren Gespür für Stimmigkeit – auch in einem solchen Fall trotzdem ein Lead-In. Warum? Weil das Lead-In der Person hilft, in Self-in-Presence zu sein. Es ist darauf angelegt, der Person ein Gespür für ihren ganzen Körper zu geben.

Wenn wir uns nur auf die Stelle „einschießen“, die weh tut, auf den schmerzhaften Ort, verlieren wir eine wichtige Ressource: das Gespür für den ganzen Körper, den vom Stuhl getragenen Körper, den ganzen Atem im Körper. All das unterstützt die Person dabei, in Self-in-Presence zu sein – als ein weiter Raum, der die schwierigeren Stellen aufnehmen kann, die im Inneren auftauchen. Wenn ich Sorge habe, dass eine Person leicht überwältigt werden könnte, spreche ich umso eher über den Körper auf dem Stuhl, das Gefühl von Kontakt, das Gefühl von Getragensein: „deine Hände spüren, deine Füße wahrnehmen“.

Hier folgt das Transkript eines Lead-Ins, das ich einer neuen Person am Telefon gegeben habe. Sie hatte mir von zwei Themen erzählt. Das eine war, dass sie nicht auf gesunde Weise aß; das andere, dass sie keinen Kontakt zu einer Gemeinschaft suchte. Sie war unsicher, mit welchem Thema sie arbeiten wollte, und die beiden konnten miteinander zusammenhängen. Deshalb nahm ich beide in das Lead-In auf. Vielleicht liest du darin Dinge, die dich überraschen. Es sind keine Standardsätze, die ich immer sage, sondern Dinge, die in mir genau für diese Person entstanden sind.

„Ja, also ... Vielleicht nimmst du dir einfach etwas Zeit, deinen Körper bewusster wahrzunehmen. ... Also ein wenig langsamer werden und deine Aufmerksamkeit etwas in deinen ganzen Körper sinken lassen, in deine Arme und Hände. ... Einfach wahrnehmen, was deine Hände berühren und wie sie sich anfühlen. Und auch deine Beine und Füße wahrnehmen ... was deine Füße berühren und wie sich das anfühlt. ... Den Kontakt deines Körpers mit dem wahrnehmen, worauf du sitzt. Diese Stellen von Kontakt und Berührung finden. ... Und auch deinen Atem wahrnehmen, dein Atmen; vielleicht ein paar bewusste Atemzüge nehmen. Deinen Atem tiefer werden lassen, wenn er das möchte. ... Und dann auch nach innen spüren, in diesen inneren Bereich deines Körpers hinein, zu dem dein Hals ... deine Brust ... dein Magen ... dein Bauch gehören. ... Und dann erinnere dich an dein Thema. Da schien es eine Art Blockade oder ein Feststecken zu geben, etwas in dir, das sich nicht in Richtung gesunder Mahlzeiten oder hin zu einer Gemeinschaft zu bewegen scheint. Wie eine Einladung genau jetzt – wie bei einem Waffenstillstand. Wir versprechen, dass wir es nicht angreifen, wenn es kommt. Also sagst du dir selbst, in deinem Körper, dass du es gern besser kennenlernen möchtest. Du lädst das körperliche Gespür für diese ganze Seite davon ein. Und dann warte. Sei aufmerksam. Und wenn dir etwas bewusst wird, kannst du es mich wissen lassen.“

Direkt nach dem Lead-In

Direkt nach dem Lead-In ist bei einer neuen Person ein entscheidender Moment. Du wirst sehr viel erfahren! Wenn du Glück hast, beginnt die Person, eine Erfahrung zu beschreiben, die einem Felt Sense ähnelt. Häufig bekommst du jedoch – trotz deines ausgezeichneten Lead-Ins – zunächst etwas anderes. Dann musst du ihr helfen, von dem, was sie gerade erlebt, ihren Weg zu einem Felt Sense zu finden. Auf den folgenden Seiten wird dazu noch mehr gesagt. Hier ein Beispiel:

Focuser:in	„Ich bin mir nicht ganz sicher, wonach ich eigentlich suchen soll. Ich habe fünfhundert Gedanken.“
Begleiter:in	„Wir könnten mit jedem dieser Gedanken anfangen, wenn einer besonders im Vordergrund ist. Oder wir könnten mit dem Gefühl anfangen, fünfhundert Gedanken zu haben! Das ist eine Menge!“

Wenn eine neue Person sagt: „Was meinst du damit?“ oder „Ich weiß nicht, wonach ich suchen soll“, würde ich wahrscheinlich antworten: „Vielleicht könntest du einfach beschreiben, was dir gerade bewusst ist.“

Als Focusing-Begleiter:in ist eine deiner wichtigsten Aufgaben, das „Etwas“ im Blick zu behalten. Manchmal scheint dieses „Etwas“ in einem Wald aus Worten und Reaktionen verloren zu sein. Aber du richtest dich darauf aus – wie ein Hund auf einen Knochen!

Focuser:in	„Das ist eine große Sache, all dieses Zeug mit meiner Schwester. Wenn ich an sie denke, bekomme ich diese kleine harte Stelle in meiner Brust. Sie findet immer einen Weg, mich vor der Familie verzerrt oder falsch darzustellen. Beim letzten Familientreffen hat sie es geschafft, dass alle alles nur aus ihrer Sicht gesehen haben. Ich kam überhaupt nicht zu Wort. Ich war so wütend und hilflos.“
Begleiter:in	„Und da ist jetzt diese kleine harte Stelle in deiner Brust ...“

Da gäbe es viel zurückzuspiegeln, nicht wahr? Aber lass dich nicht täuschen. Nur eine Sache ist das „Etwas“. Kümmere dich zunächst nicht um die Geschichte des Familientreffens und auch nicht um die Gefühle von Wut und Hilflosigkeit. Wenn sie relevant sind, werden sie weiterhin da sein. Zuerst brauchen wir das gegenwärtige Körpergefühl, damit alles andere daran überprüft und damit in Resonanz gebracht werden kann.

Gegenwart: Hier und Jetzt

Damit Kontakt entstehen kann, muss etwas jetzt hier sein. Deshalb interessiert uns sehr, ob das, worüber die Focuser:in spricht, jetzt hier ist. Menschen sprechen ziemlich oft über Dinge, die gerade nicht da sind. Übersehe deshalb die feinen Hinweise nicht.

Focuser:in	„Ich bekomme diese Härte in meiner Brust. Sie kommt ziemlich oft. Es ist wie ein Druck.“
-------------------	--

Frage: Spürt die Focuser:in diese Härte gerade jetzt? Antwort: Wir wissen es nicht. Vielleicht ja, vielleicht nein.

Begleiter:in	„Du spürst oft diese Härte in deiner Brust, wie einen Druck. Vielleicht kannst du nachspüren, ob sie gerade jetzt da ist.“
---------------------	--

Beachte, was geschehen wäre, wenn die Begleiter:in gesagt hätte: „Vielleicht kannst du der Härte in deiner Brust Hallo sagen.“ Die Focuser:in hätte das vielleicht versucht. Wenn die Härte aber in diesem Moment gar nicht da war, hätte der Versuch, ihr Hallo zu sagen, die Person eher in einen abstrakten Bereich von Vermutungen geführt als in einen tatsächlichen Kontakt.

Achte darauf, wenn die Focuser:in beginnt, eine Sprache zu verwenden, die ich „immer/manchmal-Sprache“ nenne. Das ist ein Hinweis darauf, dass sie möglicherweise nicht im Hier und Jetzt spürt. Wir können bei einer solchen Sprache nicht voraussetzen, dass sie auf eine gegenwärtige Erfahrung verweist; wir müssen nachprüfen.

Focuser:in	„Ich habe immer das Gefühl, als lägen Felsbrocken auf meinen Schultern.“
Begleiter:in	Nicht: „Vielleicht kannst du diese Felsbrocken auf deinen Schultern anerkennen.“
Begleiter:in	Sondern: „Vielleicht kannst du prüfen, ob du dieses Gefühl von Felsbrocken auf deinen Schultern gerade jetzt spürst.“

Die Wörter „manchmal“ oder „immer“ müssen dabei gar nicht ausdrücklich vorkommen. Du kannst trotzdem hören, dass die beschriebene Erfahrung möglicherweise nicht gegenwärtig ist.

Focuser:in	[Nachdem sie eine Weile bei einem inneren „Knoten“ war:] „Darüber habe ich in den Sitzungen schon gesprochen. Wenn dieser Knoten zu locker wird, habe ich Angst, dass ich meine Arbeit nicht erledigen werde.“
Begleiter:in	Nicht: „Wenn er also zu locker wird, könnte die Arbeit unerledigt bleiben. Vielleicht kannst du ihn wissen lassen, dass du ihn hörst.“
Begleiter:in	Sondern: „Und vielleicht kannst du bei ihm nachprüfen, ob sich der Knoten gerade jetzt so anfühlt.“

Kontakt herstellen braucht bei einer neuen Person mehr Zeit

Wenn du gewohnt bist, mit einer erfahrenen Focusing-Partner:in zu fokussieren, wirst du den größten Unterschied bei einer neuen Person wahrscheinlich in der frühen Phase des Kontaktherstellens bemerken: darin, überhaupt etwas zu finden.

Stell dich darauf ein, dass dieser Teil der Sitzung mehr Zeit braucht, als du gewohnt bist – vielleicht deutlich mehr. Achte auf deine Annahmen: Was für eine erfahrene Focuser:in bereits ein gespürtes „Etwas“ wäre, ist für eine neue Person möglicherweise noch kein „Etwas“. Nimm dir also Zeit, höre sorgfältig zu und versetze dich in ihre Lage. Sei darauf vorbereitet, proaktiv zu sein – sehr viel mehr als bei einer Person, die Focusing schon kennt.

Der Felt Sense entwickelt sich im Verlauf einer Focusing-Sitzung. Er ist nicht dieses „Objekt“, das am Anfang einer Sitzung auftaucht und bis zum Ende genauso stark und klar bleibt. Zunächst ist er nicht so klar – es ist nicht einmal sicher, ob er überhaupt da ist. Menschen, die Focusing kennen, beginnen die Wörter „es“ und „das“ zu verwenden, um auf einen Ort zu verweisen, bei dem sie sind. Bei neuen Menschen wirst du diese Sprache meistens noch nicht hören. Wenn sie fehlt, bleib aufmerksam dafür, der Person zu helfen, diesen „Ort“, dieses „Etwas“, tatsächlich zu erleben, bevor ihr weitergeht.

Für den weiteren Focusing-Prozess brauchen wir ein „Etwas“, an dem überprüft werden kann – und das Überprüfen ist zugleich der beste Weg, um herauszufinden, ob es wirklich da ist. Ein weiterer hilfreicher Schritt ist, die Person einzuladen zu spüren, wie oder wo sie etwas im Körper erlebt.

Wenn das Erste, was ich nach dem Lead-In höre, zum Beispiel lautet: „Da ist Angst“, werde ich das zurückspeigeln und anschließend dazu einladen zu spüren, wo oder wie diese Angst im Körper erlebt wird. Ich habe keine Ahnung, was für ein Erleben bei der Person abläuft, das sie mit dem Wort „Angst“ bezeichnet. Sehr wahrscheinlich steckt in diesem Erleben mehr als nur dieses Wort.

Menschen sagen: „Da ist Angst“, und ich frage sie, wie und wo sie das spüren. Vielleicht zeigen sie auf die Brust und sagen: „Hier ist diese zusammenpressende Enge.“ Beachte, wie viel mehr Substanz wir nun haben, mit der wir arbeiten können: „die zusammenpressende Enge, in der Angst steckt“ – statt lediglich „die Angst“.

Vergleiche damit: „Vielleicht kannst du der Angst Hallo sagen.“ Danach: „Vielleicht kannst du bei ihr sitzen.“ Das Problem ist: Weil „Angst“ ein abstraktes Wort ist, das auch auf einen Gedanken verweisen kann, gibt es möglicherweise noch gar kein „Etwas“. Wir bitten jemanden, bei etwas zu sitzen, von dem die Person womöglich noch gar kein wirkliches Gespür hat.

Menschen brauchen oft etwas Hilfe, den körperlichen Ort einer Emotion zu finden. Wenn wir nicht fragen, ob sie die Emotion im Körper spüren können, sondern einfach voraussetzen, dass die „Angst“ irgendwo für sie da ist – wie es bei einer erfahrenen Focuser:in der Fall wäre –, kann der Prozess vom Weg abkommen, ohne dass wir überhaupt merken, wie oder warum.

Focuser:in	„Es ist Angst.“
Begleiter:in	„Du spürst, dass es Angst ist. Vielleicht nimmst du wahr, wie du das in deinem Körper spürst – diesen Ort, den du Angst nennst.“
Focuser:in	„Ich weiß nicht. Es ist nicht wirklich in meinem Körper. Das Wort ‚Angst‘ ist mir einfach in den Kopf gekommen.“
Begleiter:in	„Ah! Dann nimm dir vielleicht ein wenig Zeit und spüre einfach deinen Hals, deine Brust, deinen Magen. Und erinnere dich an dein Thema – es ging darum, zu den nächsten Schritten deines Lebens überzugehen ...“
Focuser:in	„Nun, eigentlich ist mein Magen angespannt.“

Natürlich ist es auch hilfreich, Substantive in Adjektive oder Verben zu verwandeln. „Angst“ sollte zum Beispiel zurückgespiegelt werden als: „Du spürst etwas, das Angst hat.“ Auch das ist für die Person sehr viel leichter zu spüren.

Erinnere dich außerdem daran, dass diese Person eine Art von Prozess oder einen Einstieg haben kann, bei dem sie zunächst mehrere Stellen wahrnehmen muss, bevor sie bei einer bleibt. (...) Mit anderen Worten: Das Erste, was sie wahrnimmt, muss nicht das sein, bei dem sie bleibt. Das gilt besonders, wenn das Erste außerhalb von Hals, Brust und Bauch liegt. Vielleicht wird sie dabei bleiben – aber wir sollten sicherstellen, dass sie weiß, dass sie es nicht muss.

Focuser:in	„Ich spüre meinen Kiefer. Ich habe Kiefergelenksprobleme und ich frage mich, warum das so sein muss.“
Begleiter:in	„Du spürst etwas in deinem Kiefer und da ist ein Fragen dazu ... Schau einmal, ob es in Ordnung ist, dabei zu bleiben – oder ob es vielleicht noch etwas anderes gibt, das ebenfalls deine Aufmerksamkeit möchte.“
Focuser:in	„Ein Knoten in der Magengrube ...“

Beschreibungen überprüfen

Eine Beschreibung zu überprüfen ist etwas, das wir mit einer Focusing-Partner:in nur selten ausdrücklich tun müssen. Deshalb bist du darin möglicherweise ein wenig aus der Übung, wenn du mit einer neuen Person arbeitest. Neue Menschen brauchen diesen Schritt jedoch wirklich, um Kontakt herzustellen.

Achte darauf, die Wörter zu wiederholen, die du von der Person hörst. Sonst wirkt es, als würden wir sagen, dass uns das, was sie gesagt hat, nicht gefällt oder dass wir es nicht annehmen.

Focuser:in	„Ich spüre dort eine Enge.“
Begleiter:in	Nicht: „Vielleicht könntest du dieses Gefühl beschreiben.“
Begleiter:in	Sondern: „Vielleicht könntest du diesem Ort das Wort ‚Enge‘ anbieten und spüren, ob es gut passt – oder ob ein anderes Wort noch besser passt.“

Bei einer neuen Person müssen wir mit dieser Sprache oft vorsichtig sein. Wir müssen uns selbst mit „Anfänger:innen-Ohren“ zuhören. Hier ist ein Beispiel für ein Missverständnis:

Focuser:in	„Da ist etwas in meinem Magen, das sich wie ein Knoten anfühlt.“
Begleiter:in	„Nimm vielleicht wahr, ob ‚Knoten‘ passt.“
Focuser:in	„Meinst du, ob es sich richtig anfühlt, dass er dort ist?“
Begleiter:in	„Ob es eine gute Beschreibung ist.“

Siehst du das Problem? Diese neue Person weiß noch nicht, was wir mit „passt“ meinen.

„Mehr, als du in Worte fassen kannst ...“

In der Phase des Kontaktherstellens kann es – selbst nachdem die Person gesagt hat, dass eine Beschreibung passt – sinnvoll sein, einen volleren Kontakt einzuladen, bevor ihr in eine tiefere Phase geht. Wir hoffen, dass die Person bei dem „Etwas“ mit einer nachspürenden Aufmerksamkeit bleibt und diesen spürenden Kontakt fortsetzt.

„Und während du dabei bleibst, könntest du vielleicht wahrnehmen, ob dir schon etwas bewusst ist, das mehr ist, als du bisher in Worte gefasst hast.“

Diese Einladung mag ich sehr. Ich würde sie verwenden, wenn ich das Gefühl habe, dass dies bei der Person bereits geschieht – sie aber vielleicht noch nicht weiß, dass es sowohl in Ordnung als auch sehr interessant ist, bei diesem Ort zu sein, der „mehr als die Worte“ ist.

Hör dir selbst zu

Es ist sehr wichtig, dir bewusst zu sein, was du sagst, und dich an die Stelle der Person dir gegenüber zu versetzen: Höre deinen eigenen Worten so zu, als wärst du diese Person. Wenn dich ihre Reaktion überrascht, kannst du innerlich „zurückspulen“, was du gerade gesagt hast. Meistens ergibt ihre Reaktion Sinn, sobald du erkennst, wie sie dich gehört hat. So bleibst du auf sie eingestimmt und entfernst dich nie weit von ihrer Focusing-Spur.

Menschen sind erstaunlich kooperativ! Meistens tun sie ganz buchstäblich das, worum du sie bittest – und das ist möglicherweise nicht das, was du beabsichtigt hattest. Wenn du dir selbst zuhörst, kannst du bemerken, wo das Problem lag.

Eine Teilnehmerin tat das in einem kürzlichen Training. Sie lud die Focuser:in ein wahrzunehmen, wohin ihre „attention“, also ihre Aufmerksamkeit, ging. Die Focuser:in antwortete: „Ich spüre keine Anspannung.“ Im Englischen klingen „attention“ und „tension“ ähnlich. Weil die Begleiterin sich erinnerte, was sie selbst gesagt hatte, war die Antwort nicht rätselhaft. Sie sagte: „Oh, ich meinte attention – Aufmerksamkeit. Wohin dein Gewahrsein geht.“ Wenn du dich daran erinnerst, was du selbst gesagt hast, kannst du sofort hilfreich reagieren, wenn etwas anders verstanden wurde, als du es meintest.

Hier ist noch ein lustiges Beispiel für eine kooperative Focuser:in. Es ist zugleich eine gute Geschichte darüber, was geschieht, wenn Menschen an andere Methoden gewöhnt sind. Eine Frau, die mit Hypnotherapie vertraut war, kam zu mir für ihre erste Focusing-Sitzung. Am Ende des Lead-Ins sagte ich wie üblich: „Und wenn dir etwas bewusst wird, kannst du es mich wissen lassen.“ Ich blickte zu ihr hinüber – und sah, wie sich langsam ein Zeigefinger hob! Das war eine völlig passende Reaktion; sie tat genau das, worum ich gebeten hatte.

„Danke, dass du es mich wissen lässt, ich sehe deinen Finger. Vielleicht könntest du es mich zusätzlich auch mit Worten wissen lassen.“

Das Prinzip besteht darin, das zu würdigen, was die Person getan hat – sie hat getan, worum ich gebeten hatte. Ich möchte also nicht sagen: „Nein, nicht so.“ Ich möchte sagen: „Ja – und ...“

Noch ein Beispiel:

Focuser:in	„Ich spüre Angst.“
Begleiter:in	„Du nimmst also wahr, dass du Angst spürst – und vielleicht möchtest du spüren, wo in deinem Körper du sie wahrnimmst.“
Focuser:in	[Schweigen] „Sollte ich das laut sagen?“
Begleiter:in	„Oh, entschuldige, dass ich das nicht klarer gesagt habe. Ja, ich würde sehr gern hören, wenn du mir laut sagst, was dir bewusst wird.“

Die Einladung zu spüren ist nicht automatisch eine Einladung, etwas mitzuteilen.

„Du spürst ...“

Diese wunderbare Formulierung, die zur Präsenz-Sprache gehört, kann für eine neue Person sehr erdend und stabilisierend sein. Ich lehre sie in jedem Kurs und merke trotzdem, dass manche Menschen sie nicht verwenden. Bei Focusing-Partner:innen ist das in Ordnung. Wenn du jedoch mit neuen Menschen arbeiten möchtest, solltest du beginnen, „Du spürst ...“ zu sagen. Ich sage es bei neuen Menschen ständig.

Focuser:in	„Da ist Nervosität in meinem Unterbauch.“
Begleiter:in	„Du spürst Nervosität in deinem Unterbauch.“
Focuser:in	„Es hat eine graue Farbe, so bleigrau.“
Begleiter:in	„Du spürst, dass es eine graue Farbe hat, bleigrau.“
Focuser:in	„Es geht darum, die Hoffnung am Leben zu halten.“
Begleiter:in	„Du spürst, dass es darum geht, die Hoffnung am Leben zu halten.“

Die Kraft dieser sanften Formulierung, die Präsenz herstellt und bestätigt, kann kaum überschätzt werden.

„Etwas in dir“ verwenden – aber nicht immer

„Etwas in dir“ dient der Disidentifikation. „Du spürst ...“ unterstützt einfach Präsenz. Falls du die ganze Formulierung bisher als eine Einheit verwendet hast – „Du spürst etwas in dir ...“ –, schlage ich vor, die beiden Teile voneinander zu lösen und ihre unterschiedlichen Funktionen zunehmend zu spüren.

Wenn wir versuchen, der Person bei jeder Erfahrung, die möglicherweise ein Teil sein könnte, zur Disidentifikation zu verhelfen, werden es sehr viele Anteile! Das kann ablenken und sogar völlig irrelevant sein. Bei einer neuen Person versuche ich, „etwas in dir“ nur sparsam zu verwenden. Ich versuche nicht, ihr bei allem, was ein Teil sein könnte, zur Disidentifikation zu verhelfen. Ich unterstütze sie nur dann dabei – mit „etwas in dir“ –, wenn es ihr in diesem Moment offensichtlich nicht hilft, mit etwas identifiziert zu sein.

Wir trennen Teile also nur dann heraus, wenn es wirklich nötig ist. Sonst lassen wir es.

Focuser:in	„Ja, da ist diese Enge in meiner Brust, aber ich bin nicht sicher, ob ich daraus überhaupt irgendetwas bekommen werde.“
-------------------	---

Mit einer Focusing-Partner:in könnten wir das als zwei Teile behandeln: „Du spürst eine Enge in deiner Brust, und du spürst etwas in dir, das nicht sicher ist, ob du daraus etwas bekommen wirst.“ In einer ersten Sitzung ist es jedoch besser, auf den zweiten Teil des Satzes nicht als Anteil zu reagieren.

Wie wäre es stattdessen damit:

Begleiter:in	„Und auch wenn du nicht sicher bist, probiere es vielleicht einfach einmal. Bleib noch ein wenig länger ... und spüre, ohne es gleich zu benennen, wie du es im Moment beschreiben würdest ...“
Begleiter:in	Oder ganz einfach zurückspeiegeln: „Du spürst dort in deiner Brust eine Enge.“

Was ich damit sage: Nicht alles, was ein Teil sein könnte, sollte als Teil zurückgespiegelt werden. Wir müssen uns davon leiten lassen, was dem Prozess dieser Person in diesem Moment am meisten hilft. Und das gilt eigentlich für alle Sitzungen, nicht nur für Sitzungen mit neuen Menschen.

Die Frage lautet also: Stört die Identifikation mit einem Teil in diesem Moment die Fähigkeit, Focusing zu machen? Ist sie unmittelbar relevant? Wenn ja, dann ist es absolut das Hilfreichste, der Person zur Disidentifikation zu verhelfen. Es ist also eine Frage der Unterscheidungsfähigkeit – und ein guter Ort für die Begleiter:in, das eigene verkörperte Gespür für Stimmigkeit zu nutzen.

Erwarte nicht, dass Zurücksagen allein ausreicht

Eine erfahrene Focuser:in nutzt das gehörte Zurückspeiegeln durch die Begleitperson meist dazu, etwas anzuerkennen, es zu beschreiben, die Beschreibung zu überprüfen und anschließend bei dem gespürten Erleben zu bleiben. Das gehört dazu, wenn man weiß, wie Focusing mit einer zuhörenden Person funktioniert. Beachte, wie das im folgenden Beispiel geschieht:

Focuser:in	„Ich spüre etwas in meinem Magen.“
Begleitperson	„Da ist etwas in deinem Magen.“
Focuser:in	„Es ist irgendwie zappelig.“ [Beschreiben]
Begleitperson	„Du spürst, dass es irgendwie zappelig ist.“
Focuser:in	„Nicht genau zappelig, eher flatternd.“ [Beschreibung überprüfen]
Begleitperson	„Eigentlich ist es eher flatternd.“
Focuser:in	„Es sagt, dass es ungeduldig damit ist, wie langsam mein Leben vorangeht.“ [Dabeisein]

Eine Person, die neu im Focusing ist, weiß noch nicht, wie sie das Zurücksagen nutzen kann, um all diese Dinge zu tun. Wir müssen der neuen Focuser:in zeigen, was sie mit dem Zurückgesagten tun kann – meistens: die Worte wieder zum Körper zurückbringen und dort überprüfen.

Nachdem wir in einer Sitzung einige Male dazu angeleitet haben, die Worte zu prüfen, können wir die Erklärung, wie man das tut, nach und nach weglassen. Wahrscheinlich hat die Focuser:in innerhalb der Sitzung bereits gelernt, wie sie das Zurücksagen nutzt, um am inneren Erleben zu überprüfen. Und wir können merken, ob das der Fall ist.

Focuser:in	„Es fühlt sich eng und schwer an.“
Begleiter:in	[Spiegeln plus Einladung zum Überprüfen] „Du spürst, dass es eng und schwer ist. [Pause] Und vielleicht nimmst du diese Wörter – ‚eng‘ und ‚schwer‘ – wieder mit zu dem Gefühl und prüfst, ob sie sich dort richtig anfühlen.“
Focuser:in	„Es ist eher schwer ... und auch dunkel.“
Begleiter:in	[Spiegeln plus Einladung zum Überprüfen] „Du spürst, dass es schwer und dunkel ist ... und schau einfach, ob diese Wörter passen.“

Focuser:in	„Es ist, als würde es mich nach unten ziehen.“
Begleiter:in	[Spiegeln plus Einladung zum Überprüfen] „Es fühlt sich an, als würde es etwas in dir nach unten ziehen – prüfe einfach, ob das gut beschreibt, wie es ist.“
Focuser:in	„Ja. Da ist ein Gefühl von etwas Tiefem und sehr Traurigem.“
Begleiter:in	[Nur Spiegeln] „Du spürst dort etwas, das tief und sehr traurig ist.“

Beachte jedoch, was geschehen könnte, wenn diese Begleiter:in von Anfang an nur gespiegelt hätte:

Focuser:in	„Es fühlt sich eng und schwer an.“
Begleiter:in	„Du spürst, dass es eng und schwer ist.“
Focuser:in	[Pause, öffnet die Augen] „Was sollte ich jetzt noch einmal tun?“

Diese Focuser:in hat das getan, was ich „aus dem Prozess herausspringen“ nenne. Weil sie nicht wusste, wie sie das Zurücksagen nutzen kann, um an dem Erleben zu überprüfen und beim Gespür zu bleiben, ist sie herausgesprungen. Genauso gut hätte sie in den Kopf, in die Kritiker:in, ins Tagträumen oder in eine Reihe anderer völlig menschlicher Aktivitäten gehen können.

Das ist kein Widerstand! Es bedeutet einfach, dass ihr gezeigt werden muss, wie sie im Prozess bleiben kann. Es liegt in unserer Verantwortung als Begleiter:innen, neuen Fokussierenden zu zeigen, wie das geht, und es nicht dem Zufall zu überlassen.

„Ich werde dir einige deiner Worte zurücksagen. Und wenn ich das tue, wünsche ich mir, dass du sie an dieser Stelle in dir überprüfst und spürst, ob sie dort gut passen oder nicht.“

So sage ich es oft, wenn ich einer neuen Person zum ersten Mal etwas zurückspiegle. Danach spiegle ich. Nach einer solchen Erklärung hat sich noch nie jemand über das viele Nachsprechen in der Sitzung beschwert.

Eine andere Formulierung wäre:

„Ich werde einige deiner Worte wiederholen. Wenn ich das tue, wünsche ich mir, dass du die Worte nach innen zu der Stelle bringst, die du spürst, und überprüfst, ob es wirklich so ist. Du hast gesagt, es sei eng ... und irgendwie zitterig.“

So etwas würde ich beim ersten Mal sagen. Beim zweiten Zurückspiegeln vielleicht: „Du spürst, dass diese Stelle eng und ängstlich ist. Vielleicht prüfst du einfach, ob ‚eng und ängstlich‘ gut passt.“ Danach spiegle ich möglicherweise nur noch. Es hängt davon ab, was ich spüre: Was macht die Person inzwischen innerlich mit dem Zurückgesagtem?

Neue Menschen brauchen meist mehr Führung – und du musst wissen, was in ihnen vorgeht

Menschen, die neu im Focusing sind, haben mit allen Phasen des Focusing tendenziell mehr Schwierigkeiten: ein „Etwas“ finden, es beschreiben, bei ihm bleiben, seine Emotion spüren und zulassen, dass Bedeutung daraus entsteht. Deshalb brauchen sie meist mehr Führung als erfahrene Menschen – und zugleich mehr Geduld und Präsenz.

Manche ersten Sitzungen brauchen sehr viel Geduld. Ich erinnere mich an einen Mann, der den Kontakt zu seinem Körpergefühl verlor, sobald er darüber sprach. Er konnte nicht gleichzeitig sprechen und den Kontakt mit einem Felt Sense halten. Sobald er sprach – selbst wenn er ihn nur beschrieb –, war das Gespür weg.

„Vielleicht könntest du einfach eine Weile nicht sprechen, wenn etwas kommt. Dann kann es länger da bleiben, und du kannst ein Gespür dafür bekommen, wie das ist.“

Er war für eine einzige Sitzung gekommen, die Voraussetzung für einen Workshop war. Am Ende dieser ersten Sitzung sagte ich ihm, dass ich den Eindruck hatte, er sei noch nicht bereit für den Workshop. Er konnte leicht erkennen, warum. Ich empfahl ein paar weitere Sitzungen. Tatsächlich begann er bereits in der zweiten Sitzung, gleichzeitig sprechen und den Kontakt mit etwas halten zu können. Nach der dritten Sitzung hatten wir beide das Gefühl, dass er bereit für den Workshop war – und er kam dort gut zurecht.

Mit anderen Worten: Er konnte die Fähigkeit, beim Sprechen mit einem Gefühl in Kontakt zu bleiben, in relativ kurzer Zeit entwickeln – in drei Sitzungen. Hätte er jedoch versucht, an einem Workshop teilzunehmen und mit anderen Anfänger:innen zu arbeiten, ohne diese Fähigkeit zuvor zu entwickeln, hätte er wahrscheinlich eine schwierige Zeit gehabt.

Natürlich unterscheiden sich Menschen darin, wie viel Führung sie brauchen. Es gibt echte Naturtalente im Focusing! Und nach einer gewissen Zeit in der Sitzung kannst du erkennen, ob du es mit einer solchen Person zu tun hast. Aber du kannst es nicht genau wissen, wenn du sie nicht ermutigt hast, dir mitzuteilen, was in ihr vorgeht.

In einer ersten Sitzung müssen wir früh herausfinden, was während einiger dieser stillen Momente geschieht. Sonst können wir nicht helfen.

Focuser:in	„Es fühlt sich an wie ein enges Band quer über meiner Brust.“
Begleiter:in	„Du spürst dort in deiner Brust ein enges Band ... Vielleicht kannst du spüren, ob ‚enges Band‘ eine gute Beschreibung für das ist, was du dort wahrnimmst.“
Focuser:in	[Schweigen]
Begleiter:in	„Ich frage mich gerade, ob du spüren konntest, ob ‚enges Band‘ eine gute Beschreibung dafür ist – oder ob es sich vielleicht verändert hat.“

Noch ein Beispiel:

Begleiter:in	„Vielleicht kannst du dieser Stelle Hallo sagen.“
Focuser:in	[Schweigen]
Begleiter:in	„Und nimm wahr, ob du eine Veränderung spürst, wenn du das tust – oder vielleicht auch nicht.“
Begleiter:in	Oder: „Vielleicht kannst du beschreiben, wie es sich jetzt anfühlt.“

Manche Menschen haben mit anderen Methoden gearbeitet, bei denen sie nicht viel gesprochen haben. Hypnotherapie und Formen angeleiteter Imagination gehören dazu. Aus diesem oder anderen Gründen musst du Menschen vielleicht ausdrücklich dazu einladen, mit dir zu sprechen.

Die Form kann sich an der letzten Zeile des Lead-Ins orientieren:

„Und wenn dir etwas bewusst wird, kannst du es mich wissen lassen.“

„Und wenn du eine Beschreibung hast, kannst du mich wissen lassen, wie sie lautet.“

„Und wenn du ein Gespür dafür hast, ob dieses Wort passt oder nicht, kannst du es mir gerne mitteilen.“

„Und wenn du spürst, wie es möchte, dass du bei ihm bist, kannst du es mich wissen lassen.“

Eine Bitte um Hilfe erkennen

Darauf vorbereitet zu sein zu führen, bedeutet: Wenn wir um Hilfe gebeten werden, helfen wir. Aber manchmal ist die Bitte um Hilfe nicht offensichtlich; wir müssen sie erkennen.

Hier ist ein Beispiel, bei dem etwas so klang, als hätte ein Teil einen Gedanken – wahrscheinlich war es jedoch eine Bitte um Hilfe:

Focuser:in	„Da ist eine Spannung in meinem Kopf.“
Begleiter:in	„Du spürst eine Spannung in deinem Kopf.“ [Kein Vorschlag. Zeit vergeht.]
Focuser:in	„Ich habe den Gedanken: Wie geht es von hier aus weiter?“
Begleiter:in	Nicht: „Etwas in dir hat den Gedanken: Wie geht es von hier aus weiter?“
Begleiter:in	Sondern: „Vielleicht könntest du dem Gefühl im Kopf das Wort ‚Spannung‘ anbieten und schauen, ob dieses Wort gut beschreibt, wie es ist.“

Mit anderen Worten: Was als „Gedanke“ bezeichnet wird, ist in Wirklichkeit die Bitte der Person um einen Begleitimpuls. Wie schön, dass sie gefragt hat! Als Antwort machen wir also einen Vorschlag – ohne Spiegeln, weil wir eine Bitte um Hilfe nicht zurückspiegeln.

Aussagen darüber, dass man verloren ist oder den Kontakt verloren hat, sind fast immer Bitten um Hilfe und nicht etwas, das zurückgespiegelt werden muss.

Focuser:in	„Ich habe es gerade verloren, es ist verblasst.“
Begleiter:in	„Dann könntest du vielleicht einfach dort sein, wo es war, und warten ... für den Fall, dass es wieder da sein möchte ...“

Noch ein Beispiel:

Focuser:in	„Wie kann man eine freundliche Beziehung zu Bedauern und Traurigkeit haben?“
Begleiter:in	Nicht: „Da ist ein Gespür von etwas in dir, das fragt, wie man eine freundliche Beziehung zu Bedauern und Traurigkeit haben kann. Vielleicht kannst du diesen Ort anerkennen.“
Begleiter:in	Sondern: „Du fragst dich, wie du eine freundliche Beziehung zu dieser Stelle haben kannst. Nun ... eine Möglichkeit wäre, die Stelle in deinem Körper zu finden, an der du Bedauern und Traurigkeit spürst ... und dann eine sanfte Hand dorthin zu legen.“

Warum nicht die erste Variante? Diese neue Focuser:in hat wahrscheinlich noch kein Gespür von einem „Etwas“, das diese Frage stellt. Deshalb wird es wahrscheinlich nicht funktionieren, diese Stelle anzuerkennen. Außerdem ist die Focuser:in nicht überwältigt und nicht in Gefahr, überschwemmt zu werden.

Der Körper ist die Grundlage

Lass eine neue Person nicht zu weit vom körperlichen Spüren wegkommen. Sie braucht mehr Hilfe als eine erfahrene Person, um zum Körper zurückzukehren und dort zu bleiben. Und das Körpergespür, an dem ihr immer wieder überprüfen könnt, hilft euch beiden, auf der Spur zu bleiben und nicht zu weit abzudriften.

Das Überprüfen von Beschreibungen kann dabei helfen. Ebenso ein einfacher Impuls wie: „Ich frage mich, ob du diese Schwere in deinem Magen noch spürst ... oder ob sie sich vielleicht verändert hat ...“