Unerfahrene Menschen im Focusing begleiten

Ann Weiser Cornell

übersetzt von Arno Katz

(www.focusing.me)

THEMEN

1. Warum Menschen, die neu im Focusing sind, mehr Begleitung brauchen
2. Bitten um Hilfe erkennen
3. Während der Begleitung ein wenig erklären
4. Die Bedeutung der C-Phase
5. Das Gefühl über das Gefühl
6. Intellektualisierende Klient:innen
7. „Widerständige“ Klient:innen
8. Selbstkritische Klient:innen
9. Noch einmal: Stille
10. Den eigenen Felt Sense nutzen

1. Warum Menschen, die neu im Focusing sind, mehr Begleitung brauchen

- Menschen, die neu im Focusing sind, haben mit allen Phasen des Prozesses oft mehr Mühe: ein „Es“ finden, es beschreiben, bei ihm bleiben, seine Gefühle erspüren und zulassen, dass sich daraus Bedeutung erschließt.
- Deshalb brauchen sie meist mehr Begleitung – und zwar häufiger als erfahrene Focusing-Praktizierende. Außerdem brauchen sie mehr Geduld und Präsenz.
- Wenn auf eine Einladung eine Stille folgt, die eigentlich nicht so lange dauern müsste: Was tut die Person gerade?
- Das weißt du erst, wenn du es herausfindest.

Beispiel: Ist die Beschreibung passend?

Fokussierende Person: „Es fühlt sich an wie ein enges Band quer über meiner Brust.“

Begleiter:in: „Du nimmst dort in deiner Brust ein enges Band wahr … Vielleicht könntest du spüren, ob ‚enges Band‘ eine passende Beschreibung für das ist, was du dort fühlst.“

Fokussierende Person: [Stille]

Begleiter:in: „Ich frage mich gerade, ob du spüren konntest, ob ‚enges Band' eine passende Beschreibung dafür ist – oder ob es sich vielleicht verändert hat."

Ein weiteres Beispiel

Begleiter:in: „Vielleicht magst du diesem Ort einmal Hallo sagen."

Fokussierende Person: [Stille]

Begleiter:in: „Und nimm wahr, ob du dabei eine Veränderung spürst – oder vielleicht auch nicht."

Alternative: „Vielleicht magst du beschreiben, wie es sich jetzt anfühlt."

Wenn nach einer Einladung Stille entsteht

Mögliche Formulierungen, um in Verbindung zu bleiben:

- „Und wenn du etwas wahrnimmst, kannst du es mich wissen lassen."
- „Und wenn du eine Beschreibung gefunden hast, kannst du mir sagen, wie sie lautet."
- „Und wenn du spürst, ob das Wort passt oder nicht, kannst du es mich wissen lassen."
- „Und wenn du spürst, wie es möchte, dass du mit ihm umgehst, kannst du es mir sagen."

Wichtige Unterscheidung

Alle diese Beispiele beziehen sich auf eine Einladung, nach der Stille entsteht. Wenn du nur spiegelst, hast du viel weniger Anhaltspunkte dafür, was die Person innerlich gerade tut.

Ja, spiegle also auch bei Menschen, die neu im Focusing sind. Aber beachte zwei Dinge:

- Wenn du zum ersten Mal spiegelst, sage der Person, was sie mit dieser Spiegelung tun soll.
- Bleibe aufmerksam in Kontakt: Was hast du unmittelbar vor der Stille gesagt? Was könnte die Person deshalb gerade tun? Und wie lange könnte das dauern?

Manchmal ist eine Person von Anfang an eine natürliche Fokussierende

Schon innerhalb einer Sitzung kann sich zeigen, ob jemand ganz selbstverständlich einen Zugang zum Focusing findet.

Fokussierende Person: „Es ist dunkel, es ist schwer, und es ist traurig."

Begleiter:in: „Du spürst, dass es dunkel, schwer und traurig ist."

Fokussierende Person: [Stille]

Begleiter:in: „Vielleicht bist du immer noch dabei, das zu spüren.“

Fokussierende Person: „Ja, und da ist noch etwas. Ich suche gerade nach den richtigen Worten, um es zu beschreiben.“

2. Bitten um Hilfe erkennen

Eine Frage ist nicht unbedingt etwas, das gespiegelt werden sollte

Fokussierende Person: „Da ist eine Spannung in meinem Kopf.“

Begleiter:in: „Du nimmst eine Spannung in deinem Kopf wahr.“

(Einige Zeit vergeht.)

Fokussierende Person: „Ich habe gerade den Gedanken: Wie geht es von hier aus weiter?“

Nicht so: „Etwas in dir hat den Gedanken: ‚Wie geht es von hier aus weiter?‘“

Sondern eher: „Vielleicht kannst du ihm das Wort ‚Spannung‘ anbieten und spüren, ob dieses Wort gut beschreibt, wie es sich anfühlt.“

Wenn der Kontakt verloren geht

Äußerungen darüber, dass jemand nicht mehr weiterweiß oder den Kontakt verloren hat, sind fast immer Hilfebitten – nicht etwas, das gespiegelt werden muss.

Fokussierende Person: „Ich habe es gerade verloren, es ist verblasst.“

Begleiter:in: „Vielleicht kannst du einfach dort bleiben, wo es eben war, und abwarten … für den Fall, dass es wieder da sein möchte …“

Wenn jemand nach einer Vorgehensweise fragt

Fokussierende Person: „Wie kann man eine freundliche Beziehung zu der Reue und der Traurigkeit haben?“

Nicht so: „Etwas in dir fragt sich, wie man eine freundliche Beziehung zu Reue und Traurigkeit haben kann. Vielleicht magst du diesen Ort anerkennen.“

Sondern eher: „Du fragst dich, wie du eine freundliche Beziehung zu diesem Ort haben kannst. Nun … eine Möglichkeit wäre, den Ort in deinem Körper zu finden, an dem du Reue und Traurigkeit spürst … und dann eine sanfte Hand dorthin zu legen.“

3. Während der Begleitung ein wenig erklären

Begleiter:in: „Nimm einfach wahr, wie du das beschreiben würdest, was da ist.“

Fokussierende Person: „Es ist schwer zu beschreiben … Es tut mir leid, dass das so lange dauert.“

Begleiter:in (erklärend): „Es ist völlig in Ordnung, wenn dieser Teil des Prozesses Zeit braucht.“

Begleiter:in (begleitend): „Nimm dir so viel Zeit, wie du brauchst, um zu spüren, wie genau dieser Ort beschrieben werden möchte.“

4. Die Bedeutung der C-Phase

Jede Phase bereitet die nächste vor. Neue Personen brauchen die C-Phase möglicherweise stärker, als du erwartest. Sie bildet die Brücke zwischen einer eher äußerlichen Wahrnehmung – als würde man einen Gegenstand erspüren („Es ist schwer“) – und der Fähigkeit, mit diesem „Es“ in Beziehung zu sein.

Konkrete Begleitformulierungen aus dem Flaschenmodell

C · Platz nehmen

- C1: „Prüfe, ob es für dich in Ordnung wäre, mit ihm zu sein.“ Oder: „Schau, ob es in Ordnung wäre, ihm eine Weile Gesellschaft zu leisten.“ Oder: „Schau, ob du etwas Zeit mit ihm verbringen kannst.“
- C2: „Vielleicht kannst du mit interessierter Neugier bei ihm verweilen.“ Oder: „Du könntest bei ihm sitzen, so als wolltest du es besser kennenlernen.“
- C3: „Nimm dir Zeit, um zu spüren, wie es sich aus seiner eigenen Sicht anfühlt.“ Falls nötig: „Vielleicht kannst du spüren, ob es ein eigenes Gefühl hat.“ Oder: „Vielleicht kannst du wahrnehmen, in welcher Stimmung es ist.“

Zu früh von der C-Phase in die D-Phase wechseln

Begleiter:in: „Ja, du spürst eine Schwere, vielleicht so etwas wie Enttäuschung … Und wenn es sich in Ordnung anfühlt, könntest du bei diesem Gefühl bleiben, genau so, wie es ist, und es kennenlernen …“

Begleiter:in: „Und du könntest es einladen, dich wissen zu lassen, was an all dem so enttäuschend ist.“

Klient:in: „Nun, ich denke, das liegt daran, dass …“

(Die Person geht in den Kopf und beginnt zu analysieren.)

Übung: Welche Einladung aus der C-Phase fehlt?

Ausgangssatz der Begleitung: „Ja, du spürst eine Schwere, vielleicht so etwas wie Enttäuschung … Und wenn es sich in Ordnung anfühlt, könntest du bei diesem Gefühl bleiben, genau so, wie es ist, und es kennenlernen …“

Welche zusätzliche Einladung der C-Phase würdest du hier formulieren?

Antwort: _____

Eine mögliche Fortsetzung

Begleiter:in: „Ja, du spürst eine Schwere, vielleicht so etwas wie Enttäuschung … Und wenn es sich in Ordnung anfühlt, könntest du bei diesem Gefühl bleiben, genau so, wie es ist, und es kennenlernen …“

Begleiter:in (C-Phase): „Und vielleicht kannst du Kontakt damit aufnehmen, wie es sich aus seiner eigenen Sicht anfühlt.“

Begleiter:in (D-Phase): „Und du könntest es einladen, dich wissen zu lassen, was an all dem so enttäuschend ist.“

Fokussierende Person: [nach einer Pause] „Es wollte etwas Besseres. Es wollte mehr.“

5. Das Gefühl über das Gefühl

- Auch Menschen, die neu im Focusing sind, haben Gefühle über ihre Gefühle!
- Und wie die meisten von uns sind sie normalerweise mit diesem Gefühl über das Gefühl identifiziert.

Eine Person im Kurs „Path One“ fragte kürzlich: „Was mache ich, wenn ich es nicht mag?“

Was tust du also als Begleiter:in, wenn eine fokussierende Person ihr Gefühl nicht mag?

Übung: Was könntest du antworten?

Klient:in: „Wenn es darum geht, in meinem Leben voranzukommen, gibt es da diese große Blockade, die sich in mir wie eine Kanonenkugel anfühlt.“

Begleiter:in: „Du spürst, dass da eine große Blockade ist, wie eine Kanonenkugel in dir. Vielleicht kannst du einfach eine Weile dabei bleiben.“

Klient:in: „Das ist genau das Gegenteil von dem, was ich tun möchte!“

Begleiter:in: _____

Eine mögliche Antwort

Klient:in: „Wenn es darum geht, in meinem Leben voranzukommen, gibt es da diese große Blockade, die sich in mir wie eine Kanonenkugel anfühlt.“

Begleiter:in: „Du spürst, dass da eine große Blockade ist, wie eine Kanonenkugel in dir. Vielleicht kannst du einfach eine Weile dabei bleiben.“

Klient:in: „Das ist genau das Gegenteil von dem, was ich tun möchte!“

Begleiter:in: „Ah, du kannst spüren, dass etwas in dir wirklich nicht dabei bleiben möchte. Vielleicht kannst du auch das anerkennen.“

6. Intellektualisierende Klient:innen

Zunächst ein weniger hilfreicher Verlauf

Klient:in: „Ich glaube, das ist mein Selbsthass. Ich weiß, dass meine Mutter sich selbst gehasst hat und ich habe das von ihr gelernt. Ich scheine mich einfach immer wieder selbst zu sabotieren.“

Begleiter:in: „Lass uns einen Moment innehalten und dich einladen, diesen selbstsabotierenden Ort zu spüren.“

Hier erinnert die Begleitung an den Prozess, ohne zuvor empathisch auf das Gesagte einzugehen – das wird nicht empfohlen.

Klient:in: „Ich habe einfach das Gefühl, dass ich das von meiner Mutter gelernt habe. Sie hat sich immer auf diese kleinen Arten selbst abgewertet …“

Das klingt nach Widerstand, ist aber eigentlich nur ein Festhalten an etwas, das noch nicht gehört wurde.

Alternative: zunächst empathisch hören

Klient:in: „Ich glaube, das ist mein Selbsthass. Ich weiß, dass meine Mutter sich selbst gehasst hat und ich habe das von ihr gelernt. Ich scheine mich einfach immer wieder selbst zu sabotieren.“

Begleiter:in: „Da ist etwas, das du als Selbsthass wahrnimmst. Du versuchst zu verstehen, warum es so scheint, als würdest du dich immer wieder selbst sabotieren.“

Klient:in: „Ja, ich hatte bei der Arbeit die Gelegenheit, eine Präsentation zu halten. Und genau an dem Tag wurde ich krank.“

Begleiter:in: „Das ist ein Beispiel dafür: Du hattest die Gelegenheit, eine Präsentation zu halten, aber du wurdest krank.“

Klient:in: „Ja, ich erinnere mich an den Abend davor, als ich anfing, mich krank zu fühlen. Da gab es diesen kleinen Moment von: ‚Oh, gut, dann muss ich das nicht machen.‘“

Begleiter:in: „Da war er, dieser kleine Moment, in dem etwas in dir sagte: ‚Oh, gut …‘“

Klient:in: „Ich war so wütend auf mich, weil ich meine Chance vermasselt hatte. Ich weiß es nicht. Ich verstehe es einfach nicht.“

Begleiter:in: „Ich frage mich, ob jetzt ein guter Moment sein könnte, dieses Etwas in dir einzuladen, damit du es besser kennenlernen kannst."

Klient:in: „Wie würde ich das machen?"

Begleiter:in: „Vielleicht spürst du erst einmal deinen Körper, während du dort auf dem Stuhl sitzt … Nimm deinen Atem wahr … Genau so … Und erinnere dich an die ganze Sache mit der Präsentation – du wurdest krank. Etwas in dir wurde krank. Und vielleicht kannst du jetzt das Gefühl davon einladen, so wie es sich genau jetzt anfühlt. Lass dir Zeit …"

7. „Widerständige" Klient:innen

Begleiter:in: „Da ist also etwas, das sich eng anfühlt … und wund … und schmerzhaft … Es klingt, als könnte dieser Ort etwas Gesellschaft brauchen. Vielleicht kannst du einfach bei ihm sein."

Klient:in: „Ich halte nichts davon, Zeit damit zu verbringen, sich wegen etwas schlecht zu fühlen, woran man ohnehin nichts ändern kann."

Begleiter:in: „Wow, ich spüre, wie klar und entschlossen du da bist! Du möchtest weder Energie noch Zeit auf etwas verwenden, das du nicht ändern kannst."

Klient:in: „Genau."

Begleiter:in: „Da ist eine Art Stärke, nicht wahr? Ich habe gesehen, wie du dich aufrechter hingesetzt hast … Vielleicht möchtest du spüren, wie sich das in deinem Körper anfühlt, wenn du Nein dazu sagst, Zeit mit schlechten Gefühlen zu verbringen."

Klient:in: „Ja, das fühlt sich nach Stärke an. Ich werde stärker. Es bringt nichts, sich schwach zu fühlen."

Begleiter:in: „Vielleicht spürst du das jetzt in deinem Körper: ‚Ich werde stärker.'"

Klient:in: „Es ist, als wäre meine Wirbelsäule aus etwas sehr Starkem gemacht, wie Stahl oder Eichenholz…"

Begleiter:in: „Das klingt wirklich stark …"

(Es folgt noch eine Weile des Spürens und Wertschätzens dieser Gefühle von Stärke.)

Begleiter:in: „Und da war vorhin etwas in dir, das du wahrgenommen hast: ein Ort in deinem Bauch, der sich eng, wund und schmerzhaft anfühlte … etwas, das auf Gedanken an deinen Tod reagierte … Vielleicht ermöglicht dir gerade die Stärke, die du jetzt in deinem Körper fühlst, dich diesem empfindsameren Ort in dir zuzuwenden. Könnte er noch da sein?"

Klient:in: „Ja … ich kann ihn spüren … da ist etwas sehr Trauriges …"

Begleiter:in: „Ah! Und mit deiner sanften Stärke kannst du eine Beschützerin für dieses traurige Etwas dort in dir sein … und behutsam auf das hören, was es dir zeigen möchte …"

Klient:in: „Es ist traurig darüber, dass meine Kinder mich verlieren könnten, so wie ich meinen Vater verloren habe."

Begleiter:in: „Vielleicht kannst du es wissen lassen, dass du es hörst …"

8. Selbstkritische Klient:innen

Eine selbstkritische Stimme

Klient:in: „Jetzt höre ich diese vertraute Stimme, die sagt, dass ich auch hierbei scheitern werde – warum also überhaupt versuchen?“

Therapeut:in: „Es klingt, als würde sich dieser Teil von dir um etwas Sorgen machen.“

Klient:in: „Ja … er hat Angst, dass ich scheitern werde … Er will nicht, dass ich scheitere.“

Therapeut:in: „Vielleicht kannst du ihn wissen lassen, dass du wirklich hörst, dass er nicht möchte, dass du scheiterst.“

Klient:in: „Das ist ja komisch! Ich dachte, er will, dass ich scheitere! Aber eigentlich steht er auf meiner Seite …“

Beispiel aus einer Demonstration

Ann: „Und vielleicht hältst du einfach einen Moment inne und bleibst dabei.“

Klientin: „[Pause] Das ist komisch, und dann gibt es noch einen anderen Teil, der sagt: ‚Das ist doch 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 hat Sorge, dass ich auf dem Holzweg bin. Oder wie auch immer!“

Ann: „Dann lass ihn wissen, dass du wirklich hörst, dass er möchte, dass du auf dem richtigen Weg bist. Er will sichergehen, dass das, was du tust, dir hilft.“

Klientin: „Ja.“

Ann: „Und dann kehre wieder zu dem Gefühl in deinem Körper zurück und schau, ob da noch etwas ist.“

9. Noch einmal: Stille

Wie du in einer Stille intervenierst

- Warte nicht einfach nur ab, während die Person schweigt.
- Nimm stattdessen aktiv wahr und stelle dir vor, was die Person innerlich gerade tun könnte.
- Wenn du spürst, dass du nun besser etwas sagen solltest, sprich aus, was die Person deiner positivsten Vermutung nach gerade tut.
- Wenn sie genau das tut, unterbrichst du sie damit nicht. Wenn sie es nicht tut, bringst du sie wieder in Kontakt mit dir und dem Prozess.

Wichtig: Das ist keine Spiegelung und auch keine Einladung. Es ist eine ruhige Feststellung dessen, was gerade ist.

Beispiel: „Und du bleibst immer noch bei diesem traurigen Ort.“

Oder: „Und du spürst immer noch, wie es sich anfühlt.“

Achte auf das Wort „immer noch“!

Übungsbeispiel

Fokussierende Person: „Das ist ein sehr junger, verletzlicher Teil von mir.“

Begleiter:in: „Du spürst, dass er sehr jung ist … und verletzlich … Schau, ob es in Ordnung ist, einfach bei diesem jungen Teil zu sein.“

Situation: [Stille]

Was tut die fokussierende Person gerade? Was würdest du sagen?

*Antwort:*_____

10. Den eigenen Felt Sense nutzen

Wann und wie nutzt du deinen eigenen Felt Sense, während du eine fokussierende Person begleitest?

Antwort: _____