

Helfen bei Schwierigkeiten

von Ann Weiser Cornell

(ins Deutsche übersetzt von Arno Katz)

Was mache ich, wenn...?

Focusing-Sitzungen verlaufen nicht immer reibungslos. Manchmal scheint sich der Prozess zu verlangsamen oder sogar ganz zum Stillstand zu kommen wie ein fließender Bach, der von einem riesigen Felsbrocken aufgestaut wird. Möglicherweise ist der Fokussierende frustriert und der Begleiter fragt sich verwirrt, wie er helfen kann. In diesem Artikel sprechen wir über einige der typischen Situationen, in denen Sie sich vielleicht fragen, was Sie tun können, und einige Möglichkeiten zu reagieren.

Die Vorschläge sollen eine übergreifende Philosophie illustrieren und sie sollen ein Ausgangspunkt sein. Wenn Sie tatsächlich jemandem gegenüber sitzen, fühlen Sie sich in die Person ein und lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf. Manchmal werden Sie falsch liegen und nicht weiterhelfen, Sie haben jedoch gelernt, wie Sie die Person unterstützen können, zu dem zurückzukehren, was sich richtig angefühlt hat. Danebenzuliegen ist also nicht so schlimm. So vorsichtig zu sein, dass Sie nie einen Fehler machen, wäre viel schlimmer!

NAHER PROZESS

Helfen bei Überwältigung – „zu viel“ fühlen

„Das ist zu viel.“

„Das ist zu furchterregend.“

„Das erstickt mich.“

„Das ist viel zu heftig.“

Dringlichkeit in der Stimme: „Das drückt auf mich.“ etc.

Ein Mensch, der sich von seinem emotionalen Erleben überwältigt fühlt, ist identifiziert mit einem Teil von sich, der Angst hat, und dissoziiert von dem furchteinflößenden Erleben selbst. Er spürt, dass er Angst hat (dass er also die Angst ist) und das Erleben, vor dem er Angst hat, ist irgendwie etwas anderes.

Der Begleiter muss diesem Menschen helfen, mit beiden Teilen in Präsenz zu kommen. Zunächst muss der Begleiter selbst in Präsenz sein und sich daran erinnern, dass der Prozess vertrauenswürdig ist und dass dabei nichts Schlimmes passieren kann. (Noch niemand ist bisher an Focusing gestorben!) Reflektieren Sie von diesem Ort des mitfühlenden Vertrauens aus und verwenden Sie Präsenz-Sprache.

Fokussierender: „Ich habe solche Angst vor dem Gefühl.“

Begleiter: „Ja... Du spürst, dass etwas in dir solche Angst vor dem Gefühl hat.“

Letztlich müssen Sie den Fokussierenden unterstützen, beide Seiten des Dramas anzuerkennen, sowohl den verängstigten Teil als auch den angsteinflößenden. Doch zuerst, wie bei allen Prozess-Vorschlägen, hören Sie eine Weile zu, bis Sie eine Stelle für einen Vorschlag spüren.

Fokussierender: „Ich habe solche Angst vor dem Gefühl.“

Begleiter: „Ja... Du spürst, dass etwas in dir solche Angst vor dem Gefühl hat.“

Fokussierender: „Es ist so stark.“

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

[Pause]

Begleiter: „Vielleicht magst du etwas in dir anerkennen, dass Angst hat vor diesem starken Gefühl. So als wenn *du* bei beiden bist, dem starken Gefühl und dem, was Angst hat.“

Präsenz auffrischen durch Spüren des Körperkontakts zur Sitzunterlage

Präsenz-Sprache ist nicht die einzige Möglichkeit, Präsenz zu unterstützen. Eine weitere wichtige Möglichkeit besteht darin, die Person an den Kontakt ihres

Körpers zur Sitzunterlage zu erinnern, an die Unterstützung durch den Stuhl und den Boden und an die Verbindung des Körpers zu dieser Unterstützung. Gewöhnlich machen wir das im Leading-In, doch ein Mensch, der dazu neigt, überwältigt zu werden, kann während der ganzen Sitzung davon profitieren, wenn er an die Unterstützung der unteren Körperhälfte erinnert wird.

Normalerweise signalisiert es der Prozess selbst, wenn solch ein Vorschlag benötigt wird.

Fokussierender: „Ich verliere die Verbindung... fühle mich irgendwie benebelt.“

Begleiter: „Okay, vielleicht ist das der richtige Zeitpunkt, einfach wieder deinen Körper auf dem Stuhl zu spüren, spüre deine Füße und was sie berühren, spüre die Unterstützung unter dir... und vielleicht magst du sogar deine Augen öffnen und dich etwas umsehen... so dass du spüren kannst, dass DU der Raum bist, in dem all das da sein kann, was in dir aufsteigt.“

Eigenschaften von Präsenz einladen

Eine weitere Art und Weise, Präsenz einzuladen, besteht darin, dem Fokussierenden Einladungen zu geben, die Eigenschaften von Präsenz enthalten, so wie folgt:

„Vielleicht könntest du *sanft* ‚Hallo‘ dazu sagen.“

„Schau einmal, ob es okay ist, auf eine *annehmende* Art und Weise dabei zu sein.“

Wenn solche Einladungen keinen großen Einfluss auf die Überwältigung oder die Identifikation des Fokussierenden zu haben scheinen, mögen Sie vielleicht direkt überprüfen, ob sie funktionieren. Das eröffnet die Möglichkeit, genau bei dem zu helfen, worin auch immer die Schwierigkeit liegt.

- Begleiter: „Ich frage mich gerade, ob es für dich möglich ist, auf sanfte und akzeptierende Art und Weise dabei zu sein.“
- Fokussierender: „Ich habe wirklich keine Ahnung, wie ich das machen soll. Es fühlt sich einfach so an, als wäre das ich.“
- Begleiter: „Ah, okay! Etwas, das vielleicht hilft, ist, deine Hand ganz sanft auf die Stelle zu legen, wo du das fühlst. So als ob du mit deiner Hand sagen würdest: ‚Ja, ich bin bei dir.‘ Schau mal, ob das möglich ist.“

Die Hand nutzen für Präsenz

Den Fokussierenden einzuladen, „die Hand sanft auf die Stelle zu legen“ (das gefällt mir besser als „Leg deine Hand dahin“), kann eine äußerst hilfreiche Art und Weise sein, den Fokussierenden zu unterstützen, Präsenz und „Dabeisein“ in körperlicher Form zu erleben. Zuerst muss eine körperliche Stelle vorhanden sein, damit das gut funktioniert.

- Fokussierender: „Ich habe solche Angst.“
- NICHT: „Vielleicht magst du deine Hand sanft auf die verängstigte Stelle legen.“
- SONDERN: „Vielleicht kannst du nachspüren, wo im Körper du das am deutlichsten fühlst, das ängstliche Gefühl.“
(Fokussierender: „Es ist in meiner Brust.“) „Und vielleicht könntest du deine Hand sanft dorthin legen, auf die Stelle in deiner Brust, die ängstlich ist. So als ob du mit deiner Hand zu ihr sagst: ‚Ich bin bei dir.‘“

Ich habe herausgefunden, dass dies besonders bei allen Formen der Furcht eine hervorragende Intervention ist.

Wenn Sie sehen, dass die Hand einer Person an eine körperliche Stelle geht, ist es natürlich auch hilfreich, das verbal zu reflektieren: „Und deine Hand geht

dorthin.“ Wenn Sie spüren, dass es helfen würde, können Sie etwas hinzufügen, wie „Als ob du mit deiner Hand zu der Stelle sagen würdest: ‚Ja, ich bin bei dir.‘“

Das zweite Anerkennen: wie stark es ist

Nachdem der Fokussierende die Seite anerkennt, die Angst hat vor dem emotionalen Erleben, muss das emotionale Erleben selbst anerkannt werden und gewöhnlich müssen seine Stärke und Intensität auch anerkannt werden, wenn es derart überwältigend ist.

„Du könntest dem, was so stark ist, sagen, dass du wirklich fühlst, wie stark es ist.“

Ein anderes Beispiel:

Fokussierender: „Da ist diese starke Enge in meinem Hals und die ist wirklich unangenehm.“

Begleiter: „Vielleicht könntest du anerkennen, dass sie da ist, und auch, wie unangenehm sie ist.“

Beachten Sie beim letzten Beispiel, dass „Enge“ der Anfang einer Beschreibung ist, und möglicherweise lädt der Begleiter den Fokussierenden später ein, das Wort zu überprüfen. Doch das Wort „unangenehm“ ist *keine* Beschreibung des gefühlten Erlebens, sondern eher Ausdruck seiner Intensität und der Beziehung des Fokussierenden zu ihm. Wir würden also niemals sagen: „Vielleicht magst du einmal das Wort ‚unangenehm‘ überprüfen.“ Wir könnten sagen: „Und etwas in dir findet es unangenehm.“

Wenn Präsenz schwer ist

„Zu viel zu fühlen“ oder sich in einem nahen Prozess zu befinden bedeutet zu einem gewissen Grad, dass es schwer ist, Präsenz zu finden. Wenn Menschen Ihnen sagen, dass Präsenz schwer ist, hilft Empathie mit den Worten „Du spürst...“ (aber nicht unbedingt „etwas in dir“) ihnen dabei, sich unterstützt zu fühlen bei dem, was sie durchmachen.

Fokussierender: (über eine Stelle im Innern) „Sie fühlt sich wirklich allein.“
Begleiter: „Sie lässt dich wissen, wie allein sie sich fühlt.“
Fokussierender: (in Tränen) „Sie fühlt sich an wie ich.“
Begleiter: (mit mitfühlender Stimme) „Du spürst, sie fühlt sich an wie du.“

Ein weiteres Beispiel:

Begleiter: „Du könntest die Stelle, die so traurig ist, begrüßen.“
Fokussierender: „Es ist schwer, die zu begrüßen.“
Begleiter: „Du spürst, dass es schwer ist, sie zu begrüßen. Das kannst du spüren.“

Präsenz-Sprache lehren

Einige Menschen brauchen Sitzung für Sitzung, um ganz langsam ihr Gefühl von Präsenz bei überwältigenden Erlebensinhalten zu stärken. Der Schlüssel für den Begleiter liegt darin, sich nicht von der Identifikation einfangen zu lassen. Selbst wenn es für den Fokussierenden schwer ist wahrzunehmen, dass er mehr ist als seine verängstigten Gefühle, können Sie sich daran erinnern. Vielleicht müssen Sie lange Zeit mit Präsenz-Sprache reflektieren, während er kaum davon Notiz zu nehmen scheint. Das ist völlig in Ordnung. Und wenn Sie um Hilfe gebeten werden, ist etwas, das Sie tun können, Präsenz-Sprache zu lehren.

Fokussierender: „Das ist so schwer. Ich bin völlig durcheinander.“
Begleiter: „Etwas in dir sagt: ‚Das ist so schwer. Ich bin völlig durcheinander.‘“
Fokussierender: „Ich fühle mich hilflos.“
Begleiter: „Etwas in dir fühlt sich einfach hilflos.“
Fokussierender: „Ich wünschte, ich wüsste, wie ich etwas Frieden damit finden kann.“

Begleiter: „Ja. Du spürst, wie sehr sich etwas in dir nach Frieden damit sehnt.“ [Pause] „Und du könntest es so sagen: ‚Ich spüre... etwas in mir fühlt sich...‘“

Fokussierender: „Ich spüre, etwas in mir fühlt sich hilflos, und ich habe die Nase voll von dem Gefühl.“

Begleiter: „Schau einmal, ob es sich richtig anfühlen würde, es so zu sagen: ‚Ich spüre, etwas in mir fühlt sich hilflos, und etwas in mir hat die Nase voll von dem Gefühl.‘“

Fokussierender: [tiefer Atemzug] „Ja!“

Wann man keine Präsenz-Sprache verwendet...

Da Präsenz-Sprache das verändert, was der Fokussierende sagt, klingt sie vielleicht nicht richtig für ihn. Wenn Sie es zunächst so reflektieren, wie er es gesagt hat, und etwas später Präsenz-Sprache einbringen, fühlt sich das für gewöhnlich reibungsloser an und er wird das als passender für sich empfinden. Wiederholt der Fokussierende das, was er gesagt hat, ist das, so wie immer, eine Aufforderung, es ganz genau so zurückzusagen.

Fokussierender: „Ich bin so verärgert!“

Begleiter: „Ja, du bist gerade richtig verärgert.“

Fokussierender: „Warum mussten sie den letzten wegnehmen?“

Begleiter: „Etwas in dir fragt sich, warum sie den letzten wegnehmen mussten.“

Ein weiteres Beispiel:

Fokussierender: „Ich bin so verärgert!“

Begleiter: „Du spürst etwas in dir, das so verärgert ist!“

Fokussierender: „Nicht etwas in mir. Ich!“

Begleiter: „Du bist so verärgert!“

ENTFERNTER PROZESS

„Da ist nichts.“

„Ich spüre nichts.“

Das Gegenteil davon, „zu viel“ zu fühlen, ist „zu wenig“ zu fühlen und dafür kann es zahlreiche Gründe geben. Der Fokussierende könnte:

- (1) unerfahren dabei sein, in den Körper zu spüren
- (2) innerlich etwas erleben, aber dem keine Bedeutung beimessen
- (3) identifiziert sein mit einem Teil, der nichts fühlen will, was oft damit zu tun hat, sich in der Sitzung unsicher zu fühlen

Eine wunderbare Intervention, die bei allen dieser drei Zustände hilft, besteht darin zu fragen, ob er vielleicht etwas „Positives“ fühlt – etwas Gutes oder Angenehmes. Entweder tut er das – und das wird zu etwas, das er fühlen und beschreiben kann – oder er tut das nicht und das ist dann etwas, das er beschreiben kann. Außerdem hilft ihm die Erlaubnis, das zu fühlen, was da ist, sich bei Ihnen sicherer zu fühlen.

Fokussierender: „Ich spüre nichts.“

Begleiter: „Okay, also fühlt sich dein Körper vielleicht gerade gut an.“

ODER: „Und du könntest einmal nachspüren, ob es eine Stelle in deinem Körper gibt, an der du etwas Positives oder Angenehmes fühlst.“

[Beobachten Sie, dass der Begleiter nicht reflektiert, z.B. „Du spürst nichts.“ Das fällt unter das Prinzip „Reflektiere nichts, was nicht da ist.“ Reflexion dient dazu, etwas zu überprüfen und bei dem zu sein, was man fühlt.]

Menschen, die es nicht gewohnt sind, in ihren Körper zu spüren, „suchen“ vielleicht etwas, anstatt einfach nachzuspüren. (Können Sie den Unterschied fühlen?) Folgendes ist mir oft passiert:

Begleiter: „... und sobald du etwas wahrnimmst, magst du es mich vielleicht wissen lassen.“

Fokussierender: [nach einer Pause] „Wonach soll ich suchen?“

Begleiter: „Du könntest einfach beschreiben, was du gerade spürst.“

Fokussierender: „Naja, da ist dieses enge Band über meiner Brust.“

Leute, die das Spüren im Körper nicht gewohnt sind, brauchen eventuell etwas Hilfe dabei, Felt Senses heraufzubeschwören, wobei heraufbeschwören stärker ist als einladen. Folgendes ist ein heraufbeschwörender Vorschlag: „Du könntest dich fragen, in deinem Körper, ob du dich gut fühlst, so wie dein Leben gerade läuft.“ Oder unter Bezugnahme auf ein Thema, das der Fokussierende erwähnt hat: „Du könntest dich dort in deinem Körper fragen, ob es sich gut anfühlt, wenn du an deine Scheidung denkst.“ (Deswegen ist es eine gute Idee, am Anfang der Sitzung herauszufinden, was mögliche Themen für die Person sind, falls Sie nicht viel über sie wissen.) Diese heraufbeschwörenden Vorschläge wären keine so gute Idee bei Menschen, die schon stark etwas fühlen!

Wenn das, was kommt, sehr schwach, vage oder subtil ist

„Ich kann es kaum spüren.“

„Es ist sehr schwach.“

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

Die Gründe, etwas vage oder schwach zu fühlen, ähneln denen, nichts zu fühlen. Tatsächlich ist es sogar am wahrscheinlichsten, dass jemand, der anfangs „nichts“ gefühlt hat, als Nächstes etwas sehr Schwaches, Vages oder Subtiles spürt. Vielleicht hat er es sogar die ganze Zeit gespürt und es als „nichts“ bezeichnet, weil es schwer zu beschreiben war, flüchtig und „unhaltbar“. Möglicherweise hat er ebenso wenig Vertrauen in dieses flüchtige, schwache Gefühl wie in das „Nichts“, das davor kam.

Ihre sanften Reflexionen können sein Vertrauen in dieses schwer zu beschreibende „Etwas“ stärken, das er spürt.

Fokussierender: „Ich kann es kaum spüren. Ich weiß nicht, was das ist.“

Begleiter: „Du spürst dort etwas... [Pause] Vielleicht könntest du einfach dabei sein, so wie es gerade ist.“

Beachten Sie, dass dieser Begleiter (1) reflektiert, ohne Negationen zu verwenden (nicht „Du kannst es kaum spüren“ oder „Du weißt nicht, was es ist“), und (2) den Fokussierenden anleitet, „bei dem zu sein“, was da ist. Wenn etwas sehr schwach, vage oder subtil ist, können die Schritte, es anzuerkennen und zu beschreiben, zu viel oder zu stark sein. Einfach dabei zu sein ermutigt es mit großer Wahrscheinlichkeit zu bleiben und so lange da zu sein, bis es etwas stärker wird, so dass der Fokussierende anfangen kann, es in Worte zu fassen.

Herum- oder herausspringen

„Ich habe eine Enge in meiner Brust... jetzt ist da eine Schwere in meinem Magen... mein Nacken schmerzt...“

Manchmal könnte die Art und Weise, wie ein Fokussierender beginnt, als „herumspringen“ beschrieben werden oder als ein Springen von einer Stelle zur anderen. Der Prozess scheint nicht in der Lage oder bereit zu sein, an nur einer Stelle zu bleiben. Ich bin der Auffassung, dass dies die natürliche Form anzufangen für einige Menschen oder in bestimmten Situationen ist und dass wir einfach auf vertrauensvolle Art und Weise dabeibleiben, reflektieren und anregen sollten, Beschreibungen zu überprüfen. („Hallo“ zu sagen wird bei diesem Typ von Prozess wahrscheinlich nicht helfen. Vielleicht ist es sogar Teil des Problems. Wenn Sie dazu eingeladen haben, „Hallo“ zu sagen, und der Prozess springt herum, hören Sie mit den Hallos auf und kehren Sie dazu zurück, das Nachspüren zu unterstützen.)

Eine Focusing-Trainerin in Ausbildung schrieb über einige ihrer Klienten: „Wenn Sie endlich etwas berühren, öffnen sie ihre Augen und schauen mich an, als ob sie gerade etwas über sich gespürt hätten und einfach nicht glauben können, dass es wahr ist. Also ist da die ganze Zeit viel Hinein- und Herausspringen.“

Lassen Sie uns dieses „Herausspringen“ als etwas verstehen, das aus Sicherheitsgründen geschehen muss. So als wenn Sie etwas Heißes berühren

müssten und das mit vielen kurzen Berührungen tun. Wir lassen Menschen also herausspringen und ihre Augen öffnen. Wir begegnen diesen geöffneten Augen mit ermutigenden Blicken.

Kurze Zeit später laden wir sie wieder ein...

„Gerade hast du also diese Traurigkeit dort gefunden, wo du dachtest, dass da nur Ärger sei. Ich frage mich, ob du nachsehen magst, ob das noch da ist...“

Ganz allmählich, vielleicht über viele Sitzungen, ändert sich der Rhythmus des Herausspringens, sie können immer länger „innen bleiben“. Das ist okay so. Das ist einfach das, was geschehen musste.

Den Prozess zu beginnen, indem man herumspringt, hat vielleicht ebenfalls etwas mit Sicherheit zu tun.

Wenn es scheu ist oder sich versteckt

Wenn der Fokussierende berichtet, dass sich etwas versteckt oder scheu ist, dann ist das wunderbar. Warum? Weil das „Etwas“ schon lebendig ist und schon kommuniziert. Also sind wir erfreut und es ist in Ordnung, das durch den Tonfall unserer Stimme zum Ausdruck zu bringen. Anschließend wollen wir sicherstellen, dass der Fokussierende „es“ sich verstecken lässt und seine Scheu würdigt.

Fokussierender: „Es versteckt sich.“

Begleiter: „Ah! Du spürst, dass es sich versteckt! Lass es wissen, dass es okay ist, sich zu verstecken. Es muss nicht herauskommen.“

Warum versteckt sich etwas? Vermutlich, weil es sich erst sicherer fühlen muss. Indem wir es mit Respekt behandeln und auch seine Entscheidung, sich zu verstecken, respektieren, ermöglichen wir es ihm, sich sicherer zu fühlen.

Als Begleiter können Sie sich an etwas erinnern, das der Fokussierende vielleicht nicht weiß: das „Etwas“ kann aus dem Versteck heraus kommunizieren. Es muss nicht hervorkommen. Der Fokussierende kann in Beziehung zu ihm stehen, in seinem Versteck, und viel erspüren. Es ist so, als spreche man mit einem Kind, das

sich versteckt. Man kann trotzdem viel über seine Stimmung sagen, obwohl es sich versteckt. All das kann man dem Fokussierenden sogar erklären.

Wenn es verschwindet

„Es ist weg.“

„Ich spüre es nicht mehr.“

Wenn etwas verschwindet, ist ein möglicher Grund, dass entweder der Begleiter oder der Fokussierende selbst gerade eine Intervention unternommen hat (gewöhnlich durch eine Frage), die zu stark war. Falls das der Grund war, besteht die „Heilung“ darin, die Frage zurückzuziehen, und die letzte Qualität, wie der Felt Sense erlebt wurde, wieder einzuladen (siehe unten „Wenn nichts, was Sie vorschlagen, funktioniert“).

Wie dem auch sei, es gibt auch andere Umstände, in denen der Felt Sense verschwindet, und dabei laufen drei Hauptprozesse ab. Erstens mag es sich um etwas handeln, das so schwach, vage und subtil ist, dass zu verschwinden einfach Teil seines Verhaltensmusters ist (siehe „Wenn das, was kommt, sehr schwach, vage oder subtil ist“).

Focusing ist eine Fähigkeit des inneren Achtsamseins. Dabei schweift man einfach manchmal ab und verliert die Konzentration. Wir sollten das nicht als „Widerstand“ interpretieren. Wir sollten nur einfach helfen. Es ist ein wenig so, als wenn man sich verläuft und dann den Weg wiederfindet. Besonders Menschen mit einem entfernten Prozess erleben möglicherweise ein solches Abschweifen und Zurückkehren. Für sie ist das ganz natürlich.

Fokussierender: „Ich glaube, ich habe es verloren.“

Begleiter: „Sei einfach an der Stelle, an der es war, und lade es ein zurückzukehren.“ (Beachten Sie, dass der Begleiter nicht reflektiert! Es verloren zu haben ist kein gegenwärtig gespürtes Erleben, es hilft also dem Fokussierenden nicht, wenn es reflektiert wird.)

Wenn es eine Beschreibung und/oder einen Ort gegeben hat, kann der Begleiter häufig helfen, indem er diese erwähnt.

Fokussierender: „Ich glaube, ich habe es verloren.“

Begleiter: „Da war also etwas in deinem Magen... Und du hast gespürt, dass es Enge war...“

Fokussierender: „Oh, da ist es wieder.“

Für mich ist das wie die Bereitschaft und die Fähigkeit, ein oder zwei Schritte zurückzugehen, bis wir wieder den Faden aufnehmen, mit dem wir weitermachen.

Falls der Felt Sense dadurch entstanden ist, dass man in ein Thema hineingespürt hat, kann dieses wieder eingeladen werden.

Fokussierender: „Ich glaube, ich habe es verloren.“

Begleiter: „Du hast dich in deinem Körper gefragt, wie du zu der ganzen Beziehungsgeschichte stehst.“

Fokussierender: „Ein Knoten in meinem Bauch.“

Etwas, womit ein neuer Fokussierender möglicherweise noch wenig Übung hat, ist, wie man mit der Aufmerksamkeit bei einem Thema bleibt oder wie man dazu zurückkehrt. Dabei können wir ihm helfen. Vielleicht klingt das wie eine neue Einladung, nachdem wir von dem Fokussierenden zum Beispiel gehört haben, dass alles weg ist: „Erinnere dich an diese ganze Situation, dass Beziehungen schwer waren. Spür einmal nach, wie sich all das gerade jetzt in dir anfühlt...“

Sobald ein Felt Sense zurückkehrt, hilft es wahrscheinlich weiter, kurz die Beschreibung zu überprüfen: „Und schau einmal, ob ‚eng‘ immer noch das richtige Wort dafür ist.“ Manchmal ist eine neue Beschreibung nötig.

Da wir uns an dem orientieren, was jetzt im Augenblick gespürt wird, wollen wir nicht den vergangenen Felt Sense zurückbringen, sondern das, was jetzt da ist.

Fokussierender: „Ich glaube, ich habe es verloren.“

Begleiter: „Da war etwas in deinem Magen und du hast gespürt, dass es eine Enge war.“

Fokussierender: „Es ist nicht mehr da.“

Begleiter: „Dann spür einmal nach, wie es sich jetzt in deinem Magen anfühlt.“

Fokussierender: „Jetzt ist es eher flau.“

Beachten Sie, dass, wenn etwas nachlässt, es nicht dasselbe ist, wie wenn etwas verschwindet.

Fokussierender: „Es ist fast weg.“ ODER: „Es hat nachgelassen.“ ODER: „Es ist weniger geworden.“

Begleiter reflektiert, dann: „Und obwohl es fast verschwunden ist, spürst du vielleicht, dass es immer noch da ist, vielleicht auch nur ein bisschen.“

Fokussierender: „Ja, es ist immer noch da.“

Begleiter: „Dann leiste ihm einfach weiter Gesellschaft, so wie es ist...“

Wenn etwas verschwindet, hat das vielleicht auch damit zu tun, dass ein Teil scheu ist oder dass ein nicht anerkannter Teil dazwischenfunkelt. Siehe oben „Wenn es scheu ist oder sich versteckt“!

Wenn nichts, was Sie vorschlagen, funktioniert

„Das ist viel zu schwer.“

„Nichts kommt.“

„Da passiert nichts.“

Wenn Sie etwas vorschlagen und beim Fokussierenden nichts kommt, können Sie zu neunundneunzig Prozent sicher sein, dass Ihr Vorschlag nicht richtig für ihn war. Sehr wahrscheinlich kam er zu früh oder er verlangte zu viel. Nehmen Sie es als Feedback zu Ihrem Vorschlag, wenn der Fokussierende berichtet, dass „nichts“ kommt, und heißen Sie die Gelegenheit willkommen, einen Schritt zurückzugehen oder den Vorschlag umzuformulieren.

Begleiter: „Du könntest dich dort im Innern fragen, was kommt, wenn du an dein ganzes Leben denkst.“

Fokussierender: „Da kommt nichts. Mein ganzes Leben ist zu viel.“

Begleiter: „Ah, vielleicht gibt es ein Thema, das zurzeit bedeutsam für dich ist... Und du könntest dich in deinem Körper fragen, wie sich das anfühlt.“

Es ist wichtig, Leuten dabei zu helfen, einen Vorschlag fallen zu lassen, der nicht für sie funktioniert hat. Sie können den Fokussierenden unterstützen, einen Schritt zurückzugehen zu dem direkt zuvor gespürten Felt Sense, wenn ein Vorschlag von Ihnen nicht weiterhilft oder wenn der Fokussierende aus irgendeinem Grund die Verbindung zu etwas verliert:

„Sieht so aus, als wenn das nicht funktioniert hätte... Das Letzte, was du gespürt hast, war diese Schwere in deiner Brust... Vielleicht könntest du nachspüren, ob sie noch da ist.“