

Prinzipien des Begleitens beim „entfernten Prozess“

von Ann Weiser Cornell

übersetzt von Arno Katz

(www.focusing.me)

Definition

„Entfernter Prozess“ bezeichnet die Erfahrung, nicht sehr viel zu fühlen, sich von Gefühlen distanziert zu erleben oder Gefühle zu haben, die schwer zu fassen sind.

Prinzipien

- (1)** Ein Mangel an Self-in-Presence ist nicht das Problem (außer bei Punkt 9 unten). Daher helfen Methoden zur Stärkung von Self-in-Presence nicht oder wirken sogar kontraproduktiv. Einer Person im entfernten Prozess hilft es nicht, den Körper auf dem Stuhl zu spüren. Und wenn sie ein schwer fassbares Gefühl mit „Hallo“ begrüßen soll, entfernt es sich meist noch mehr.
- (2)** Was eine Person im entfernten Prozess mehr braucht, ist innerer Kontakt. Genau dieser Kontakt ist schwer erreichbar. Daher braucht die Person vielleicht Stille ... oder eine Einladung, sich Zeit zu nehmen.
- (3)** Etwas IST da. Sei mehr interessiert an dem, was da ist, als an dem, was nicht da ist.

Klient: „Ich weiß nicht, was das hier in meinem Hals ist.“

Du: „Du spürst dort in deinem Hals etwas.“

ODER

Klient: „Es ist nicht viel, nur so eine Art Taubheit.“

Du: „Lass uns einfach bei dieser Taubheit bleiben.“

- (4)** Oft sind Spiegelungen hilfreicher als Vorschläge – beim entfernten Prozess viel mehr als beim nahen Prozess.

Klient: „Es ist nicht viel, nur so eine Art Taubheit.“

Du: „Du nimmst so eine Art Taubheit dort wahr.“

ODER (auch ohne Präsenz-Sprache):

Du: „So eine Art Taubheit ... dort ...“

(5) Und natürlich ist dieser l-a-n-g-s-a-m-e und ruhige Tonfall sehr hilfreich. Mit deiner Stimme modellierst du die Art von innerem Kontakt, den du dir für die Person wünschst.

(6) Wenn das, worauf die Person ihre Aufmerksamkeit richtet, verschwindet, achte darauf, was unmittelbar vorher passiert ist. Was hat sie gerade gesagt? Was hast du gerade gesagt?

Klient: „Es ist nur so ein leicht wackeliges Gefühl.“

Du: „Vielleicht kannst du dem wackeligen Gefühl „Hallo“ sagen.“

Klient: „Es ist nicht mehr da.“

Du: „Okay, dann lassen wir das mit dem „Hallo“! Wir sind einfach still hier ... und schauen, ob es wiederkommt ...“

(7) Und wenn es nicht wiederkommt? Lass uns herausfinden, was jetzt da ist.

Klient: „Es ist wie eine vage Spannung in meinem Hals.“

Du: „Vage Spannung ... in deinem Hals ...“

Klient: „Es ist weg.“

Du: „Dann sind wir einfach hier ... vielleicht kommt es wieder.“

Klient: „Ich glaube, es ist wirklich weg.“

Du: „Vielleicht spürst du einfach, wie sich dein Hals jetzt anfühlt ...“

(8) Ein entfernter Prozess ist ein Mangel an Kontakt. Deshalb ist Beschreiben ein zentraler Schritt. Aber gehe behutsam vor. Du kannst in deinem eigenen Körper spüren, dass „es“ vielleicht noch nicht bereit ist, beschrieben zu werden.

(9) Ein entfernter Prozess kann die unsichtbare Präsenz eines Anteils bedeuten, der bereit ist, das Kommende zu beurteilen. So wie: „Warum verstecken sich die Kaninchen heute alle? Oh ... da kreist hoch am Himmel ein Greifvogel.“ Wenn du spürst, dass das vielleicht gerade passiert, kannst du so etwas sagen wie: „Und es ist okay, dass es gerade so ist.“ Oder: „Und was immer das ist, es ist hier willkommen – falls es auch hier sein möchte.“

(10) Wenn jemand sagt, dass ein Anteil sich versteckt, habe ich gelernt, sofort zu sagen: „Und du kannst ihn wissen lassen, dass es okay ist, sich zu verstecken.“ Sonst sagen Menschen fast immer als Nächstes: „Ich versuche, ihn dazu zu bringen, herauszukommen.“ oder „Er weigert sich, herauszukommen.“ Und übrigens: Er muss nie herauskommen, weil die Person eine Beziehung zu ihm haben und spüren kann, wie er sich fühlt, auch wenn er sich versteckt.

(11) Reden

Wenn Menschen nicht viel fühlen, müssen sie manchmal über ihr Thema sprechen. Das ist in Ordnung. Achte nur auf den Moment, sie einzuladen, „das Gefühl zu dem zu spüren, was du sagst“.

(12) Gedanken

Menschen im entfernten Prozess haben oft viele Gedanken. Sie sagen: „Es muss ...“ oder „Ich denke, es ist ...“. Ich würde sie nicht von Gedanken oder vom Kopf weg und „zurück in den Körper“ lenken.

Gedanken sind ein Portal. Solche Menschen brauchen ihre Gedanken. Sie müssen sie nur überprüfen.

Klient: „Ich weiß nicht, wie sich diese Enge anfühlt. Ich vermute, sie hat wahrscheinlich Angst.“

Du: „Okay, dann prüfe es ... spüre nach, ob „Angst“ tatsächlich so ist, wie es sich aus ihrer Sicht anfühlt ...“

(13) Und manchmal blockieren sich Menschen selbst, weil sie gehört haben, im Focusing gehe es um „den Körper“, aber da sei „nichts“ im Körper. Das Blockieren ihrer Gedanken verhindert, dass dieses Portal funktionieren kann.

Klient: „Ich spüre immer noch nichts. Ich habe viele Gedanken, aber ich versuche, einfach in meinem Körper zu bleiben.“

Du: „Wärst du bereit, einige dieser Gedanken auszusprechen? Vielleicht sind sie relevant.“