

Fünf Portale zur gefühlten Bedeutung

In den Tanz zwischen implizitem und explizitem Erleben eintreten

von Barbara McGavin (2007, 2014 & 2016)

übersetzt von Arno Katz

(www.focusing.me)

Einführung

Zunächst: Was ist mit „implizit“ und „explizit“ gemeint? „Implizit“ wird oft so verstanden, als bedeute es „unbewusst“ – also überhaupt nicht in unserem Gewahrsein. Das ist nicht das, was Eugene Gendlin mit diesem Begriff meint.

Vielmehr handelt es sich um etwas, das im Bereich unseres Gewahrseins liegt, sich aber noch nicht zu etwas Klarem oder Benennbarem geformt hat. Es ist noch nicht explizit geworden. Wenn wir uns ihm zuwenden, kann es sich zu einem Felt Sense formen.

Das bedeutet: Das Implizite ist außerordentlich wertvoll. Es kann durch die Focusing-Schritte des Spürens und Symbolisierens explizit werden. Diese Explizierung ist ein frisches, lebendiges Voranschreiten.

Was meine ich mit „Portalen“? Damit sind verschiedene Formen gemeint, die unser Erleben annehmen kann. Es gibt fünf mir bekannte Grundformen, die diese „Portale“ annehmen können:

- Körperempfindungen
- Emotion
- Hintergrundgeschichte
- Bilder
- Geste, Körperbewegung und Körperhaltung

Jede Art von expliziter Form kann – wenn sie als implizites Geflecht gespürt wird – jede andere symbolische Form annehmen. Man kann zum Beispiel von einer expliziten Hintergrundgeschichte ausgehen und durch Spüren und erneutes Symbolisieren der implizit gefühlten Bedeutung dieser Geschichte zu Körperempfindung, emotionalem Ton oder Bild wechseln.

Manchmal ist der Einstiegspunkt implizit – vage, ungeformt, unklar. Dann geht die Bewegung dahin, dieses zunächst vage Erleben zu explizieren.

Je breiter die Palette symbolischer Formen ist, die wir für ein Erleben finden, desto vollständiger wird das Ganze. Diesen Prozess würde ich „vollständiges Felt-Sensing“ nennen – ein wichtiger Aspekt, die relevanten Facetten unseres Erlebens zu einem Felt Sense zusammenzuführen, dem direkten inneren „Referenten“ einer Situation.

Reaktionen

Oft entstehen Reaktionen, sobald wir unsere Aufmerksamkeit auf unser Erleben richten. Zwei grundlegende Reaktionsweisen sind:

- das Erleben durch eine Art Rationalität abzuwehren oder zu kontrollieren (z.B. „Es muss das sein...“, „Was ich tun muss, ist...“)
- in gewohnheitsmäßige emotionale Reaktionen darauf zu verfallen (z.B. „Ich habe Angst davor“ „Das ist hässlich“)

Das nennen wir „das Gefühl über das Gefühl“. Diese Reaktionen brauchen meist erst Aufmerksamkeit, bevor wir weitermachen können.

Eine weitere Möglichkeit ist, in das Erleben hineinzufallen und direkt damit zu verschmelzen („Ich bin so traurig“).

Was in allen Fällen gebraucht wird, ist im Wesentlichen dasselbe:

- zu dem zu gehen, was reagiert, und damit zu sein (Self-in-Presence)
- sich ihm direkt zuzuwenden, in Beziehung dazu zu kommen und es als Teil zu sehen
- es in das Gefühl für das Ganze einzubeziehen

Jedes der fünf Portale hat eigene Qualitäten und typische nächste Formen. Ich habe versucht, für die meisten Menschen die natürlichste oder leichteste Abfolge symbolischer Formen aufzulisten.

Körperempfindungen

Expliziter Einstiegspunkt

- benannte Körperteile – z.B. Leber, Steißbein
- benannte Körperempfindungen – z.B. Schmerz, Kopfdruck, Spannung

Von expliziter Symbolisierung zur implizit gefühlten Bedeutung

- Körperbereich:
 - den weiteren, umfassenderen Bereich spüren, z.B. um meine Mitte herum, den Rücken hinunter, über die rechte Schulter...
 - genauer und exakter spüren, z.B. genau zwischen Herz und Solarplexus, exakt auf der Mittellinie
- Qualität/Eigenschaft: z.B. zitterig, schwer, friedlich, hart...
- Metapher: z.B. wie ein dicker, straffer Gummizug quer über meine Schultern
- emotionales Gefühl oder Stimmung: Das kann für manche Menschen schwer zu spüren sein, z.B. „Es fühlt sich an, als wolle es sich von allen zurückziehen“, niedergeschlagen, misstrauisch... Im Allgemeinen ist es wichtig, mit etwas in Beziehung zu sein, bevor es möglich ist, seine Emotion zu spüren.
- Hintergrundgeschichte oder „worum es geht“: Direkt von der Körperempfindung dorthin zu gehen ist oft schwierig und führt leicht zu Vermutungen. (Daher empfehle ich es nicht.) Zu spüren, was in deinem Leben die gleiche Qualität hat wie die Körperempfindung, kann zu etwas implizit Gefühltem führen.
- in das Geheimnis hineinspüren: spüren, was man darüber (noch) nicht weiß

Impliziter Einstiegspunkt

- ein vages, schwer zu lokalisierendes Körpergefühl, das nicht benannt werden kann

Vom impliziten Erleben zur expliziten Form

- Körperbereich: genau bemerken, wo im Körper es spürbar ist – den Bereich/Körperteil benennen, z.B. um mein Herz, quer über die Brust...
- Qualität/Eigenschaft: z.B. gereizt, empfindlich, wie geprellt, schreckhaft, zappelig, zitterig...
- Metapher: es ist, als ob... etwas zu oft auf diese Stelle geprallt wäre
- aus seiner Perspektive spüren: z.B. „Es fühlt sich sehr angespannt, als müsse es auf mögliche Katastrophen achten“
- in das Geheimnis hineinspüren: spüren, was man darüber (noch) nicht weiß

Wenn etwas darauf reagiert

- etwas will Empfindungen loswerden, die als Schmerz, Unbehagen usw. erlebt werden
 - anerkennen, wie sich dieser Teil fühlt; Zeit mit ihm verbringen, wenn er mehr als nur Anerkennung braucht
 - manchmal kann es helfen, den „Florence-Nightingale“-Aspekt von Self-in-Presence einzuladen, der mit Mitgefühl auch bei starkem Schmerz dabeibleiben kann

Emotion

Expliziter Einstiegspunkt

- benennbare Emotionen: z.B. traurig, wütend, frustriert, ängstlich...

Von expliziter Symbolisierung zur implizit gefühlten Bedeutung

- Körperbereich: wo im Körper – entweder benennen oder darauf zeigen/gestikulieren oder den Bereich berühren
- Qualität/Eigenschaft:
 - Stimmung/Emotion: z.B. die Art von Traurigkeit beim Verlust eines lieben Menschen; die Art von Scham/Demütigung, vor der Klasse zu stehen und ausgelacht zu werden
 - Körpergefühl: z.B. Kloß im Hals, Knoten im Bauch
- Metapher: z.B. wie... in den Magen geschlagen werden... den ersten Stern am Abendhimmel auftauchen sehen...
- Hintergrundgeschichte oder worum es geht: Das Spüren nach „Worum es geht“ muss behutsam geschehen, weil man leicht in explizite Geschichten gerät. „Was in meinem Leben fühlt sich so an?“ kann eine hilfreiche Frage sein.
- in das Geheimnis hineinspüren: was ist daran noch nicht bekannt?

Impliziter Einstiegspunkt

- nicht benennbarer, vager, körperlich gespürter Stimmungston

Vom impliziten Erleben zur expliziten Form

- Art/Qualität: welche Art von Stimmung das ist – z.B. irgendwie... mürrisch, traurig, verloren...
- Körperbereich: bemerken, woher die Emotion im Körper kommt
- Metapher: wie sich dieses Ganze anfühlt
- Worum es geht: Meist hilft es, nur ein Gespür dafür zu haben, mit welchem Lebensbereich das irgendwie verbunden ist, ohne sich in Details zu verfangen oder es genau festnageln zu wollen. Wenn Details kommen, dann das Körpergefühl spüren, das damit einhergeht.
- Wenn es nicht leicht ist, irgendeine Symbolisierung zu finden, hilft oft „so etwas wie...“, „irgendwie...“, „...-mäßig“, damit es sich etwas vollständiger formen kann, ohne es zu früh zu definieren und zu schnell zu explizit zu machen.

Wenn etwas darauf reagiert

- Reaktionen auf Emotionen sind meist Versuche, sie zu kontrollieren:
 - abwerten
 - kleinmachen
 - ignorieren
 - kritisieren
- zuerst anerkennen, dass da etwas reagiert
- und, wenn nötig: sich diesem reagierenden Teil zuwenden, eine Beziehung dazu aufbauen und spüren, was dieser Teil für die fokussierende Person nicht will und will

Hintergrundgeschichte

Expliziter Einstiegspunkt

- Geschichten sind einer der wahrscheinlichsten Formen für einen expliziten Einstiegspunkt
- darüber reden oder es etikettieren: z.B. „das Problem bei der Arbeit“
- Geschichte: „Was passiert ist, war...“
- Erklärung: „Das Problem ist... weil...“
- Lösungen finden: „Das Problem ist... und was ich dazu tun muss, ist...“

Von expliziter Symbolisierung zur impliziten gefühlten Bedeutung

- hören, was die Person zu vermitteln versucht: den Sinn dessen, was gesagt wurde, einfach zurückspiegeln, so dass sie sagt: „Ja! Genau das ist es!“
- Körpergefühl: „Vielleicht hast du irgendwo im Körper ein Gespür für diese ganze Sache“
- Die ganze Sache: ein Gefühl für alle Aspekte der Situation einladen – „diese ganze Sache mit dem Problem bei der Arbeit“
- Metapher: es ist wie...
- in das Geheimnis hineinspüren: was ist daran noch nicht bekannt?
- Stimmung: Beim Wechsel von Geschichte zu Emotion ist Vorsicht nötig, weil man mit der Geschichte sehr leicht in „vorgefertigte“ Emotionen rutscht. Nach der Stimmung der Situation zu spüren hilft, nicht in gewohnheitsmäßige Emotionen zu verfallen.

Impliziter Einstiegspunkt

- ein „unangenehmes“ Gefühl von Unruhe/Unstimmigkeit bezüglich einer Situation (bekannt oder unbekannt)

Vom impliziten Erleben zur expliziten Form

- Metapher: wie sich dieses Ganze anfühlt
- Art/Qualität: welche Art von Stimmung das hat – irgendwie... ängstlich, traurig, verloren...
- Körperbereich: bemerken, wo das unangenehme Gefühl im Körper ist
- Worum es geht: Meist hilft es, nur ein Gespür dafür zu haben, mit welchem Lebensbereich das irgendwie verbunden ist, ohne sich in Details zu verfangen oder es genau festnageln zu wollen.
- Es ist die ganze Sache über...
- Es hängt zusammen mit...
- Wenn die fokussierende Person tiefer hineingeht, treten Details hervor, bis sich der Kern des Ganzen expliziert. Wenn das geschieht, verändert sich gewöhnlich das Ganze.

Wenn etwas darauf reagiert

- abtun
- kleinmachen
- versuchen, es herauszufinden/zu diagnostizieren/zu analysieren/zu planen
- gewohnheitsmäßige emotionale Reaktionen

- oft gibt es zwei oder mehr Teile, die rund um die Geschichte im Konflikt stehen
- zuerst anerkennen, dass da etwas reagiert
- und, wenn nötig: sich diesem reagierenden Teil zuwenden, eine Beziehung dazu aufbauen und spüren, was dieser Teil für die fokussierende Person nicht will und will

Bilder

Expliziter Einstiegspunkt

- entweder statische Bilder oder Filme – wörtlich oder metaphorisch – die spontan entstehen oder als Ergebnis des Einstiegs durch eines der anderen Portale auftauchen
- es können visuelle Erinnerungen sein oder scheinbar mit nichts Bestimmtem zu haben und „aus heiterem Himmel“ kommen

Von expliziter Symbolisierung zur implizit gefühlten Bedeutung

- Körpergefühl: das Gefühl im Körper bemerken, während du dir der Bilder bewusst bist – „Während du dir dieses (Beschreibung des Bildes) bewusst bist, hast du vielleicht irgendwo im Körper ein Gespür für diese ganze Sache“
- emotionaler Ton/Stimmung: wie es sich anfühlt
- metaphorisch: was für eine Art von ... das ist
- in das Geheimnis hineinspüren: was ist daran noch nicht bekannt?
- Worum es geht: „Was in meinem Leben fühlt sich so an?“ Mit der Geschichte vorsichtig sein, weil Bilder leicht zu Filmen werden; aber man kann vage und offen das Worum-es-geht erspüren und bemerken, welche Resonanz das bringt.

Impliziter Einstiegspunkt

- ein Bild ergibt keinen Sinn, ist seltsam
- vage, ungeformte, traumartige Bildfetzen

Vom impliziten Erleben zur expliziten Form

- Körpergefühl: das Gefühl im Körper bemerken, während du dir des Bildes bewusst bist
- Art/Qualität: welche Art von Stimmung das hat – z.B. irgendwie... ängstlich, traurig, verloren...
- Metapher: wie sich dieses Ganze anfühlt

- Worum es geht: Meist hilft es, nur ein Gespür dafür zu haben, mit welchem Lebensbereich das irgendwie verbunden ist, ohne sich in Details zu verfangen oder es genau festnageln zu wollen. Wenn Details auftauchen – gut. Dann aber bemerken, welche Resonanz das im Körper bringt.

Wenn etwas darauf reagiert

- abtun/ignorieren
- etwas findet die Bilder beängstigend/hässlich/seltsam
- etwas versucht, daraus einen Sinn zu erkennen und festzustellen, ob es „real“ ist
- zuerst anerkennen, dass da etwas reagiert
- und, wenn nötig: sich diesem reagierenden Teil zuwenden, eine Beziehung dazu aufbauen und spüren, was dieser Teil nicht will und will

Geste, Körperbewegung und Körperhaltung

Dieses Portal unterscheidet sich vielleicht etwas von den anderen vier: Der Einstiegspunkt ist von Beginn an eher implizit – die Geste entsteht oft aus dem Spüren während einer Focusing-Sitzung.

Expliziter Einstiegspunkt

- Gesten mit ausdrücklicher kultureller Bedeutung, z.B. die Faust schütteln
- Körperhaltungen, die emotionale Zustände ausdrücken, z.B. zusammensinken, sich einrollen, trotzig das Kinn heben

Von expliziter Symbolisierung zur implizit gefühlten Bedeutung

- Körperempfindungen: Wie fühlt sich das im Körper an, während die Geste/Haltung gemacht wird?
- in das Geheimnis hineinspüren: was daran (noch) nicht bekannt ist. Oft ist vieles nicht bekannt – und das kann eine sehr reichhaltige Art sein, mit dem Ganzen in Kontakt zu sein
- Qualität/eigenschaft: z.B. ruhelos, langsam, steif
- Metapher: z.B. wie etwas, das sich aus einer engen Umklammerung herauswinden will
- emotionales Gefühl oder Stimmung: Es kann recht leicht sein, in die Emotion zu fallen, die mit einer Haltung/Geste einhergeht, und sich mit dem Teil zu identifizieren, der diese Haltung einnimmt oder diese Geste macht.
- Hintergrundgeschichte oder worum es geht: Direkt von Bewegung/Haltung zur Geschichte zu gehen ist oft schwierig und führt leicht zu Spekulation oder Erklärung.

Impliziter Einstiegspunkt

- eine spontane Geste, die entweder schon beim Sprechen über eine Situation vor dem Focusing oder während der Focusing-Sitzung selbst auftaucht

Vom impliziten Erleben zur expliziten Form

- Körperbereich:
 - genau bemerken, wo im Körper es spürbar ist; den Bereich/Körperteil benennen, z.B. um mein Herz, quer über die Brust, in den Armen...
 - das ganze Körpergefühl bemerken, das entsteht, während du dir der Geste bewusst bist
- Qualität/Eigenschaft: z.B. gereizt, empfindlich, wie geprellt, schreckhaft, zappelig, zittrig...
- emotionale Stimmung oder Qualität: z.B. sehnsüchtig, ängstlich, verloren, verwirrt, leer...
- Metapher: es ist, als ob... etwas in ein Loch kriechen und sich verstecken will
- aus seiner Perspektive spüren: z.B. „Es fühlt sich entmutigt, als hätte es hier schon so oft versucht, voranzukommen.“
- in das Geheimnis hineinspüren: spüren, was man darüber (noch) nicht weiß

Wenn etwas darauf reagiert

- etwas kann sich für bestimmte Gesten oder Körperhaltungen schämen oder sie peinlich finden
- etwas kann sie abwerten oder ignorieren

Die meisten Menschen haben ein oder zwei bevorzugte Portale

- Es kann hilfreich sein zu wissen, zu welchen Portalen man selbst neigt. Meine eigenen Neigungen sind in dieser Reihenfolge: Körperempfindung, Bilder, Emotion und Geste/Körperhaltung. Die Hintergrundgeschichte steht ganz unten auf der Liste.
- Es kann hilfreich sein, mit vielen Menschen zu fokussieren, um zu erleben, wie es ist, jemanden mit der Neigung für Portale, die sich von den eigenen unterscheiden, zu begleiten.
- Wenn du Menschen mit ähnlichen Neigungen wie deinen begleitest, kannst du intuitiv spüren, was ihnen hilft, ihr gefühltes Erleben zu erweitern.
- Wenn du Menschen mit unterschiedlichen Neigungen begleitest, kannst du ihren Stil kennenlernen und herausfinden, was ihnen wahrscheinlich hilft, ihr gefühltes Erleben zu erweitern.
- Vielleicht wirst du manche Portalstile niemals leicht finden und dich beim Begleiten von jemandem mit diesem Stil immer etwas unbeholfen fühlen.