

Begleiten, wenn zwei oder mehr Teile kommen

Am Anfang mancher Sitzungen gibt es einen natürlichen Fluss von einem „Etwas“ zu einem anderen. Das erfordert normale Reflektionen oder einfach Schweigen seitens des Begleiters. Wenn jedoch zwei Teile *gleichzeitig* da sind oder miteinander in Verbindung stehen:

(1) Reflektiere jeden der Teile in Präsenz-Sprache und füge hinzu: „... und beide sind da.“

(2) [falls nötig:]

„Du könntest jeden der beiden anerkennen.“

oder:

„Vielleicht magst du dir Zeit nehmen, um jedem der beiden zu sagen: ‚Ja, ich weiß, dass du da bist.‘“

(3) [falls nötig:]

„Schau einmal, ob es sich richtig anfühlt, bei beiden gleichzeitig zu sein, oder ob einer von beiden deine Aufmerksamkeit zuerst braucht.“

oder:

„Du könntest nachspüren, ob es richtig ist, bei beiden zu bleiben, und gleichzeitig offen dafür sein, ob deine Aufmerksamkeit zu einem der beiden gezogen wird.“

Begleiten, wenn „positive“ Gefühle da sind

Am Anfang der Sitzung:

Es besteht keine Notwendigkeit, dass sich der/die Fokussierende von einem „positiven“ Gefühl disidentifiziert (dadurch dass er eingeladen wird „Hallo“ oder „etwas in mir“ zu sagen):

„Ich bin gerade voller Freude.“ → „Du bist gerade voller Freude.“

Es ist aber hilfreich zu beschreiben und die Beschreibung zu überprüfen:

„Du könntest nachspüren, ob ‚voller Freude‘ es trifft, wie sich das anfühlt, oder ob andere Wörter noch besser passen.“

Später in der Sitzung, wenn das „Positive“ als Zeichen der Veränderung kommt:

„Du könntest das so da sein lassen, wie es selbst das möchte.“

„Nimm dir Zeit, das wirklich hinein zu lassen.“

„Nimm dir Zeit, das wirklich zu genießen.“

„Nimm dir Zeit, das wirklich anzunehmen.“

„Nimm dir Zeit, das voll auszukosten.“

„Nimm dir Zeit, deinen Körper das Gefühl von ... wirklich spüren zu lassen.“

„Nimm dir Zeit, das Gefühl von ... wirklich zu spüren.“

„Nimm dir Zeit, deinen Körper das Gefühl von ... wirklich aufnehmen zu lassen.“

„Nimm dir Zeit, das Gefühl von ... wirklich aufzunehmen.“