

Zertifizierungsprogramm:

Handout „Der Prozess des Nicht-Wollens“



Wenn wir beim Fokussieren nach innen spüren, stoßen wir häufig recht schnell auf ein Etwas, das eine Emotion in sich trägt:

» Ich spüre etwas in mir, das Angst hat.«

Manchmal stoßen wir jedoch zunächst auf ein Körpergefühl. Nachdem wir dieses beschrieben und die Beschreibung überprüft haben, bis sie möglichst genau passt, spüren wir in die emotionale Qualität des Körpergefühls hinein:

»Ich spüre nach, wie es sich von seinem Standpunkt aus fühlt.«

oder:

»Ich spüre nach, ob es eine emotionale Qualität/eine Stimmung hat.«

Gleichgültig, ob wir mit einer Emotion oder einem Körpergefühl beginnen, in beiden Fällen treffen wir früher oder später auf ein Etwas, das etwas fühlt.

Einige Emotionen, die ein Teil von uns möglicherweise empfindet, können sich gegen etwas richten, das er nicht für uns will. Dazu gehören:

- Panik, Angst, Furcht, Sorge
- Wut, Ärger, Verbitterung
- Traurigkeit
- Widerwille, Ekel
- Verzweiflung, Hoffnungslosigkeit

Wenn wir selbst oder unser Begleiter diese Emotionen umformen zu »Etwas in mir/dir will nicht...«, fühlt sich das in der Regel deutlich besser an:

F: »Etwas in mir hat Angst, dass ich meinen Job verliere.«

B: »Etwas in dir will nicht, dass du deinen Job verlierst.«

An diesem Punkt dringen wir tiefer in das Nicht-Wollen vor, indem wir nachspüren, was das Etwas nicht will, falls das Nicht-Gewollte eintritt:

B: »Du könntest nachspüren, was es nicht für dich will, falls du deinen Job verlierst.«

F: »Es will nicht, dass ich mittellos dastehe.«

Das wiederholen wir so lange, wie das Etwas noch mehr mitzuteilen hat:

B: »Vielleicht magst du es einladen, dich wissen zu lassen, was es nicht für dich will, falls du mittellos wirst.«

Meistens teilt das Etwas zunächst nicht gewollte *Zustände in der äußeren Welt* mit, wie zum Beispiel »mittellos« zu sein.

Falls es nicht schon von alleine auftaucht, laden wir es ein, uns wissen zu lassen, welches *Gefühl* es nicht für uns will:

B: »Du könntest es einladen, dir mitzuteilen, welches *Gefühl* es nicht für dich will, falls du mittellos wirst.«

F: »Es möchte nicht, dass ich mich verloren fühle.«

Auch hier können wir noch weiter in die Tiefe gehen:

B: »Du könntest nachspüren, welches Gefühl es nicht für dich will, falls da ein Gefühl von Verlorensein kommt.«

F: »Es möchte nicht, dass ich mich hilflos und ohnmächtig fühle.«

Irgendwann ist die tiefste Schicht des Nicht-Wollens zutage getreten. An dieser Stelle ist es entscheidend, das Etwas wissen zu lassen, dass man es hört:

F: »Ich höre, dass du nicht willst, dass ich mich hilflos und ohnmächtig fühle.«

Wenn sich das Etwas in seiner Tiefe verstanden fühlt, atmet es häufig auf und gibt sein Wollen preis.

Falls das nicht gewollte Gefühl nur als Wort auftaucht, ohne sich im Körper zu zeigen, laden wir es NICHT ein. Falls es jedoch auftaucht, leisten wir ihm Gesellschaft und beschreiben es. Es handelt sich um ein Gefühl, das Teile von uns lange bekämpft haben. Möglicherweise steht es im Zusammenhang zu einer Verletzung aus der Vergangenheit. Eventuell handelt es sich aber auch um ein Gefühl, das durch unhaltbare Zustände in der Gegenwart ausgelöst wird. Wenn wir in der Lage sind, zu ihm in Beziehung zu treten und ihm Gesellschaft zu leisten, ohne von ihm überschwemmt zu werden, wird die Energie der Teile, die das Gefühl bekämpft haben, wieder frei und kann für andere Zwecke verwendet werden.

Gesellschaft und empathisches Dabeisein ist das, was das nicht gewollte Gefühl immer gebraucht und nie bekommen hat. Wenn wir wirklich mit all unserem Mitgefühl bei ihm sind, kann es sich in seinem ganz eigenen Tempo verwandeln. Manchmal braucht das ein paar Sekunden, manchmal Stunden, Tage, Wochen oder sogar Monate. Dieser Prozess kann nicht erzwungen werden. Er erfordert Geduld und ein hohes Maß an Self-in-Presence.

Hier noch einmal der Prozess, der in der Regel mehrere Zyklen durchläuft, im Überblick:

