

Zertifizierungsprogramm:

Handout „Der Prozess des Wollens“



Im Verlauf des Prozesses des Nicht-Wollens geben Teile unserer selbst manchmal spontan ihr Wollen preis – etwas, das sie sich für uns wünschen. Geschieht dies nicht, kann der Begleiter es einladen, nachdem die tiefste Schicht des Nicht-Wollens zutage getreten ist. Zuerst wird diese jedoch reflektiert:

- F: »Es will nicht, dass ich mich einsam und verlassen fühle, so als würde ich gar nicht existieren.«
- B: »Es lässt dich wissen, dass es nicht will, dass du dich einsam und verlassen fühlst, so als würdest du gar nicht existieren. Vielleicht magst du ihm sagen, dass du es hörst, und es einladen, dir mitzuteilen, was es für dich will.«
- F: »Es will, dass ich mich sicher und geborgen fühle.«

Einige Teile tragen gleich zu Beginn des Prozesses eine Emotion in sich, die fast schon ihr Wollen offenbart. Dazu gehören:

- Sehnsucht und Verlangen
- Frustration
- Aufforderungen zu Handlungen: »Du solltest/musst...«
- das Gefühl, das etwas fehlt
- das Gefühl, jemanden zu brauchen
- Neid und Eifersucht
- Obsessionen
- etc.

Diese können direkt als Wollen übersetzt werden:

F: »Ich sehne mich nach Respekt und Anerkennung.«

B: »Etwas in dir will/möchte, dass du respektiert und anerkannt wirst.«

Genau wie bei dem Prozess des Nicht-Wollen treten hier häufig erwünschte Zustände in der äußeren Welt zutage. Respektiert und anerkannt zu werden ist ein solcher Zustand in der äußeren Welt. Auch hier gilt es, das gewollte Gefühl zu erspüren:

B: »Du könntest es einladen, dir mitzuteilen, welches *Gefühl* es für dich möchte, wenn du respektiert und anerkannt wirst.«

F: »Es möchte, dass ich mich dazugehörig fühle, als Teil des Ganzen.«

Manchmal steigt an dieser Stelle das gewollte Gefühl ganz von alleine im Körper auf. Falls nicht, kann es eingeladen werden:

B: »Es teilt dir mit, dass es möchte, dass du dich dazugehörig und als Teil des Ganzen fühlst. Vielleicht magst du es einladen, dir zu zeigen, wie sich das in deinem Körper anfühlen würde.«

oder:

»Du könntest nachspüren, ob du schon etwas davon in deinen Körper fühlst – vielleicht auch nur ein bisschen. Dazugehörig! Teil des Ganzen!«

F: »Es fühlt sich so an, als wäre ich von einer warmen, strahlenden Hülle umgeben. Innen drin fühlt es sich ganz ruhig und geborgen an. Wow!«

Dieser Moment hat transformierende Kraft! Er ist der Kern des therapeutischen Prozesses! Er kann vorbereitet, aber nicht erzwungen werden. Geschieht er, muss er geschützt und verinnerlicht werden. Der Begleiter könnte vorschlagen, das Körpergefühl voll und ganz zu genießen (siehe Focusing Stufe 3) und einen Satz, ein Bild, eine Geste, ein Geräusch, eine Körperhaltung oder eine Kombination daraus zu finden, die es gut beschreibt:

B: »Spüre einmal nach, ob es einen Satz, ein Bild, eine Geste, ein Geräusch, eine Körperhaltung oder eine Kombination daraus gibt, die gut beschreibt, wie sich das in dir anfühlt.«

Etwas später (mit einer Stimme, die die Wörter ein wenig in die Länge zieht und ihre Freude über das Gefühl zu Ausdruck bringt):

»Lass das wirklich voll und ganz da sein... und genieße es... und sauge das Gefühl mit jeder Pore deines Körpers auf...«

Hier noch einmal der Prozess im Überblick:

