

Das Gefühl über das Gefühl

Wie wir unsere Klient:innen bei den Teilen unterstützen, die auf ihre Gefühle reagieren

von Ann Weiser Cornell

übersetzt von Arno Katz

(www.focusing.me)

Im Focusing lernen wir, das, was wir fühlen, nicht nur anzunehmen, sondern auch neugierig und mitfühlend zu sein. Wir lernen, darauf zu vertrauen, dass jedes Gefühl einen guten Grund hat. Und vor allem vertrauen wir darauf, dass es zu Veränderung führt, mit unseren Gefühlszuständen (Teilen und Felt Senses) mit Mitgefühl und Neugier in Kontakt zu sein.

Wir lernen zu vertrauen, dass das Annehmen eines Gefühls so, wie es ist, tatsächlich der sicherste Weg zur Veränderung ist.

Carl Rogers sagte: „Wenn ich mich so akzeptiere, wie ich bin, dann kann ich mich verändern.“ Dasselbe gilt für das Annehmen unserer Gefühle.

Doch wir – und unsere Partner:innen und Klient:innen – können Schwierigkeiten haben, diesen Zustand des Annehmens zu finden (Self-in-Presence).

Wir können in ältere Strategien der Emotionskontrolle zurückfallen. Ein Teil von uns versucht, unsere Emotionen zu verändern – mit Strategien wie Bewertung, Scham, Schuldzuweisung, Verleugnung, Abtun und Ersetzen.

Zum Beispiel:

- „Ich sollte diese Wut nicht fühlen.“
- „Diese Wut ist ein sinnloses Gefühl.“
- „Es ist falsch von mir, so wütend zu sein.“
- „Ich schicke weißes Licht in die Wut.“

Wir können auch Gefühle über unsere Gefühle ausdrücken:

- „Ich hasse meine Wut.“
- „Diese Wut macht mir Angst.“
- „Diese Wut ist beängstigend.“
- „Ich bin es leid, so wütend zu sein.“

Im Inner Relationship Focusing nennen wir all diese Strategien zusammenfassend **DAS GEFÜHL ÜBER DAS GEFÜHL**.

Siehst du, dass selbst „Ich sollte diese Wut nicht fühlen“ eine Art Gefühl über ein Gefühl ist?

Wie man reagiert

Die Standardantwort ist die, die wir in Stufe 4 gelernt haben:

„Du spürst etwas in dir, das _____, UND du spürst, dass etwas in dir _____.“

Das Gefühl kommt zuerst und das Gefühl ÜBER das Gefühl kommt als Zweites.

Probiere es mit diesen Beispielen aus:

Bitte schreibe deine Antworten auf, damit wir sie im Kurs besprechen können.

- „Ich hasse meine Wut.“
- „Diese Wut macht mir Angst.“
- „Diese Wut ist beängstigend.“
- „Ich sollte diese Wut nicht fühlen.“
- „Diese Wut ist ein sinnloses Gefühl.“
- „Es ist falsch von mir, so wütend zu sein.“

„... und beide sind da.“

Die Worte „... und beide sind da“ nach dem Spiegeln der beiden Teile zu ergänzen, gibt Self-in-Presence einen kraftvollen Schub.

Du kannst sogar sagen (entweder nach oder statt „... und beide sind da“): „Und du bist bei beiden.“

Denn es reicht nicht aus, die beiden Seiten nur auseinanderzuhalten. Wir wollen sie unterscheiden UND die Person als Self-in-Presence stärken – als diejenige, die bei beiden da sein kann.

Ich sage gerne zuerst „... und beide sind da“, mache eine Pause und füge dann hinzu: „und du bist bei beiden.“

Worauf wir hier vorbereiten, ist, dass jeder dieser Teile die Art von tiefer Empathie bekommen kann, die entsteht, wenn wir über „Hallo“ und Beschreiben hinausgehen und in die D-Stufe des tiefen Kontakts eintreten.