

Die Sprache der Arbeit mit Teilen: Ein Arbeitsheft für Focusing Stufe 4

von Ann Weiser Cornell

(ins Deutsche übersetzt von Arno Katz)

(1) Das Gefühl über das Gefühl

Die erste Art von Äußerung, die wir uns ansehen, hat zwei Teile. Im ersten Teil berichtet der Fokussierende von einem Gefühl und im zweiten berichtet er von einer negativen Reaktion auf das ursprüngliche Gefühl.

Negative Reaktionen auf Gefühle lassen sich in der Regel den folgenden drei Kategorien zuordnen:

- a) Angst
- b) Ablehnung oder Kritik
- c) Ungeduld oder Frustration

Beispiele:

„Da ist eine Enge in meiner Brust und ich hasse das.“

„Da ist sehr viel Trauer und ich habe Angst davor.“

„Ich bin so abhängig von der Meinung anderer Menschen und ich bin so frustriert darüber.“

Der zweite Teil des Satzes muss nicht unbedingt mit „ich“ anfangen. Die folgenden Sätze entsprechen exakt den oberen:

„Ich bin so abhängig von der Meinung anderer Menschen und das frustriert mich.“

„Da ist sehr viel Trauer in meiner Brust und das macht mir Angst.“

„Ich bin so wütend und das besorgt mich.“

Das Muster des Zurücksagens dieser Art von Aussage ist:

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

oder:

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

(2) Das nächste Muster ist eine interessante Variation. Wir haben immer noch beide Teile im selben Satz, aber die Reihenfolge ist umgekehrt. Das Gefühl ÜBER das Gefühl kommt zuerst. Beachten Sie beim Lesen der folgenden Beispiele, wie sie denen in (1) gleichen und wie sie sich doch von ihnen unterscheiden.

Beispiele:

„Ich mag nicht die Enge in meiner Brust.“

„Ich habe Angst vor der ganzen Trauer.“

„Es beunruhigt mich, wie wütend ich bin.“

„Ich bin frustriert darüber, wie abhängig ich von der Meinung anderer Menschen bin.“

Das Zurücksagen des Begleiters ist genauso wie in (1), ABER die beiden Teile des Satzes müssen wieder umgedreht werden. Das GEFÜHL ÜBER DAS GEFÜHL kommt immer an ZWEITER Stelle beim Zurücksagen, selbst wenn der Fokussierende es zuerst genannt hat.

„Du spürst Enge in deiner Brust und du spürst etwas in dir, das das nicht mag.“

„Du nimmst dort ganz viel Trauer wahr und du spürst etwas in dir, das Angst davor hat.“

Versuchen Sie es bei den folgenden beiden Sätzen selbst einmal:

Fokussierender: „Es beunruhigt mich, wie viel Ärger ich fühle.“

Begleiter:

Fokussierender: „Es frustriert mich, wie abhängig ich von der Meinung anderer Menschen bin.“

Begleiter:

(3) Projektives Etikettieren

Projektives Etikettieren findet statt, wenn wir unsere eigenen Gefühle nehmen und sie als Wahrheit über etwas außerhalb unserer selbst formulieren.

Beispiele:

„Es ist empörend“ bedeutet „Ich bin empört“.

„Es ist frustrierend“ bedeutet „Ich bin frustriert“.

„Es ist überwältigend“ bedeutet „Ich bin überwältigt“.

„Es ist beängstigend“ bedeutet „Ich habe Angst“.

Wenn ein Fokussierender sagt „Es ist beängstigend“, kann man das innerlich übersetzen als „Ich habe Angst“ und so reagieren, als ob er die zweite Formulierung gewählt hätte.

Fokussierender: „Es ist beängstigend.“

Begleiter: „Du spürst, dass etwas in dir Angst hat.“

Versuchen Sie es selbst:

Fokussierender: „Es ist frustrierend.“

Begleiter:

Fokussierender: „Da ist ganz viel Trauer in meinem Bauch und das ist beängstigend.“

Begleiter:

(4) Dem Fokussierenden helfen, bei beidem zu sein

Eine gute Möglichkeit, dem Fokussierenden zu helfen, bei beiden Teilen zu sein, besteht darin, die Worte „... und beide(s) ist da“ hinzuzufügen.

Lassen Sie uns die Übung von oben wiederholen und die Worte „... und beide(s) ist da“ hinzufügen:

Fokussierender: „Es beunruhigt mich, wie viel Ärger ich fühle.“

Begleiter: „Du spürst etwas in dir, das sehr verärgert ist, und du spürst, dass etwas in dir darüber beunruhigt ist... und beides ist da.“

(5) Vorschläge, die nach „... und beide(s) ist da“ kommen können

„Und du könntest jedem der beiden sagen: ‚Ja, ich weiß, dass du da bist.‘“

„Schau einmal, ob du dir etwas Zeit nehmen möchtest, einfach bei beiden zu sein... oder ob das eine oder das andere zuerst Aufmerksamkeit braucht.“

(6) Kritisierende Teile sind besorgt

Wenn ein Teil kritisiert oder verurteilt, machen wir eine zusätzliche Annahme, die dem Fokussierenden hilft, leichter in Präsenz zu kommen. Diese Annahme ist, dass der kritisierende Teil *besorgt* ist.

Fokussierender: „Jetzt höre ich eine verurteilende Stimme, die sagt, dass das nichts bringt.“

Begleiter: „Klingt so, als ob sich etwas Sorgen macht. Du könntest dem Teil, der besorgt ist, dass das nichts bringt, ‚Hallo‘ sagen.“

Fokussierender: „Ich habe große Angst und ich hasse das.“

Begleiter: „Du spürst etwas in dir ist sehr verängstigt und du spürst etwas in dir, das darüber besorgt ist und es hasst.“

(7) Vorhersagen des Scheiterns

Kritisierende Teile lassen uns oft ganz genau wissen, worüber sie besorgt sind, und verwenden Formulierungen, wie: „Du wirst versagen“, „Das wird nicht funktionieren“, „Du wirst das wieder vermessen“ etc.

Fokussierender: „Es sagt, ich werde scheitern.“

Begleiter: „Es lässt dich wissen, dass es besorgt ist, dass du scheiterst.“

(8) Herabwürdigende Etiketten – Verwendung der Formulierung „...nennt es...“

Fokussierender: „Ich habe einen verängstigten Teil in meinem Magen. Das ist wirklich ein kaputter Teil.“

Begleiter: „Du spürst etwas in deinem Magen, das verängstigt ist... und du spürst etwas in dir, das das ‚kaputt‘ nennt... und beides ist da...“

Fokussierender: „Ich komme in Kontakt mit dem Teil, der mein Zimmer nicht aufräumen will. Der ist wirklich faul.“

Begleiter: „Du kommst in Kontakt mit etwas in dir, das dein Zimmer nicht aufräumen will... und du spürst etwas in dir, das das ‚faul‘ nennt... und beides ist da.“