

# Annehmen und schützen <sup>1</sup>

- die Antworten (Symbolisierungen) des Felt Sense annehmen und gegen die inneren Kritiker schützen

Wenn eine Symbolisierung passt, wenn sie einen Teil des Felt Sense adäquat expliziert hat, merken Sie das an einem bestimmten körperlichen Gefühl, dem Felt Shift. Dieses Gefühl sagt Ihnen: „Ja, so ist es. Genau das stimmt jetzt.“ Sie spüren eine körperliche Entlastung und vor allem: Der Felt Sense, Ihre innere Befindlichkeit hat sich verändert! Und genau das ist das Entscheidende am Focusing-Prozess: *Jede adäquate Symbolisierung wirkt auf den Felt Sense zurück und verändert diesen.* Aus dem veränderten Felt Sense werden sich neue Symbolisierungen entfalten, eine weitere Focusing-„Runde“ beginnt. So ist Focusing eine sich selbst vorantreibende Bewegung vom Felt Sense zum Symbol, vom Symbol zu einem neuen Felt Sense, von dort wieder zu einer weiteren, neuen Symbolisierung und so fort. In diesem Prozess zu sein bedeutet, ständige Veränderung zu erfahren, verbunden mit mehr Wohlfühlen, mehr Lebendigkeit und größerer innerer Klarheit.

In der Praxis ist es aber natürlich nicht so, dass Sie immer weiter und weiter fokussieren. Gewöhnlich werden Sie nach jeder Focusing-Runde eine Pause machen und- genießen, was Sie an neuen Erfahrungen dazugewonnen haben. Diese neuen, erlebten Erfahrungen wollen *angenommen* werden. Sie wollen und brauchen einen freundlichen und *geschützten Platz* in Ihnen. Damit kehren Sie zum ersten Schritt des Focusing-Prozesses zurück. Sie schaffen für Ihr neues Erleben Freiraum! Manchmal ist es aber gar nicht so einfach, die neuen Erfahrungen da sein zu lassen und wertzuschätzen. Neues und Ungewohntes wird häufig von unseren inneren Kritikern angegriffen. In unserem Kopf tauchen dann Sätze auf wie: „Ist das, was ich da erlebt habe, wirklich echt, ist es nicht bloß eine Einbildung?“ Oder: „Ich verstehe gar nicht, was dieses innere Bild oder dieses neuartige Gefühl bedeuten soll. Womit hat es zu tun? Warum ist es jetzt aufgetaucht? Wenn ich das nicht sofort verstehe, dann ist das doch alles sinnlos.“

Jeder von uns hat viele und bewährte Möglichkeiten, neue Erfahrungen abzuwerten und zu-nichte zu machen. Gegen diese Angriffe der inneren Kritiker gilt es, die neugewonnene Erfahrung zu verteidigen und zu schützen als etwas Kostbares, das nicht verlorengehen soll. Auch wenn Ihr Problem noch nicht vollständig verständlich oder gar gelöst ist, lohnt es sich, das, was Sie erfahren haben, an- und mitzunehmen. Veränderung geschieht in kleinen Schritten. Zu viel auf einmal zu wollen blockiert die natürlichen Wachstumsprozesse. In einer neuen Focusing-Runde, vielleicht auch in einem Traum der nächsten Nacht oder in einem ganz gewöhnlichen Alltagserlebnis wird Ihnen Ihr Implizites mehr sagen, wird sich Ihre Erfahrung vervollständigen.

---

<sup>1</sup> Darstellung nach: Johannes Wiltschko: Ich spüre also bin ich, Münster 2011, S. 83

## Übungen zum inneren Kritiker

1. Beginnen Sie damit, Ihnen fremdartig erscheinendes Verhalten anderer Personen als deren Symbolisierungsversuche ihrer inneren Befindlichkeit zu verstehen. Statt dieses merkwürdige Verhalten zu bewerten und zu verurteilen achten Sie darauf, welche körperliche Resonanz es in Ihnen hervorruft.
2. Achten Sie ab und zu darauf, welche inneren Kritiker-Stimmen gerade da sind. Nehmen Sie sich einige Minuten Zeit, ihnen zuzuhören. Nörgeln sie an Ihnen herum? Sind sie von Ihnen enttäuscht? Treiben sie Sie an, irgendwie anders zu sein? Ermahnen sie Sie? - Wie klingen diese inneren Stimmen? Kennen Sie schon, was sie Ihnen sagen? - Stellen Sie fest, dass diese Kritiker-Stimmen immer das Gleiche wiederholen wie ein Endlos-Tonband und dass es sich nicht mehr lohnt, ihnen zuzuhören. Stellen Sie sich vor, diese Stimmen kommen aus einem Radioapparat. Drehen Sie einfach die Lautstärke zurück, so dass die Stimmen ganz leise werden, und kümmern Sie sich um wichtigere Dinge.
3. Wenn Sie feststellen, dass Sie sich schlecht fühlen und mit sich unzufrieden sind, probieren Sie Folgendes aus: Sie suchen sich einen guten Focusing-Platz, richten Ihre Aufmerksamkeit auf die inneren Kritiker-Stimmen und hören ihnen ein bisschen zu. Sie gehen dann vom innerlichen Horchen zum innerlichen Spüren über und stellen fest, welche körperlichen Empfindungen diese Kritiker-Stimmen hervorrufen. Dabei bemerken Sie, dass diese inneren Empfindungen nicht Ausdruck Ihres eigenen Lebens sind, sondern von den Kritiker-Stimmen ausgelöst werden. Nachdem Sie das festgestellt haben, suchen Sie in Ihrem Körper nach einem Ort, an dem das Leben wohnt, an dem Sie sich lebendig und warm fühlen. Dort verweilen Sie eine Zeitlang und achten darauf, welche Gefühle, Bilder, Gedanken, Impulse und Bedürfnisse aus diesem lebendigen Ort entspringen. - Entscheiden Sie sich für das Leben: für Erregung und Bewegung, für Wärme und Atmen. Das, was sich innerlich gut und richtig anfühlt, steht im Dienst des Lebens und Ihrer persönlichen Entwicklung. Auf nichts können Sie mehr vertrauen.