

Einen Griff finden ¹

- Bemerkten der ersten „Symbolisierung“ (Wort, Bild, Gefühl, Körperempfindung), die im Erlebensraum wahrnehmbar wird

Sie bleiben in Kontakt mit dem Felt Sense, mit der körperlichen Resonanz zu Ihrem Thema/Problem, verweilen in ihrer Nähe und spüren, wie sie sich anfühlt. Vermutlich werden Sie bemerken, dass das gar nicht so einfach ist. Felt Senses sind „flüchtig“, und Sie werden vielleicht immer wieder in Gedanken „abdriften“. Das ist ganz normal. Wenn es Ihnen so geht, *dann bemerken Sie es!* Und dann entscheiden Sie sich, mit Ihrer Aufmerksamkeit wieder in den Körper und zum Felt Sense zurückzukehren. Oft hilft es auch, sich zunächst wieder das Thema/Problem zu vergegenwärtigen, damit der dazu gehörende Felt Sense sich wieder bilden kann. Wenn Sie das Thema auf einen Zettel oder eine Karte notiert und abgelegt haben, können sie einen Blick darauf werfen.

Wenn Sie wieder Kontakt zu Ihrem Felt Sense haben, bleiben Sie innerlich achtsam und offen für die erste Symbolisierung, die sich aus dem Felt Sense heraus in Ihrem Erlebensraum entfalten wird.

Dieses Symbol kann in den verschiedenen Erlebensmodalitäten auftauchen: als inneres Bild, als eine bestimmte Körperbewegung oder Körperhaltung oder als ein Gefühl. Häufig ist es auch ein Wort, das die Qualität des Felt Sense bezeichnet, also die Art und Weise, wie Sie den Felt Sense spüren: etwa „es rumort ein wenig im Bauch“, „es drückt in der Brust“ oder Eigenschaftswörter wie „ziehend“, „kribbelnd“, „schwer“.

Diese erste Symbolisierung des Felt Sense wird „Griff“ genannt. Man kann sie anfassen, wie den Griff eines Koffers: Daran, an diesem Griff, „hängt“ gleichsam der ganze Felt Sense zu Ihrem Problem. Wenn Sie den Griff gefunden haben, haben Sie sozusagen ein Merkzeichen für Ihren Felt Sense. Mit diesem Merkzeichen können Sie den Felt Sense immer wieder aufrufen und sich dann weiter mit ihm beschäftigen.

Jetzt können Sie wieder eine kleine Pause machen, bevor Sie im Prozess weitergehen.

¹ Darstellung nach: Johannes Wiltschko: Ich spüre also bin ich. Münster 2011, S. 80 ff.