

## Vergleichen <sup>1</sup>

- mit der inneren Aufmerksamkeit hin und her pendeln zwischen Symbolisierung und körperlicher Resonanz (Felt Sense); überprüfen, ob die Symbolisierung zum Felt Sense „passt“
- evtl. weitere Symbolisierungen aufsteigen lassen und mit dem Felt Sense vergleichen, solange, bis der Felt Sense mit der Symbolisierung „einverstanden“ ist und eine körperlich spürbare Entlastung (Felt Shift) eintritt

Sie haben nun eine erste Symbolisierung gefunden, die Ihren Felt Sense zum Ausdruck bringt: den Griff des Felt Sense. Jetzt beginnt das eigentliche Kernstück des Focusing-Prozesses: das Vergleichen des Symbols mit dem Felt Sense.

Dazu gehen Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit hin und her zwischen Symbol und Felt Sense. Sie fragen Ihren Felt Sense: „Stimmt das Symbol mit dir überein?“ Sie warten ein wenig und lassen den Felt Sense antworten. Er antwortet körperlich. Sie spüren: „Nein, dieses Symbol passt nicht.“ Oder: „Na ja, irgendwie passt es schon, aber es fehlt noch etwas.“ Oder: „Ja. Es passt ganz genau!“

Wenn Sie die körperlich gespürte Antwort „ja genau, so ist es, es passt ganz genau!“ erhalten, dann werden Sie ein *körperliches Gefühl der Entlastung, der Erleichterung spüren*; frische Energie wird Sie durchströmen und Sie werden befreit durchatmen. Ein Aspekt des Felt Sense hat sich dann in seiner Bedeutung entfaltet. Sie verstehen jetzt mehr von der ganzen Sache Ihres Problems und sind ein Stück weitergekommen. Dieses Erleben der Veränderung Ihrer körperlichen Befindlichkeit wird „Felt Shift“ (gefühlte Bewegung, gespürter Schritt) genannt. Häufig wird es aber so sein, dass Sie diese körperliche Entlastung nach einer Symbolisierung noch nicht spüren; der Felt Sense ist sozusagen noch nicht zufrieden mit ihr. Wenn das so ist, dann gehen Sie einfach mit Ihrer Aufmerksamkeit zurück zum Felt Sense, bleiben dort und warten auf neue Symbolisierungen. Diese vergleichen Sie wiederum mit dem Felt Sense. Durch dieses Hin- und Herpendeln Ihrer Aufmerksamkeit ermöglichen Sie dem Felt Sense, sich nach und nach immer vollständiger zu symbolisieren. Dadurch werden Sie immer weitere in ihm eingefaltete Bedeutungsaspekte wahrnehmen können.

---

<sup>1</sup> Darstellung nach Johannes Wiltschko: Ich spüre also bin ich, Münster 2011, S. 81