

6. Focusing-Impuls-Konferenz

Workshop „Selbstkritik verwandeln mit Focusing“



mit Arno Katz (www.focusing.me)

Die folgenden Aussagen stellen die Dynamik dar, die aus Sicht des Inner Relationship Focusing nach Ann Weiser Cornell und Barbara McGavin zugrunde liegt, wenn wir uns selbst kritisieren, und wie man diese Dynamik durch einen Wandlungsprozess führen kann. Sie beanspruchen nicht, die »Realität« abzubilden, sondern sind eine Einladung zum Experimentieren: Was passiert in unserem Inneren, wenn wir unserem Erleben auf die beschriebene Art und Weise begegnen?

- Es hat sich bewährt, nicht vom »Über-Ich« oder vom »Inneren Kritiker« zu sprechen, sondern von »etwas in mir«, und dann genau zu beschreiben, was das Etwas tut, denkt, sagt, z.B.: »Ich spüre etwas in mir, das sagt, dass ich faul bin.«
- Dieses Etwas kritisiert nicht *mich*, sondern »etwas in mir« - ein anderes Etwas. Es ist entscheidend, sich sowohl von dem kritisierenden Anteil als auch von dem kritisierten Anteil zu *disidentifizieren* und mit beiden *in Beziehung* zu treten, z.B. so:

»Ich spüre etwas in mir, das heute keine Lust hat zu arbeiten, UND ich spüre etwas in mir, das das als ›faul‹ bezeichnet. Beide sind da. Ich wende mich beiden zu und begrüße sie: ›Hallo! Hallo!‹«
- Das kritisierende Etwas
 - kann als innere Stimme bzw. Gedanke auftauchen, die/der »ich« oder »du« sagt (»Ich bin faul« oder »Du bist faul«)

- kann sich als »Stimme des Gewissens« oder »gesunder Menschenverstand tarnen« (»Ich sollte mehr Sport treiben«)
 - kann innere Bilder schicken oder sogar innere (Horror-) Filme
 - kann auf den Körper einwirken, indem es abschnürt, verengt, blockiert usw.
 - ist manchmal nicht im Körper lokalisierbar und scheint von oben oder von hinten zu kommen
 - kann vollkommen unbewusst sein (nur das kritisierte Etwas wird gespürt)
 - ***macht sich Sorgen über unser Wohlbefinden in der Zukunft***
 - ist nicht in der Lage, unser Verhalten zu steuern, und fühlt sich daher hilflos
- Das kritisierte Etwas kann
 - gegen die Kritik rebellieren
 - ihr zustimmen und zusammenbrechen
 - versuchen, der Kritik zu entkommen und zu flüchten
 - in vielen Fällen unser Verhalten steuern
- Häufig macht es Sinn, zuerst mit dem kritisierenden Etwas zu arbeiten. Das kritisierte Etwas verwandelt sich dann manchmal automatisch.
 - Wir arbeiten mit dem kritisierenden Etwas, indem wir nachspüren, *worüber es sich Sorgen macht, was es nicht für uns will und was es für uns will.*
 - Sobald das kritisierende Etwas sein Nicht-Wollen und sein Wollen preisgegeben hat, kritisiert es nicht mehr. Hier zeigt sich, dass innere Kritik nicht von einer unveränderlichen inneren Instanz generiert wird, sondern von Persönlichkeitsanteilen, die sich teilweise sehr schnell wandeln können.



Weitere Informationen:

Vortrag von Arno Katz: <https://www.youtube.com/watch?v=EZnf6qlyAZc>

Artikel von Ann Weiser Cornell: <https://focusing.me/innere-kritik>

Übung:

Greife eine Eigenschaft von dir auf, die in der Einstiegsübung aufgetaucht ist, die *etwas in dir* nicht mag, und führe sie durch folgende Prozess-Schritte:

1. »Ich spüre etwas in mir, das denkt/sagt/glaubt, dass ich... (z.B. faul, unfähig, gestört) bin.«

2. Ich begrüße dieses Etwas: »Hallo, ich spüre, dass du da bist.«

3. Ich begrüße das, was als faul, unfähig, gestört etc. bezeichnet wird: »Hallo, ich spüre, dass du auch da bist.«

4. Ich spüre nach, worüber sich das erste Etwas Sorgen macht...

5. Ich spüre nach, was es nicht für mich will...

6. Ich spüre nach, was es für mich will....

7. Tausche dich mit einer anderen Person darüber aus, was bei der Übung passiert ist.