

## **Innerer Kritiker (IK) – Beziehung erkunden zwischen IK und kritisiertem Teil mit FOAT®**

nach Laury Rappaport, Ph.D., MFT, REAT, AR-BC, Institute for Focusing Oriented Espressive Arts, Santa Rosa, US

### 1. Den Körper um Erlaubnis fragen

Es geht jetzt darum, die beiden Teile kennenzulernen, die beim IK interagieren. Schau mal, ob du die Erlaubnis des Körpers dazu hast. Fühl mal zum Körperinnern hin.

### 2. Sich zentrieren und gründen

Lass deinen Körper eine bequeme Position einnehmen. Mach ein paar Atemzüge, folge dem Atemfluss, nimm wahr wie der Atem ein- und ausfließt. Lass dich die Augen schliessen oder offen lasse so wie es dir behagt. Lass die die Unterstützung fühlen von dem worauf du sitzt, der Erde unter dir, deine Verbindung zum Himmel und dem Grösseren Ganzen, dem Geist des Lebendigen.

### 3. Die Beziehung zwischen IK und kritisiertem Teil wie sie *jetzt* ist

Wenn wir nach dem IK schauen, ist es wichtig einen guten inneren Abstand zu behalten... so wie wenn du im Kino sitzt, dort in einem bequemen Kinossessel ... nur dem Film folgen, der vom Leben des IK handelt. (Pause)

Wenn du soweit bist, nimm dir einen Moment Zeit dich mal dem zuzuwenden, was den IK in dir triggert... und dann negativ oder kritisch mit dir spricht. Nimm den Teil in dir wahr der

kritisiert, und auch den Teil, der sich kritisiert fühlt. Lass dich jetzt die Beziehung der beiden zueinander ins Gespür nehmen.

Vielleicht taucht dazu ein Bild auf (Farben oder Formen) das die Beziehung zwischen den beiden Teilen abbildet... (Pause). Es mag vielleicht eine sehr einfache Abbildung sein zu dieser Beziehung, die in Wirklichkeit sehr kompliziert ist (Pause).

Wenn ein Wort auftaucht, ein Satz, ein frisches Bild, eine Geste oder ein Ton zu all dem, ist das OK. Prüfe, ob es sich richtig anfühlt was auftaucht. Wenn es sich nicht richtig anfühlt, lass es ziehen, und lade ein neues Bild (Farben, Formen) oder ein Wort, ein Satz, eine Geste oder einen Ton ein sich zu zeigen. Lass mich wissen, wenn du das hast.

Vielleicht magst du zu dem allen ein Bild gestalten ... oder etwas aufschreiben ... schau mal was passt ... prüfe es am Felt Sense ab .... vielleicht stimmt es auch, nur ganz still bei dem zu bleiben, was gekommen ist und nichts zu tun.

Wenn du malen möchtest oder aufschreiben, spüre zwischendrin das was du auf Papier bringst, am Felt Sense ab.

Wir werden jetzt den beiden Teilen (IK und kritisiertem Teil) einige Fragen stellen. Manche Fragen passen, andere nicht. Was nicht passt, lass einfach ziehen.

#### 4. Fragen an den IK

Stell dir vor, du könntest neben dem IK sitzen. ... lass dich freundlich sein mit dieser Vorstellung ... Wenn du soweit bist, schau mal ob es gut ist zu fragen:

- Was lässt dich so kritisch sein? Was ist deine Absicht, so kritisch zu sein?
- Was möchtest du für mich?

Lass dich an Antwort empfangen, was immer da kommt

Prüfe ob du das was gekommen ist, für dich behalten möchtest, oder mitteilen möchtest. Behalte es im Inneren, oder schreibe es auf. (Bei lautem Mitteilen, als Therapeut\*In spiegeln!)

#### 5. Fragen an den Kritisierten Teil

Jetzt stell dir bitte vor, du setzt dich neben den Teil, der sich kritisiert fühlt ... sei freundlich mit dieser Vorstellung. Wenn du soweit bist, lass dich fragen:

- Was möchtest du sagen?
- Was brauchst du?

Lass dich empfangen was immer auch kommt.

Prüfe ob du das was gekommen ist, für dich behalten möchtest, oder mitteilen möchtest. Behalte es im Inneren, oder schreibe es auf. (Bei lautem Mitteilen, als Therapeut\*In spiegeln!)

#### 6. Wie möchtest du dass die Beziehung aussieht?

Nimm ein paar frische Atemzüge.... Nun stell dir vor, wie du die Beziehung zwischen den beiden Teilen gern hättest ... (Pause)  
Spür mal in deinen Körper hinein, wie es ist, diese ganz andere, neue Beziehung jetzt zu haben ... Schau ob es dazu ein Bild gibt ... ein Bild, das zum frischen Felt Sense jetzt passt. Vielleicht ist es auch ein Wort, ein Satz, eine Geste, oder ein Ton, der das ausdrückt (Pause).... Lass mich wissen, wenn du es hast.

Prüfe ob du das was gekommen ist, für dich behalten möchtest, oder mitteilen möchtest. Behalte es im Inneren, oder lass es dich gestalterisch als Bild ausdrücken ... oder auch, schreibe es auf ... (viel Zeit geben, bei Impuls gestalterisch zu werden, Farben, Papier etc. reichen) ...Und dann lass dich wieder nach innen gehen hin zum körperlichen Spüren.

## 7. Focusing

Wir haben jetzt ein paar weitere Fragen, die du an den Felt Sense richten kannst.

Wenn du dich jetzt hin spüren lässt zu der neuen Beziehung zwischen dem IK und dem kritisierten Teil, so wie du sie haben möchtest, ... frage mal:

- Was braucht es, um diese neue Beziehung zu haben?  
Lass dich warten. Die Antwort kommt vom Felt Sense.
- (nachdem die Antwort gekommen ist) ... Spür nochmal zum Körper hin, und frage, «Was wäre ein guter kleiner Schritt hin in diese Richtung?»
- Lass dich empfangen, was kommt.

Nimm dir zum Schluss ein bisschen Zeit, dich bei deinem Körper zu bedanken.

## 8. Austausch

Der Austausch über den Prozess kann über das gestaltete Bild gehen, oder über das Erlebte.

Beim gemeinsamen Betrachten des Bildes ist wichtig, dass keine Kommentare, Interpretationen oder Bewertungen erfolgen.

Empathisches Zuhören zum Bild hin ist hier gefragt. Das Bild ist der «Botschafter» des Felt Sense. Es geht darum, beim Bild zu «sitzen» wie beim Felt Sense und seine Botschaft zu empfangen. Wenn der/die Klient\*In dazu was sagen möchte, ist empathisches Spiegeln (von Wort, Körperhaltung, Gestik) des /der Therapeut\*In gefragt («wholebodily saying back/bodying back»)

