



ZENTRIEREN EIN KERNELEMENT DER IMAGO ARBEIT

TEXT CHRISTOPH KODER

Kaum haben Martha und Stefan Platz genommen, legen sie auch schon los. Martha beklagt sich gegenüber dem Therapeuten, dass sie sich von Stefan im Stich gelassen fühle. Er wiederum weist das brüsk zurück, er bemühe sich ohnehin sehr, nur sie lasse seine Anstrengungen nicht gelten, er fühle sich von ihr überhaupt nicht wertgeschätzt. Das wiederum veranlasst Martha, mit Nachdruck auf ihrer Sichtweise zu beharren und das mit Beispielen aus ihrem Alltag zu belegen ...

Solche Szenen kennt wohl jede*r Therapeut*in, der*die mit Paaren arbeitet. Insbesondere solche reaktiven Paare brauchen sehr viel Struktur, sie brauchen Halt und Sicherheit. Vor allem brauchen sie Gelegenheit, in einem geschützten Rahmen das ausdrücken zu können, was sie empfinden und ihnen wichtig ist. Anfangs scheitert diese Notwendigkeit für eine tiefgehende Verständigung zumeist an etwas, das nicht als gegeben angenommen werden kann: an

der Fähigkeit, in sich selbst hineinzuhören. Diese Selbstreflexion und Selbst-Gewahrdung, die über das rein kognitive Element deutlich hinausgeht, will gelernt und geübt sein.

Ein zentrales Element in der Imago Paararbeit, die sogenannte „Zentrierung“, in der Regel zu Beginn einer Einheit angeboten, kann die Grundlage für einen konstruktiven Austausch über partnerschaftliche Themen schaffen.

1.

Die Bedeutung des Ankommens

Ankommen bei sich selbst geht dem Dialog voraus beziehungsweise ist die Basis jeden Dialogs. Das Ankommen beginnt körperlich, denn wir sind körperliche Wesen, und unser Körper ist im Unterschied zu unserer emotionalen Verfassung zumindest in vielen Aspekten direkt beeinflussbar. Entspannung und Wohlbefinden des Körpers tragen maßgeblich zu einem gelösten und positiven seelischen Zustand bei. So lenkt der*die Therapeut*in anfangs die Aufmerksamkeit gezielt auf körperlich gut Beobachtbares wie Sitzhaltung, Atmung, Muskeltonus, Verbindung mit der Sitzunterlage und dem Boden. Diese Form von gelenkter Körper-Wahrnehmung schafft die Basis für Präsenz und Aufmerksamkeit, für gezieltes Spüren und Empathie. Gleichsam nebenher generiert diese Vorgangsweise auch ein wesentliches Element der Imago Arbeit: Langsamkeit. Zentrierungen helfen beim Übergang vom oftmals turbulenten Alltagsgeschehen zur inneren Fokussierung. Zu Beginn einer Imago Sitzung schaffen sie die nötige Ruhe und Aufmerksamkeit, im besten Falle Gelassenheit, für die nachfolgende Arbeit.



2.

Vorgangsweise beim Zentrieren

In der Begleitung des Zentrierens sind – ähnlich wie bei verwandten Formen wie Meditationen, Phantasie Reisen und Trance-Induktionen – zwei Aspekte von besonderer Bedeutung: das „Wie“, die Art und Weise zu sprechen, Ausdrucksweise und Wortwahl; und das „Was“, alles rund um Aufbau und Inhalt der Anleitung.

„Wie“: Ausdrucksweise – verbale und nonverbale Aspekte

Tonfall, Sprechtempo, Stimmdruck, Färbung der Stimme, Sprachmelodie – hier gibt es so viele Gesichtspunkte, dass im Kontext dieses Artikels nur beispielhaft auf einzelne Aspekte eingegangen werden kann. Zum besseren Verständnis und einer Nachvollziehbarkeit werden diese Aspekte mit möglichen konkreten Formulierungen, die in der Zentrierungsarbeit verwendet werden können, ergänzt.

Verbales – Wortwahl

- positiv/affirmativ: statt „die Beine nicht übereinandergeschlagen“ „beide Fußsohlen gut am Boden“
- gewährend: „Die Stirn darf sich jetzt entspannen.“
- offen (eventuell vage) Konjunktiv zum Anbieten von Möglichkeiten: „Ich könnte mir auch vorstellen, ich würde vorbeiziehende Wolken am Himmel beobachten.“
- Bindewörter: „Die ganze Bauchregion darf sich entspannen und zugleich kann der Atem leichter und freier werden.“
- Metaphern: „Ich schaue in die Landschaft meines Ich, wie wenn ich aus einem Fenster schaue und den Ausblick wahrnehme.“
- suggestive Formulierungen: „Die Augen, die sich ohnehin immer so viel anstrengen müssen, wollen sich einfach mal ausruhen.“

Nonverbales

- Artikulation: Betonung und Dehnung der Vokale, vor allem der tief klingenden (A/O/U)
- Melodioreiche Sprache: Tonfolge eher „abwärts“ (Ähnliches findet sich auch in Chorälen und Schlafliedern)
- Tempo eher langsam bzw. verlangsamen
- Rhythmus eher gleichmäßig, länger und öfter Pausen

„Was“: Aufbau, Inhalte, Bausteine

Inhalt der Zentrierung ist eine schrittweise Begleitung zum Wahrnehmen der Vorgänge in der jeweiligen Person. Meist ist es günstig, diese Reise ins Hier und Jetzt der eigenen Person auf drei Ebenen vorzunehmen, und das in einer bestimmten Reihenfolge: Spüren (körperlich, fünf Sinne) – Fühlen (Stimmung/Emotionen) – innere Bilder und Urteile/Vorstellen/Denken.

Körper wahrnehmen

Ausgangspunkt ist das Einnehmen einer bequemen Sitzhaltung auf der zur Verfügung stehenden Sitzgelegenheit sowie die Einladung, die Augen ganz zu schließen oder mit leicht gesenktem Kopf, halb geöffneten Augen und einem weichen Blick ohne Fokussierung präsent zu sein. Die Basis bildet das Ankommen mit dem Körper in seiner Ganzheit:

- Sitzfläche und Stütze im Rücken: „auf der Sitzgelegenheit, die jetzt und hier zur Verfügung steht, gut ankommen“
- Füße: „Beide Füße haben guten Kontakt zum Boden.“
- Arme und Hände: „Arme und Hände bequem auf-/ablegen“
- Hals- und Kopf: „Der Hals ist entspannt, er hält den Kopf leicht und ohne Anspannung im Gleichgewicht.“

In der Folge stehen unterschiedliche Möglichkeiten der Anleitung zu einer differenzierteren Körperwahrnehmung und Entspannung zur Wahl. Dies wird davon abhängen, welche Schwerpunkte in der Arbeit gesetzt werden, welche (Vor-)Erfahrungen es bei den Klient*innen diesbezüglich gibt, welche vielleicht drängenden Themen einer Bearbeitung harren, welches Zeitbudget zur Verfügung steht. So kann die Aufmerksamkeit gezielt gelenkt werden auf:

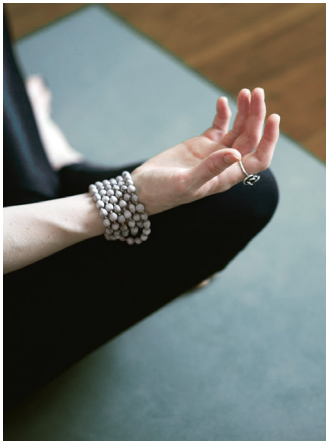
- Kopf/Rumpf/Gliedmaßen, Körper-Vorderseite/Rückseite – vom Scheitel zur Stirn: „die Stirn ist gelöst, weiter zu den Augen, zum Nacken, dem Entspannung ja besonders guttut ... zu den Armen und Händen ... zu den Beinen ...“
- Beckengürtel/Schultergürtel: „die zentralen Kreuzungen in unserem Körper“
- „Spannungszonen“ Gesicht/Hinterkopf – Nacken/Schultern/Hals/Brust – Bauchregion/Kreuzregion – Hände/Füße: „Wir gehen zu den Zonen in unserem Körper, in denen häufig Spannungen sitzen und erlauben, dass sich da etwas lösen darf.“
- Atemfluss, Atemräume ansprechen (Kopf- und Hals-Raum, Brustraum, Bauch- und Beckenraum, Fortsetzung in die Gliedmaßen)
- Außenseite und Innenräume des Körpers
- Fünf Sinne

Fühlen/Emotionen

Hilfreich sind im Hinblick auf Emotionen oft Ausdrücke wie „Gestimmt-Sein“ des „inneren Instrumentes“, Stimmungslage in Dur oder Moll, innere Wetterlage, innere Landschaften, Wärme- oder Kälte-Empfinden.

Vorstellen/Denken/Urteilen

Hier kann es von Vorteil sein, an eine distanzierte Beobachter*innen-Position heranzuführen. Was innerlich beschäftigt, ist oft vergleichbar mit vorbeiziehenden Wolken, strömendem Wasser, Treibgut in einem Fluss oder ähnlichen Metaphern. Die begleitete Person wird auf diese Weise in die Position eines*einer interessierten Beobachters*Beobachterin geführt.



3.

Übergang zur wertschätzenden Haltung

Martha und Stefan, die eingangs aufgewühlt in einer Sitzung Platz nahmen, sind erkennbar ruhiger geworden. Beide atmen ruhig und gleichmäßig, sie sehen einander in die Augen. Von der Beobachter*innen-Position gegenüber dem eigenen Inneren hat sie der Weg weitergeführt über das freundlich interessierte Hinschauen zur Zustimmung zu dem, was im Hier und Jetzt sich zeigt, zur eigenen Person und weiter zur Selbstwertschätzung. Ausgehend von diesem freundlichen und respektvollen Blick auf die eigene Person kann es gelingen, auch das Gegenüber wertzuschätzen und seinem*ihrem Sosein zuzustimmen. Derart eingestimmt können Martha und Stefan darangehen, frei von Vorwürfen, Rechtfertigungen und Beschuldigungen mit Hilfe eines strukturierten Dialogs jene Themen in ihrer Beziehung zu besprechen, die ihnen wichtig sind.



Zentrieren mit Übergang zu Wertschätzung und Imago Dialog (beispielhafter Ablauf)

Zurechtrücken bzw. gut Platz nehmen auf der Sitzgelegenheit – so wie es meinem Körper hier und jetzt gut passt

Die Augen dürfen sich entweder schließen oder mit einem unfokussierten, weichen Blick vor sich hin schauen

Eine der Möglichkeiten für das weitere Spüren des Körpers wählen

Stimmung/Gefühle/Emotionen (Metaphern)

Vorstellen/Denken – was innerlich gerade „da ist“

Ruhiger, freundlicher Blick auf die eigene innere Landschaft

Zustimmung zur eigenen Person: „Gut, dass ich da bin!“, „Schön, dass es mich gibt!“ oder Ähnliches

Auswählen von etwas, das ich an mir mag oder schön finde oder genieße, etwas, das mir jetzt in den Sinn kommt. Eventuell darauf achten, mehrere Angebote zu machen: „mögen an mir, stolz sein auf, mich freuen an, schön finden an mir...“ Zustimmung Worte und Einstellung abspeichern

Wechsel zu Partner*in – sie*ihn innerlich zu mir holen: z. B. aus der Ferne auf mich zukommen lassen, fünf Sinne einzeln ansprechen, innere „Videoclips“ abspielen ...

Wahrnehmen der eigenen Gefühle und inneren Bilder im Zusammenhang mit Partner*in

Freundlicher, respektvoller Blick: „Gut, dass es dich gibt/dass du da bist!“ – inneres Ja zum Du

Auswählen einer Wertschätzung für Partner*in – ähnlich wie zuvor die Selbstwertschätzung

Innerlich abspeichern

Ja zu sich selbst und zum Gegenüber mitnehmen in das Gespräch bzw. in den Dialog, eventuell weiter in den Tag/Abend

Zusätzliche Möglichkeit: „etwas, das mich an mir selbst irritiert, frustriert, ärgert...“ – ruhig und freundlich hinschauen und „gelten lassen“ (auch das ist in mir und ich gebe dem einen Platz); diesen Schritt auch gemeinsam mit Partner*in

Variante: Verwendung von Metaphern wie z.B. zwei Fenster aus meinem inneren Haus, die einen Ausblick in zwei unterschiedliche Landschaften ermöglichen – beide Landschaften haben ihre Besonderheiten und ihren Reiz; oder Bild einer Balkenwaage, die ins Gleichgewicht kommt – ich bin wertvoll, du bist wertvoll bzw. jemand ganz Besonderes – beides wiegt gleich viel

Zum Schluss langsam von innen nach außen kommen im eigenen Tempo – über Körpergefühl, danach über das Gehör, Wahrnehmen des Sitzes und des Raumes, dann langsam Augen öffnen, eventuell zurechtrücken, strecken

Blickkontakt: ein freundliches „Hallo, du“ über die Augen senden, eventuell Verbindung über die Hände aufnehmen

(Selbst)Wertschätzung



Zentrieren mit Übergang zu Phantasiereise (beispielhafter Ablauf)

Zurechtrücken bzw. gut Platz nehmen
auf der Sitzgelegenheit, so wie es mei-
nem Körper hier und jetzt gut passt

Die Augen dürfen sich entweder schlie-
ßen oder mit einem unfokussierten und
weichen Blick vor sich hin schauen

Eine der Möglichkeiten für das weitere
Spüren des Körpers wählen

Stimmung/Gefühle/Emotionen
(Metaphern)

Vorstellen/Denken – was innerlich
gerade „da ist“

Ruhiger, freundlicher Blick auf die eige-
ne innere Landschaft

Zustimmung zur eigenen Person: „Gut,
dass ich da bin!“ oder „Schön, dass es
mich gibt!“ oder Ähnliches

Zusätzliche Möglichkeit: etwas, das
mich an mir selbst irritiert, frustriert,
ärzert. . . – ruhig und freundlich hin-
schauen und „gelten lassen“ (auch das ist
in mir und ich gebe dem einen Platz)

Satzanfang: „Während ich so gut in mir
zu Hause bin. . .“ oder ähnlich leitet
über zu „. . . beginne ich eine Reise zu/
nach . . .“ (entweder zu einem besonders
wohltuenden/schönen/guten/sicheren
Ort oder zu einer Erinnerung oder zu
einer Person bzw. Persönlichkeit oder
zu einem Ort in meiner Phantasie oder
in einer Geschichte, . . .)

Phantasie anregen: „ob das jetzt zu Fuß
ist oder mit einem Fahrzeug oder Schiff
oder mit Eisenbahn oder Flugzeug
oder Ballon . . . , oder mit einem
Transportmittel meiner Phantasie wie
etwa Beamen . . . langsam verschwindet

dieser Ort, an dem ich mich befinde, . . .
und das Land oder auch der Kontinent
. . . und ich bewege mich zu/komme an
in/bei . . .“

Weiterführung der Phantasiereise

Zum Schluss noch einmal Fokussieren
auf die zentrale Erfahrung bzw. die
Ressource(n), die ich mir „mitnehme“:
„. . . bleibt mir/darf ich mir mitnehmen,
wenn ich jetzt dann die Rückreise
antrete . . .“

Schritt für Schritt Rückreise mit dem
Transportmittel, mit dem ich hergekom-
men bin (außer es bietet sich aufgrund
der neuen Erfahrungen ein anderes an)

Zurückkommen in „. . . Kontinent/
Land/Stadt bzw. Region oder Dorf/hier
in diesen Raum . . .“, Wahrnehmen
des Raumes (eventuell fünf Sinne) und
der Sitzgelegenheit

Spüren/Vergegenwärtigen: „. . . was ich
mitnehme, was mich weiter in die nächs-
ten Stunden/Tage/mein Leben beglei-
ten wird . . .“

Zum Schluss langsam von innen nach
außen kommen im eigenen Tempo –
über Körpergefühl, danach über das
Gehör, Wahrnehmen des Sitzes und des
Raumes, dann langsam Augen öffnen,
eventuell zurechtrücken, strecken

Ausklang: eventuell fragen, ob die
Reise neue Erkenntnisse gebracht hat/
etwas mitgenommen werden konnte
(nicht was, sondern nur ob); eventuell
Empfehlung, die Eindrücke nur
wirken zu lassen und die Erfahrungen
mitzunehmen, ohne viel dazu zu
sagen (günstig v.a. bei sehr analytisch
denkenden Personen)



Mag. Christoph Koder

Systemischer Coach, Supervisor,
Mediator und Psychotherapeut,
Zusatzbildungen in systemi-
scher Aufstellungsarbeit (APSYS),
klinischer Hypnose nach Milton
Erickson, Imago Therapeut, Imago
Facilitator

Humane Balance
A-1040 Wien
Brahmplatz 4/13

www.humane-balance.at

Christoph Koder ist seit 2000 selb-
ständig in freier Praxis tätig. Sein
Schwerpunkt ist die Begleitung von
Einzelpersonen und Paaren in Ver-
änderungsprozessen und Krisen. In
der Begleitung von Paaren arbeitet
er mit einer Verbindung von Imago,
Elementen systemischen Arbeitens
und körperorientierten Ansätzen
aus der Aufstellungsarbeit.

Literaturempfehlung:

*JOHNE K (1992), Wege zum
Wesentlichen. Grundkurs Meditation,
Herder, Freiburg im Breisgau.*