

## ZENTRIEREN - EINIGE ÜBERLEGUNGEN

### BEDEUTUNG UND VERWENDUNG

Grundsätzlich hilft Zentrieren beim Ankommen in anspruchsvollen Gesprächen wie Therapien und Coachings oder in einzelnen Sequenzen innerhalb solcher Prozesse, wenn besondere Aufmerksamkeit erforderlich ist (Dialoge, Phantasiereisen, etc.). Zentrierungen helfen also beim Übergang vom jeweiligen Alltagsgeschehen zur inneren Fokussierung.

Zentrierungen schaffen eine Basis für Präsenz und Aufmerksamkeit, für gezielteres Spüren und Empathie. Am Anfang eines Imago-Dialoges schaffen sie daher eine passende Atmosphäre für den Einstieg mit der Wertschätzung.

### „WAS“: VORGEHEN - INHALTE - „BAUSTEINE“

Inhalt der Zentrierung ist eine schrittweise Begleitung zum Wahrnehmen der Vorgänge an und in der Person der jeweiligen KlientInnen. Meist ist es günstig, diese Reise ins Hier und Jetzt der eigenen Person auf drei Ebenen vorzunehmen: Spüren (körperlich, 5 Sinne) - Fühlen (Stimmung / Emotionen) - innere Bilder und Urteile / Vorstellen / Denken.

#### Körper wahrnehmen:

Ausgangspunkt ist ein „gutes Zurechtsetzen“ auf der zur Verfügung stehenden Sitzgelegenheit sowie die Einladung zu „Augen schließen“ oder „Narrenkastelblick“.

Möglichkeiten einer Fortsetzung für das Spüren des Körpers sind unter anderem:

- Sitzfläche und Rückenstütze - Füße am Boden - Auflage der Arme und Hände - Hals- und Kopf-Position

- Kopf - Rumpf - Gliedmaßen, eventuell kombiniert mit
- Vorderseite - Rückseite
- Beckengürtel - Schultergürtel (samt „Anhängen“) - Kopf
- „Spannungszonen“: Gesicht plus Hinterkopf - Nacken, Schultern, Hals und Brust - Bauchregion und Kreuzregion - Arme und Hände, Beine und Füße
- Atemfluss - Atemräume (Kopf- und Hals-Raum, Brustraum, Bauch- und Beckenraum, Fortsetzung in die Gliedmaßen)
- Außenseite - Innenräume des Körpers
- Fünf Sinne
- ...

## **Fühlen/Emotionen:**

Hilfreich sind hier oft Ausdrücke wie „Gestimmt sein“ des „inneren Instrumentes“, Stimmungslage in Dur oder Moll, innere Wetterlage, innere Landschaften, etc.

## **Vorstellen/Denken/Urteilen:**

Von Vorteil ist die Anleitung zu einer distanzierten BeobachterInnenposition - was innerlich beschäftigt, kann man oft vergleichen mit vorbeiziehenden Wolken, Treibgut in einem Fluss, oder ähnlichen Metaphern; die begleitete Person wird auf diese Weise in die Position einer interessierten BeobachterIn geführt.

## **Übergang zur wertschätzenden Haltung:**

Von einer derartigen BeobachterInnenposition gegenüber dem eigenen Inneren kann der Weg weiterführen über das freundlich interessierte Hinschauen zur **Zustimmung zu dem, was im Hier und Jetzt da ist, zur eigenen Person, und weiter zur Selbstwertschätzung.**

Von diesem freundlichen und respektvollen Blick auf die eigene Person kann es weitergehen in Richtung einer Phantasiereise oder - eben bei einem Imago-Dialog - über ein inneres Wahrnehmen zur Zustimmung und Wertschätzung des Gegenübers.

## **„WIE“: AUSDRUCKSWEISE - VERBALE UND NONVERBALE ASPEKTE**

Hier gibt es so viele Aspekte, dass ich mich in diesem Handout auf einige Stichworte beschränke - und zwar zu den beiden Aspekten verbal und nonverbal.

### **Verbales - Wortwahl:**

- positiv/affirmativ
- gewährend
- offen (eventuell vage) - Konjunktiv zum Anbieten von Möglichkeiten
- Konjunktionen
- Metaphern
- suggestive Formulierungen
- ...

### **Nonverbales:**

- Artikulation - Vokale und Konsonanten
- Betonung und Melodie
- Tempo
- Rhythmus und Pausen
- ...