

FocusingJournal

Nr.10



*Ann Weiser Cornell,
Barbara McGavin:*
Selbst-Focusing

Johannes Wiltschko:
Imagination im Focusing

Klaus Renn:
Wenn der Brunnen sprechen könnte...
Über den spielerischen Umgang mit
Erlebensmodalitäten

Hans Peter Niederhäuser:
Wolke des Nichtwissens

und ...

Liebe Leserin, lieber Leser,

stellen Sie sich vor, John Lennon singt gerade "Imagine"... Wenn Sie dabei die Augen zumachen - können Sie's hören? "Imagine, there's no heaven..." - und während Sie's hören: Können Sie's spüren, wie der Song ganz sacht Ihren Körper in Bewegung versetzt? Und wenn Sie weiter nach innen in den Körper hineingehen: Können Sie die implizite Quelle all dieser Töne und Bewegungsimpulse und vielleicht ja auch der Farben, Formen, Düfte aufspüren? Dieses vage Ganze von "Imagine" von John Lennon?

Sie können die Augen wieder aufmachen.

Wenn Sie dieses Heft (Nummer 10! Fünf Jahre FocusingJournal!!!) ganz gelesen haben werden, dann werden Sie - hoffentlich - mit mir darin übereinstimmen, dass es für dieses FocusingJournal wirklich keinen besseren Titelsong gäbe, wenn man denn einen suchen würde.



Herzlichen Gruß!

Hans Neidhardt

Hans Neidhardt

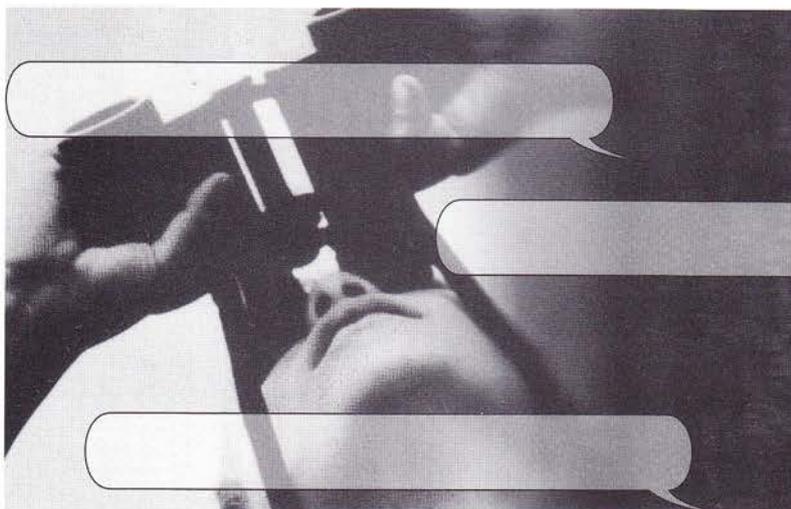
Inhalt

<i>Ann Weiser Cornell und Barbara McGavin:</i> Selbst-Focusing	2
<i>Johannes Wiltschko, J.:</i> Imagination im Focusing	6
<i>Klaus Renn:</i> Wenn der Brunnen sprechen könnte... ..	11
Glossar (K - P)	19
<i>Hans Peter Niederhauser:</i> Die Wolke des Nichtwissens	22
<i>Klaus Renn:</i> Was kann ich tun, um gerettet zu werden?	26
<i>Teresa Dawson:</i> Thinking at the Edge	29
Neu: Der FocusingJournal Club	30

Selbst-Focusing

Ann Weiser Cornell und Barbara McGavin

Wir haben uns im FocusingJournal 7/2001 und 9/2002 mit praktischen Aspekten des Partnerschaftlichen Focusing beschäftigt. Dieser Text von Ann Weiser Cornell und Barbara McGavin gibt nun direkte Hinweise, wie man allein, also auch ohne einen Partner, fokussieren kann. Dieses Selbst-Focusing ist vielleicht die wichtigste Anwendung von Focusing überhaupt, denn sie ist jederzeit im persönlichen und beruflichen Alltag möglich.



Für die meisten Menschen ist Focusing allein mit sich selbst schwieriger als Partnerschaftliches Focusing. Dennoch kann man Selbst-Focusing erlernen. Und das ist sehr lohnenswert, weil dadurch Focusing ein lebenslanger Begleiter in jedem Augenblick Ihres Lebens wird.

Hindernisse und Schwierigkeiten beim Selbst-Focusing

Zeit dafür finden

Das erste Hindernis beim Selbst-Focusing besteht darin, sich dafür die Zeit zu nehmen. Man kann sich dabei ertappen, wie man beispielsweise zu sich sagt:

Heute habe ich dazu keine Zeit, aber morgen sicher...

Halten Sie sich eine kurze Zeitspanne frei - beispielsweise fünf oder zehn Minuten - um zu fokussieren. Auch wenn Sie Ihre Aufmerksamkeit nur ein paar Minuten pro Tag nach innen lenken, werden Sie Ihre Erfahrungen im Focusing vertiefen und Ihre Fertigkeiten steigern.

Ich fühle mich am Ende des Tages zu müde oder zu gestresst.

Nehmen Sie sich ein paar Minuten Zeit, um nachzuspüren, um welche Art Müdigkeit oder Stress es sich handelt. Lassen Sie die Müdigkeit oder den Stress einfach zu und

leisten Sie ihr/ihm für eine kleine Zeit Gesellschaft. Sie könnten auch einen Blick darauf werfen, wenn Sie ein paar freie Minuten haben und nicht so müde sind. Vielleicht während der Dusche am Morgen.

Meine Familie/Partner usw. lassen mir für so etwas keinen Raum.

Sie könnten im Bad fokussieren (das meine ich ernst). Sie könnten sich aber auch die Zeit nehmen, um über ‚das Ganze‘ ihrer Familie zu fokussieren: dass sie nicht möchte, dass Sie fokussieren und wie Ihre Reaktionen darauf sind.

Ich kann nicht ruhig sitzen, sondern springe sofort auf, um zu erledigen, was mir gerade einfällt.

Nehmen Sie sich ein Stück Papier und einen Stift, um aufzuschreiben, was noch alles zu tun ist. Stehen Sie nur auf, wenn es etwas wirklich Dringendes zu erledigen gibt.

Und nun zwei allgemeine Vorschläge:

Fokussieren Sie (wenn notwendig, mit einem Partner) auf den Teil in Ihnen, der sich nicht auf Focusing einlassen möchte.

Es kann sein, dass Sie überrascht sind, was da auftaucht: Sie haben vielleicht angenommen, zu wenig Zeit oder Platz zu haben. Stattdessen ist es etwas wie Angst oder ein Widerstreben, nach innen zu gehen. Vielleicht, weil Sie nicht tief in etwas eindringen möchten ohne die



Sicherheit und den Halt einer Focusing-Partnerschaft. Es kann aber auch etwas ganz anderes sein. Was es auch immer sein mag, es anzunehmen wie es ist, wird ein großer Schritt in Richtung einer positiven Änderung sein.

Das Führen eines Focusing-Tagebuches hilft bei dem Vorsatz, regelmäßig zu fokussieren.

Einen sicheren Rahmen schaffen

Das zweite Haupthindernis beim Selbst-Focusing ist das Bedürfnis nach so etwas wie Sicherheit und Struktur oder wie wir es nennen, der ‚Beschaffenheit der Rahmenbedingungen‘.

Mein Focusing geht nicht sehr tief, wenn ich alleine fokussiere.

Einige Vorschläge:

Nehmen Sie sich zu Beginn einer Sitzung etwas Zeit, um sich zu vergewissern, dass Sie auch wirklich ‚da‘ sind. Spüren Sie, wo es sich in Ihrem Körper gut, offen, fließend, weit anfühlt.

Sie haben bereits erfahren, wie hilfreich die Anwesenheit eines Begleiters während einer Focusing-Sitzung ist. Nehmen Sie sich Zeit, damit sich Ihr Körper erinnern kann, wie es sich anfühlt, wenn man einen Partner hat. Jemanden, der einen unterstützt, einen freien inneren Raum zu behalten. Laden Sie dann dieses Gefühl ein, bei Ihnen zu bleiben, während Sie Focusing für sich allein machen.

Wenn Sie fokussieren, könnten Sie einen nur dafür vorgesehenen Stuhl verwenden. Nicht so gut ist der Sitz, auf dem Sie gewöhnlich arbeiten oder meditieren; falls doch, stellen Sie ihn anders als sonst.

Sie können auch Gegenstände verwenden, um einen Platz zu kennzeichnen, z. B. eine brennende Kerze oder ein Tuch; das hilft, einen abgegrenzten, sicheren Raum zu schaffen.

Schaffen Sie sich bewusst einen Freiraum für das Focusing. Sie könnten z. B. zu sich selber sagen: „Dies ist meine Zeit für Focusing und die nächsten ___ Minuten nehme ich mir einen freien Raum, um bei dem zu sein, was meine Aufmerksamkeit haben möchte.“

Sie könnten ein geliebtes Stofftier, wie einen Teddybär, an den Platz Ihres Begleiters setzen. Das kann Sie daran erinnern, sich selber Akzeptanz und Sicherheit zu geben.

Sie könnten sich auch Ihren bevorzugten Begleiter vorstellen, wie er vor Ihnen sitzt. Sie könnten sogar sein Foto aufstellen.

Dabei bleiben

Das dritte Hindernis beim Selbst-Focusing hat zu tun mit der inneren Aufmerksamkeit: ob Sie sich bewusst sind, wo Sie gerade im Focusing-Prozess sind und ob Sie ‚auf der Spur‘ bleiben können.

Sobald ich mich hinsetze, fängt meine Aufmerksamkeit zu wandern an.

Einige Vorschläge:

Versuchen Sie, sich selbst im Prozess ein bewusster Begleiter zu sein und geben Sie sich selber Antworten.

Erinnern Sie sich selber daran, während der Sitzung im ‚Hier und Jetzt‘ zu bleiben.

Stellen Sie sich einen Wecker oder nehmen Sie sich zumindest vor, eine bestimmte Zeit zu fokussieren.

Sprechen Sie laut, auch wenn niemand da ist, der Ihnen zuhört. Selbst Flüstern hilft.

Zu wissen, wo Sie gerade im Prozess sind, kann helfen, den nächsten Schritt zu erkennen. Auch ein ‚Spickzettel‘ kann Sie unterstützen, weiterzukommen.

Sie können in ein Tonbandgerät sprechen, immer wieder ein bisschen zurückspulen und wieder anhören: so, als wären dies (Listening-)Antworten eines Begleiters oder auch als Hilfe, um Ihre innere Spur wiederzufinden, nachdem Sie abgeschweift sind.

Während Sie Ihr Tagebuch am Computer schreiben oder in einem Heft notieren, können Sie eine Pause machen und nochmals lesen, was Sie geschrieben haben. Nehmen Sie sich dabei Zeit nachzuspüren, wie sich das im Körper anfühlt. Sie können in Ihren Aufzeichnungen verschiedene Farben verwenden für die ‚Focusing-Abschnitte‘ und die anderen Inhalte.

Wenn Sie am Computer etwas ‚blind‘ eingeben können, ist es möglich zu schreiben und gleichzeitig zu fokussieren. Verlieren Sie dann den Faden, können Sie aufschauen und nochmals lesen, was Sie gerade getippt haben.

Es kann hilfreich sein, Stift und Papier bereit zu legen. Schreiben Sie die Worte auf, die Sie gewöhnlich einem Partner sagen würden, wie ‚nervöse Anspannung‘. Kümmern Sie sich nicht darum, vollständige Sätze zu formulieren. Wenn nötig, können Sie dann auf das Papier schauen und die Worte so verwenden, als ob Sie ein Partner spiegeln würde. Das macht Sie darauf aufmerksam, wo Sie gerade sind und ermöglicht Ihnen, die Antworten darauf in Ihrem Körper zu spüren.

Gesten können sehr hilfreich sein, um in Kontakt mit dem zu bleiben, was innen ist. Spüren Sie z. B. etwas wie einen Knoten in Ihrem Magen, könnten Sie versuchen, mit Ihrer Hand dieses knotenähnliche Empfinden auszudrücken. Lassen Sie sich Zeit, die Form und Bewegung zu finden, die für das passt, was innen ist.

Zeichnen oder malen Sie, während Sie fokussieren (mehr dazu später).

Es gibt noch eine andere Art, mit Gesten umzugehen. Berühren Sie sanft mit einer Hand die Stelle Ihres Körpers, an der Sie spüren, dass da etwas ist. So leisten Sie sich selber Gesellschaft bei dem, was dort ist.

Focusing in Ihr Leben integrieren

Fokussieren, während man etwas anderes macht

Es mag ungewöhnlich klingen, aber einer der hilfreichsten Wege zum Selbst-Focusing besteht darin, es zu machen, während man etwas anderes tut. Gerade Routineaufgaben sind dafür bestens geeignet: gehen, bügeln, abwaschen, Umschläge frankieren ...

‚Mini-Focusing‘

‚Mini-Focusing‘ ist ein Weg, um Focusing zu einem selbstverständlichen Teil Ihres täglichen Lebens zu machen.

Es zählen dabei sogar winzigste Augenblicke von Focusing-Aufmerksamkeit.

Mini-Focusing ist hilfreich,

- wenn Sie durcheinander oder aufgereggt sind,
- wenn Sie eine Entscheidung zu treffen haben,
- wenn Sie darauf warten, dass etwas geschieht,
- wenn Sie sich besonders wohl fühlen,
- wenn Sie merken, es geht nichts vorwärts,
- wenn Ihnen einfällt, es wäre etwas zu erledigen.

Zeichnen oder Malen beim Focusing

Manche Menschen finden, dass Zeichnen oder Malen (auch Modellieren) beim Focusing hilfreich ist. Andere finden, es lenkt ab. Vielleicht wollen Sie es ausprobieren. Wir kennen fünf Arten, wie visuelle Prozesse Focusing unterstützen können. Sie können diese Möglichkeiten nutzen, wenn Sie allein oder mit einem Partner fokussieren. Wir haben sie hier aufgenommen, weil sie sich als hilfreich erwiesen haben.

Sie können den Felt Sense zeichnen oder malen, wie er sich in Ihrem Körper anfühlt, und die Zeichnung als eine Art Beschreibung (Symbolisierung) des Felt Sense verwenden. Dann spüren Sie in Ihrem Körper nach, ob das Gezeichnete passt.

Sie können den Fortschritt Ihrer Sitzung in einer Serie kleiner Bilder festhalten. Z. B. eine Person unter einem Scheinwerfer, eine Person auf der Treppe, eine Person mit zittrigen Beinen vor einem Publikum, und eine Person, der man Beifall spendet oder die man auspfeift ...

Sie können ein Mind-Map zeichnen: der Ort, an dem Sie beginnen, befindet sich in einem Kreis in der Mitte, und all das, was kommt, in konzentrischen Kreisen darum herum. Sie können das ganze ‚Gebiet‘ und all die Teile darin aufzeichnen und Ihre Beziehungen zueinander.

Sie können darstellen, was während des Zeichnens in Ihrem Körper auftauchte und was Sie dort fühlten.

Achten Sie in jedem Fall darauf, dass das Zeichnen gegenüber Ihrem Focusing-Prozess zweitrangig ist. Zu allererst fokussieren Sie. Das Zeichnen ist wie ein Partner, eine Möglichkeit, um Ihr Focusing zu verstärken, zu vertiefen, in Resonanz zu kommen oder einen inneren Raum frei zu halten.

aus:

Weiser Cornell, A. und McGavin, B.:

The Focusing Student's and Companion's Manual

Part one, Calluna Press, Berkeley CA. 2002

S. 39-42

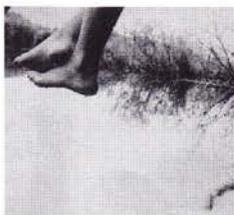
Bestellung über:

The Bath Focusing Centre

46 Chilton Road

Bath, BA1 6DR, UK

Phone/Fax: +44 (0) 1225 311062



Übersetzung: Heinz Urban

Imagination im Focusing

Innere Bilder als Phänomen kennen lernen und mit ihnen experimentieren

Dieser Artikel ist im Jahr 1985 in den „Focusing-Informationen“ erschienen, einem kleinen, gelben Heftchen, das sozusagen der Vorläufer des Focusing-Journals gewesen ist. Da diese „Mitteilungen des International Focusing Networks“ für die allermeisten unserer LeserInnen nicht mehr zugänglich sind, veröffentlichen wir hier diesen Text in überarbeiteter Form. Er vermittelt etwas von dem experimentellen Geist der ersten Focusing-Jahre und enthält viele Anregungen, die nach wie vor aktuell sind.

Experimentieren mit inneren Bildern

Focusing, in der Tradition und Nachbarschaft der klientenzentrierten *Gesprächspsychotherapie* stehend, gebraucht die *Sprache* als hauptsächliches Kommunikationsmittel und *Worte* als Modalität internaler Symbolisierung:

Th.: „Wie spürst du das in deinen Schultern?“

Kl.: „Es ist da so eng, als ob sich etwas zusammenzieht.“

Linda Olsen und Ernst Juchli haben darauf hingewiesen und in der Praxis gezeigt, daß der *Körper* eine eigenständige Modalität des Erlebens (z.B. Körperempfindungen) und des Handelns (z.B. Bewegungen) ist. Was körperlich geschieht, muß nicht unbedingt in Sprache übersetzt, also mit Worten symbolisiert werden: Das Verbalisierungsgebot kann nämlich dazu führen, den Körper wieder nicht *leben* zu lassen und ihn bloß zu mißbrauchen als Lieferanten für die „Welt der Worte“. Auch kann die Kommunikation zwischen Klient und Therapeut zeitweise rein körperlich sein, z.B. in der Form einer Berührung:

Der Therapeut berührt die zusammengezogenen Schultern des Klienten; er begleitet und „versteht“ ihr Zusammenziehen, indem er sie mit seinen Händen berührt; die Schultern beginnen leicht zu zucken; der Therapeut begleitet und versteht, indem sich seine Hände mitbewegen;...

Das „Entdecken“ des Körpers als eigenständige Erlebens- und Handlungsmodalität im Focusing-Prozeß hat es ermöglicht, eine personenzentrierte, *focusing-orientierte Körpertherapie* zu beschreiben und zu praktizieren (Wiltshcko 1981; Juchli&Wiltshcko 1982).

Innere Bilder sind dem Focusing-Therapeuten geläufig als eine Möglichkeit der Symbolisierung des Felt Sense. Solche bildhaften Symbole werden in der Regel vom Klienten verbal beschrieben und vom Therapeuten verbal beantwortet, aber meist nicht ausführlicher beachtet:

Kl.: „Ich sehe einen eisernen Ring, der meine Schultern umschließt.“

Th.: „Du siehst einen eisernen Ring um deine Schultern; wie spürst du ihn?“

Die inneren Bilder sind als eigenständige „Welt“ mit ihren speziellen „Gesetzen“ im Focusing noch wenig bekannt und erforscht. Sie als *Phänomen* (und nicht bloß als Symbole) kennenzulernen, mit ihnen vertraut zu werden,

haben wir uns vorgenommen.

„Wir“ sind die Vorbereitungsgruppe des Focusing-Forums München: Andrea Kager (die eine Dissertation über Imagination schreibt), Margarete Neuberger (die auch eine Ausbildung in Katathymem Bilderleben hat), Stefan vom Scheidt (der sich besonders mit Kindern und kreativen Medien in der Psychotherapie beschäftigt) und ich. Wir treffen uns seit der Sommerschule 1984 etwa alle sechs Wochen.

Ich will hier in Form von Thesen, Begriffspaaren und Fragen einige unserer bisherigen Erfahrungen mitteilen. Über viele der einzelnen Aussagen haben wir lange und auch kontrovers diskutiert. Ich schlage vor, sie an der *eigenen unmittelbaren Erfahrung* zu prüfen.

Bevor Sie also weiterlesen, vergegenwärtigen Sie sich ein inneres Bild (stellen Sie sich z.B. etwas Vergangenes oder ein Traumbild der letzten Nacht vor). Auf dieses innere Bild können Sie dann als ein *persönliches Beispiel* beim Lesen der folgenden Passagen zurückgreifen.

Einige Thesen zur Imagination im Focusing

I.

Unter Imagination verstehen wir innere Bilder, also Phänomene im Erlebensraum einer Person, die sie mit ihren „inneren Augen“ sehen kann. (Wir sind uns bewußt, daß der Begriff „Imagination“ auch wesentlich weiter gefaßt werden kann; siehe z.B. Sartre 1971.)

II.

Wir sehen Imaginationen als eine Erlebensmodalität an (neben Körperempfindungen, Emotionen und Kognitionen). Imaginationen haben, wie die anderen Erlebensmodalitäten auch, implizite und explizite Aspekte. Imaginationen können fließend in andere Erlebensmodalitäten übergehen.

III.

Wir betrachten Imaginationen als ein natürliches, spontanes Phänomen im Dienst der Selbstregulation des Organismus (wie das Träumen). Die Blockierung oder Verhinderung von Imaginationen „macht krank“.

IV.

In den Dienst der Aktualisierungs- und Selbstaktualisierungstendenz der Person (Selbstverwirklichung, Individuation) treten Imaginationen (ebenso wie Träume) erst dann, wenn sie von der Person aktiv wahrgenommen

werden.
V.

Dazu muß das wahrnehmende Subjekt (die Person, das „Ich“) mit den inneren Bildern in Beziehung treten. Die Art und Weise der Beziehung bestimmt Inhalt und Bedeutung der Imagination mit.

VI.

Die Bedeutung der Imagination für die Person ist nicht über inhaltliche Deutung (Symboldeutung) zu gewinnen. Die Bedeutung erschließt sich der Person über das Wahrnehmen des augenblicklichen Gesamterlebens, in das die Imagination „eingebettet“ ist: Neben der Wahrnehmung des Felt Sense als Quelle der Imagination und der die Imagination begleitenden Erlebensmodalitäten ist hierfür die Wahrnehmung der Beziehung, die die Person zu ihrer Imagination hat, besonders bedeutsam. Demzufolge interessieren uns die formalen (prozeßhaften) Aspekte der Imagination mehr als die inhaltlichen.

Einige Merkmale von imaginativen Phänomenen

Ich habe in den letzten Monaten meine eigenen inneren Bilder und die meiner Klienten studiert und versucht, Worte zu finden, die mögliche Merkmale von inneren Bildern wiedergeben. Dabei bin ich auf die folgenden Begriffspaare gekommen:

<i>vage</i>	- <i>klar ausdifferenziert</i>
<i>abstrakt (geometrisch)</i>	- <i>gegenständlich</i>
<i>schwarz-weiß</i>	- <i>farbig</i>
<i>flächig</i>	- <i>räumlich</i>
<i>keine Personen</i>	- <i>Personen (im Bild)</i>
<i>vorgestelltes Bild</i>	- <i>„katathymes“ (spontan aufsteigendes) Bild</i>
<i>natürlich</i>	- <i>synthetisch (Bilder, die nicht „in der Natur“ vorkommen)</i>
<i>nur bildhaft</i>	- <i>auch andere immanente Modalitäten (im Bild z.B. auch Geräusche, Gerüche)</i>
<i>nur Imagination</i>	- <i>auch begleitende Modalitäten (neben Bildern auch Körperempfindungen, Emotionen etc.)</i>
<i>statisch</i>	- <i>bewegt (im Bild finden Bewegungen statt)</i>
<i>Standbild</i>	- <i>Film</i>
<i>langsamer Wechsel</i>	- <i>rascher Wechsel der Bilder</i>
<i>flüchtig</i>	- <i>beständig</i>
<i>sprunghaft</i>	- <i>stetig</i>
<i>verständlich</i>	- <i>verschlüsselt</i>
<i>fremdartig</i>	- <i>vertraut</i>

Probieren Sie einmal bei Gelegenheit, innere Bilder in Ihnen entstehen zu lassen und diese Begriffspaare an Ihre eigenen Bilder „anzulegen“. Dabei werden Sie bemerken, wie erstaunlich vielfältig und komplex das Phänomen „inneres Bild“ ist, wie reichhaltig die Welt der Bilder ist. Sie werden sicherlich noch weitere Begriffspaare finden und feststellen, wie zahlreich die Dimensionen sind, nach denen bildhafte Phänomene zu beschreiben sind.

Mögliche Ordnungsgesichtspunkte imaginativer Phänomene

Ich gebe deshalb noch einige Ordnungsgesichtspunkte für die verschiedenen (in den Begriffspaaren zum Ausdruck kommenden) Merkmale imaginativer Phänomene an (es gibt sicherlich noch andere!):

Hauptpunkte:

1. **Das Bild an sich: der INHALT**, formale und inhaltliche Merkmale eines Bildes oder von Bildfolgen
2. **Das Bild und das Subjekt: die BEDEUTUNG**, die Beziehung der Person zu dem, was sie im Augenblick innerlich sieht (z.B. Bewertungen, Einstellungen, Vorurteile, Gefühle). Das ist der wichtigste Punkt im Focusing.
3. **Das Bild, das Subjekt und der Begleiter: die BEZIEHUNG**, innere Bilder im Kontext der (therapeutischen) Beziehung

Weitere Punkte:

4. **Das Bild als eine Modalität des Erlebens**: seine impliziten und expliziten Aspekte, seine Beziehung zum Felt Sense und zu den anderen Erlebensmodalitäten
5. **Das Bild und seine Handlungsmodalitäten**: Ausdrucksmöglichkeiten innerer Bilder, z.B. verbal beschreiben, malen, sich dem Bild entsprechend bewegen
6. **Das Bild und adäquate therapeutische Interventionsmöglichkeiten**: Wie kann ich das Wahrnehmen innerer Bilder anregen und begleiten?
7. **Das Bild und Strukturgebundenheit**: Wie kommen in inneren Bildern strukturgebundene Phänomene zum Ausdruck?

Diese Ordnungsgesichtspunkte sind natürlich nicht voneinander unabhängig. Wie hängen sie miteinander zusammen? Wie lassen sich die obengenannten Begriffspaare diesen Punkten richtig zuordnen?

Fragen an innere Bilder bzw. an die Person, die innere Bilder hat

Wir haben uns mögliche Fragen überlegt und mit ihnen experimentiert, die man bezüglich der inneren Bilder stellen kann - selbst an sich oder als Begleiter an eine andere Person:

- Wie ist das Licht/die Farben/die Formen?
- Gibt es Bewegung/Geräusche/Worte/Gerüche etc.?
- Was ist im Vordergrund/Hintergrund?
- Wie ist der Boden/der „Himmel“/das Umfeld/der Rand?
- Wie ist die Beziehung zwischen Personen/Gegenständen im Bild?
- Inwiefern kommunizieren/sprechen Teile/Personen/ Gegenstände im Bild miteinander?
- Gibt es begleitende Erlebensmodalitäten (Gefühle, Gedanken, Körperempfindungen etc.)?
- Welche Handlungsmodalitäten wären möglich?
- Wie geht's dem „Ich“ während des Imaginierens?
- Wo bist Du in bezug auf das Bild?
- Wie ist der Abstand (Freiraum) zum Bild?
- Aus welcher Perspektive siehst Du es?
- Was hast Du an (welche Kleider)?

Spürst Du den Boden unter Deinen Füßen? Wie ist er beschaffen?
 Welchen Schutz/welche Hindernisse/welche Hilfsmittel gibt es?
 Wie ist das Bewußtseinsniveau während des Imaginierens?
 Welchen Bezug hat das Bild zum Hier und Jetzt, zur Gegenwart, Vergangenheit, Zukunft, zu Problemen, Konflikten, Symptomen etc.?
 Wie ist die Beziehung zum Begleiter?
 Spielt der Begleiter/die (therapeutische) Beziehung eine Rolle im Bild?

Dies sind einige von vielen möglichen Fragen. Sie können nützlich sein, um sich mit imaginativen Phänomenen vertraut zu machen und um die eigene Wahrnehmungs- und Handlungsfähigkeit zu differenzieren. Man sollte sie *nicht* als therapeutische Interventionen auswendiglernen. Wir haben in eigenen Experimenten mit uns selbst wieder einmal die Erfahrung gemacht, daß es keine „Standard-Interventionen“ unabhängig von Prozeß und Beziehung gibt! Diese Fragen sollen zum kollegialen Experimentieren anregen. Zu beachten ist ferner, daß diese Fragen natürlich alle *Guiding*-Charakter haben und daß das *Listening* im Wahrnehmen, Nachvollziehen und Antworten auf die inneren Bilder an erster Stelle steht. Und - ganz wichtig - alle *Guiding*-Interventionen von Bildaspekten *in Richtung Felt Sense* sind hier nicht aufgeführt, da sie uns ohnehin geläufig sind.

Fragen an Begleiter/Therapeuten und Klienten

Bezüglich der therapeutischen Anwendung von Imagination im Focusing möchte ich zunächst bloß einige Fragen formulieren, die zu beachten mir *immer* wichtig erscheint:

1a *In welcher Erlebensmodalität bin ich zu Hause?*
 1b Dito bezüglich Klient
 2a *Wie finde ich zu meinen Bildern?* (Wie finden meine Bilder zu mir?)
 2b Dito bezüglich Klient
 3a *Wie begleite ich meine Bilder?* (Und was hilft mir dabei und was stört mich?)
 3b Dito bezüglich Klient
 4a *Wie ist mein Freiraum bei Imaginationen beschaffen?* (Welche Bedingungen brauche ich bezüglich äußerem Raum, Freiraum in mir selbst, Freiraum bezüglich meines Begleiters?)
 4b Dito bezüglich Klient
 5a *Was erfahre ich durch meine Bilder* (im Vergleich zum Nachdenken, Körpererleben etc.)?
 5b Dito bezüglich Klient
 6a *Welche Handlungsmodalitäten stehen mir für meine inneren Bilder zur Verfügung?* (Ausdrucksmöglichkeiten wie Malen, Sprechen, Bewegen)
 6b Dito bezüglich Klient
 7 *Was geschieht in mir, wenn mir jemand anderer (z.B. Klient) von einem inneren Bild erzählt* (z.B. Interesse, Langeweile, Unruhe, Symboldeutungslust,

Entstehen eigener Bilder etc.)
 8 *Wie kann ich erkennen, ob sich ein Bild gerade in die implizite oder in die explizite Richtung entwickeln will?* Wie kann ich die eine und die andere Richtung begleiten und unterstützen oder auch durch *Guiding* anregen?
 9 *Wie kann ich erkennen, wann ein Modalitätenwechsel angezeigt ist?* Zu welchem Zeitpunkt? In welche Modalität? Wie?
 10 Habe ich folgendes wirklich verstanden: *Im Focusing ist nicht primär das Bild selbst, sondern die Beziehung der Person zu ihrem Bild im Mittelpunkt des Interesses und der Aufmerksamkeit.* Wie kann ich als Begleiter etwas über diese Beziehung erfahren? Verstehe ich, wie diese Beziehung das Bild selbst beeinflusst? Was bedeutet das für mein therapeutisches Handeln?

Das zentrale Prinzip

Das folgende transkribierte Beispiel kann dazu dienen, einige der bisher gemachten Bemerkungen zu verdeutlichen. Besonders den einen Punkt möchte ich damit illustrieren: daß es das zentrale Prinzip von Focusing ist, die *Beziehung* zwischen dem, was erlebt wird und dem, der erlebt, aufrecht zu erhalten und wahrzunehmen.

Dieses Prinzip zeigt sich z.B. in der Metapher „Freiraum schaffen“ als „Abstand haben zum Problem“ oder in der Formulierung „Ich bin nicht das Problem, ich habe es“.

In der Metapher „*resonating*“ (Schritt 4: Vergleichen) zeigt sich das Prinzip in der Anweisung, zwischen dem Symbol (Wort, Bild) und dem *Felt Sense* hin- und herzupendeln. Dies hat auch die Funktion, sich nicht in *Erlebensinhalten* zu verlieren, sondern immer wieder sich selbst als wahrnehmendes, handlungs- und entscheidungsfähiges Subjekt wahrzunehmen (Wie geht es mir? Wie fühle ich mich dabei, während ich x,y wahrnehme?) Ich bin nicht Opfer meines Erlebens, sondern der „Held“ (im archetypischen Sinn), der dem Wahrgenommenen gegenübertritt, „Stellung bezieht“, Beziehung aufnimmt. Dadurch lerne ich die Bedeutung dessen, was mir begegnet, verstehen.

In Gendlins Theorie geht es nicht um Substanzen, Inhalte, sondern um *Interaktionen, Prozesse*. Die Interaktion „*Felt Sense* Symbol“, die Beziehung „Subjekt Erleben“ sind Beispiele dafür. Und der „Held“ (das Subjekt, das Ich) ist ebenfalls keine Einheit, sondern Beziehung, Interaktion. Das zu verstehen ist schwierig, aber notwendig, um zu verhindern, daß Focusing erstarrt zu einem mechanischen Anwenden von Interventionen, zu einem dogmatischen Beharren auf Focusing-Schritten.

Transkript eines kurzen Focusing-Prozesses mit Imagination

Im Rahmen eines Fortbildungsseminars mache ich mit Frau C. eine kurze Einzelarbeit. Wir setzen uns einander gegenüber auf den Boden.

Nach einigen Sekunden legt sich Frau C. auf den Rücken und schließt die Augen.

*Ich setze mich, Frau C. zugewandt, etwa in ihrer Brusthöhe neben sie und berühre ihr Handgelenk mit meiner Hand.**

- 1 Begleiter: Fühlst du dich im Moment sicher, so in der Mitte des Raumes?
 Frau C.: Ja. - Pause -
- 2 B.: Hast du schon eine Idee, was du jetzt willst, oder möchtest du schauen, was so von selber kommt?
 C.: Einfach mal schauen, was da kommt. - Pause - 3
 B.: Brauchst du noch etwas? Wäre es gut, noch irgendwas zu ändern?
 C.: Nein, im Moment ist es gut so. Es war da vorher so eine Unsicherheit, ob ich sitzen will, aber das ist jetzt weg. Ist gut so. - Pause -
- 4 B.: Mir kommt gerade in den Sinn, daß es das erste Mal ist, daß wir so zusammen arbeiten, daß ich dich in deinem Prozeß begleite.
 C.: (*macht die Augen auf*) Als ich jetzt vorher die Augen zumachte, kamen gerade so Bilder aus der Zeit, als ich noch ein Kind war - und plötzlich habe ich gemerkt: Du bist auch noch da! (*lacht*)
- 5 B.: Hm - und wie war das, als du das gemerkt hast?
 C.: Ich bin ein bißchen erstaunt gewesen: Ah, das bist *du* jetzt.
- 6 B.: Und wie du das gemerkt hast, hat das irgend etwas geändert? An den Bildern, die aus der Kindheit da waren?
 C.: Die waren weg, nicht mehr so im Zentrum. Da sind sie schon noch. Aber ich habe mich jetzt auf dich eingestellt.
- 7 B.: Ist es gut, ein bißchen dabei zu bleiben, daß du dich jetzt auf mich eingestellt hast?
 C.: Ja. Ich merke, daß ich kalte Hände habe.
- 8 B.: Mhm.
 C.: Kannst du mir die Hand halten?
- 9 B. *hält die Hand*
 C.: Ja, so ist es gut. - Pause -
- 10 B.: Was ist jetzt?
 C.: Ich habe mir jetzt gerade gedacht - es ist komisch - ich fühle mich sicherer, wenn ich die Augen zumache als wenn ich sie aufhabe.
- 11 B.: Hm. Und dann hast du sie aufgemacht? Offen sind sie jetzt.
 C.: Ja. Ich will es einfach noch einmal spüren, wie es ist, wenn ich sie zu habe und wenn ich sie offen habe. Wie das dann ist mit dem „sicher“.
- 12 B.: Vielleicht wäre es gut, bei dem „sicher“ ein bißchen zu bleiben und zu spüren, wie du das merkst?
 C.: Es ist ein Gefühl von „mehr bei mir sein zu können“ - also etwas sehen oder etwas spüren - und wenn ich die Augen aufmache, dann geht ein Teil davon weg.
- 13 B.: Mhm. Es gibt dir mehr Sicherheit, wenn du bei dir bleibst und dich spürst.
 C.: Ja. Und ich hätte es gerne, daß es auch so ist - also noch mehr Sicherheit da ist - wenn ich schaue.

* Ich berühre sie, um auch dann wahrnehmbaren Kontakt sicherzustellen, wenn visuell (Augen geschlossen) und akustisch (Schweigen) keine Verbindung besteht. Ich wähle das Handgelenk (und nicht etwa die Hand), um zu vermeiden, daß sie (oder ich) der Berührung irgendeine übertragene Bedeutung zuschreibt (z.B. „Händchen halten“, „an der Hand führen“).

Mein Berührungsimpuls steht sicherlich auch im Zusammenhang mit der Situation, in der wir uns befinden: Wir arbeiten in der Mitte des Gruppenraums, umringt von elf weiteren Seminarteilnehmern. Mit der Berührung will ich etwa folgendes ausdrücken: „Wir zwei haben jetzt etwas miteinander zu tun. Ich bin da, auch wenn du die Augen zumachst und wir schweigen.“ Der Berührungskontakt läßt sich konstant aufrecht erhalten, während meine Augen, Ohren und mein Mund „frei“ bleiben.

- 14 B.: Ist es so, daß du unsicherer wirst, wenn du zu mir schaust?
 C.: Es ist, glaube ich, eher das Angeschautwerden als das Selberschauen. Und wenn ich (*lacht*) die Augen zumache, dann sehe ich das nicht.
- 15 B.: Aha, wenn du nicht siehst, daß ich dich anschau, dann fühlst du dich sicherer, mehr bei dir.
 C.: *macht die Augen zu, atmet tief* - Pause -
 Jetzt hat es sich verändert. Jetzt habe ich gemerkt, daß das ja auch so ist, wenn ich die Augen zu hab, daß du mich anschaust. Das habe ich vorher ausgeblendet.
- 16 B.: Mhm.
 C.: Jetzt ist es gut.
- 17 B.: Meinst du mit „gut“, daß ich dich jetzt anschau?
 C.: Ja, ja. Das merke ich jetzt auch, daß du mich anschaust, aber es ist nicht mehr so unsicher.
- 18 B.: Mhm. - Ich möchte jetzt am liebsten einfach neben dir sitzen, da bleiben, und du schaust mal, was in dir so passiert. Und wenn du magst, sagst du mir was darüber. Ok?
 C.: Ja. - Pause -
 Es war beim Atmen so eine Bewegung in mir und Weinen und es ist ganz hell. So wie „geblendet sein“. Ich kenne dieses Gefühl. Ich habe auch das Gefühl, ich krieg keine Luft mehr. (*atmet schwer und tief*)
- 19 B.: Ist es so, daß du das jetzt haben kannst? Möchtest du dabeibleiben?
 C.: Ja, ja. Ich wundere mich, daß es wieder kommt. Es flimmert in den Augen. Es kommen so Erinnerungen, als ich ganz klein war.
- 20 B.: Du wunderst dich. Und du spürst Flimmern in den Augen.
 C.: Oh! (*erschrocken*)
- 21 B.: Ja?
 C.: Im Krankenhaus ... die Schwester ... die Flügelhaube, so weiß ... und jetzt hat sie einfach nur ein Auge ... oh!
- 22 B.: Ja. Und wo bist du?
 C.: Im Bett. Ich kann mich nicht schützen. Es ist so hell, oh, so hell!
- 23 B.: Ist es das, was du möchtest: dich irgendwie schützen?
 C.: Ja. Am liebsten würde ich es jetzt so machen: *legt den linken Arm über die Augen*
- 24 B.: Ja. - Ist es gut so?
 C.: *nickt*. - Pause - *atmet tief*
- 25 B.: Was ist jetzt los?
 C.: Jetzt habe ich gemerkt, daß es etwas zu tun hat mit diesem Angeschautwerden: das Gefühl, „es wird so hell“. Dann sieht man alles.
- 26 B.: Dann sieht man alles von dir.
 C.: Ja, auf eine brutale Art, so durchdringend, als ob ich gar kein Fleisch mehr an mir hätte und keine Knochen - fast so wie Strahlen.
- 27 B.: Hm. Die dich durchdringen, als ob du gar keinen Schutz hättest.
 C.: Ja. Das hat irgendwie mit dieser Helligkeit zu tun.
- 28 B.: Und wie ist das jetzt, wenn du deinen Arm darüber hast und das so merkst?
 C.: Jetzt ist es besser. Ich habe bisher nie gewußt, warum es mir so Angst macht, wenn es mir in meinen Bildern so hell wird. Jetzt spüre ich das so richtig im Körper. Also da im Körper ist es immer noch so. Hier bei den Augen ist es irgendwie gut. So, als ob es jetzt gar nicht mehr nötig wäre, sie zu schützen (*nimmt den Arm von den Augen weg*). Aber im Körper ist noch so

- ein Gefühl von „Ungeschützt-Sein“. Aber auch nicht mehr so schlimm wie vorher.
- 29 B.: Hast du Interesse, jetzt einmal zu probieren, wie du dich im Körper noch mehr schützen könntest?
 C.: Mhm. Ich werde da genauer hinspüren. - *lange Pause* -
 Jetzt sehe ich Farben vor den Augen, richtige Farben. Das hab ich selten. Violette Kreise, die entstehen, kleiner werden ... weiter gehen dann entstehen neue ...
- 30 B.: Wie ist denn das, es zu sehen?
 C.: Schön. Das ist schön, wenn das spontan kommt. Da fühle ich mich sicher.
- 31 B.: Mhm. - Und was ist jetzt im Körper?
 C.: Jetzt ist es so, daß der Körper wirklich da ist.
- 32 B.: Ah ja, schön. Was wäre denn jetzt noch gut zu tun?
 C.: Ich denke, hier wäre eine Möglichkeit zum Abschließen. Ich möchte nur noch eine kleine Weile Zeit.
 B.: Ok.
 C.: Ein schöner Zustand jetzt, diese Farben und diese Bewegung. Manchmal kommt das Auge wieder, aber es bleibt weit weg stehen. Es bedroht mich nicht mehr. Ich bin jetzt da und fühle mich sicher.
Bleibt noch eine Zeit lang liegen und setzt sich dann auf.

Kommentar zum Transkript

Dieser kurze Focusing-Prozeß kann in vier Phasen unterteilt werden:

1. Freiraum schaffen: allgemeiner Freiraum (Sequenzen 1 bis 3)
2. Freiraum schaffen: Beziehungs-Freiraum (4 bis 9)
3. Arbeit am Thema im Beziehungsraum (10 bis 17)
4. Arbeit am Thema im Erlebensraum (18 bis 32).

Dieses Protokoll scheint mir ein gutes Beispiel für die zentrale Focusing-These zu sein, daß die *Beziehung der Person zu ...* im Mittelpunkt der Arbeit steht und nicht die Erlebensinhalte. Der Focusing-Prozeß folgt nicht so sehr der Frage „Was ist mir passiert?“, sondern eher der Frage „Was kann ich für mich tun?“ So gesehen ist Focusing ein *permanentes Freiraum-Schaffen*: Der Begleiter unterstützt die Intentionalität der Person. Fast alle therapeutischen Interventionen sind ein Beispiel dafür:

- Sequenz 1: Beziehung der Person (Frau C.) zur Situation („Wie fühlst du dich ...?“)
- 2: Beziehung der Person zum eigenen Projekt („Was willst du ...?“)
 - 3: Beziehung der Person zu den eigenen Bedürfnissen („Was brauchst du ...?“)
 - 4: Beziehung der Person zum Begleiter
 - 5: Beziehung der Person zu ihrem Erlebensraum (bezüglich Begleiter) („Wie ist das jetzt ...?“)
 - 6: wie 5.
 - 7: Beziehung der Person zu ihrem „Ich“ (Entscheidung) („Ist es gut, ...?“)
 - 10: Beziehung der Person zum Erlebensraum („Was ist jetzt?“)
 - 12: Beziehung der Person zu ihrem „Ich“ („Wäre es gut ...?“)
 - 17: Beziehung der Person zu ihrem „Ich“ („Meinst du ...?“)
 - 18: Beziehung der Person zu ihrem „Ich“ („Wenn du magst ...“)
 - 19: Beziehung der Person zu ihrem „Ich“ („Möchtest du ...?“)
 - 20: Beziehung der Person zu ihrem Erleben („Du wunderst dich ..., du spürst ...“)
 - 22: Beziehung der Person zu sich im Bild („Wo bist du ...?“)

- 23: Beziehung der Person zu sich im Bild („Was möchtest du ...?“)
- 24: Beziehung der Person zu sich im Bild und zu ihrem „Ich“ hier und jetzt („Ist es gut so ...?“)
- 25: Beziehung der Person zu ihrem Erlebensraum („Was ist jetzt los?“)
- 26, 27: Beziehung der Person zu sich im Bild („... von dir ... dich ... du ...“)
- 28: Beziehung der Person zu ihrem Erleben („Wie ist das jetzt ...?“)
- 29: Beziehung der Person zu ihrem „Ich“ („Hast du Interesse zu probieren ...?“)
- 30: Beziehung der Person zu ihrem „Ich“ (Bewertung) („Wie ist denn das, es zu sehen?“)
- 31: Beziehung der Person zu ihrem Körpererleben („Was ist jetzt im Körper?“)
- 32: Beziehung der Person zu ihrem „Ich“ (Bedürfnisse, Möglichkeiten, Projekte ...) („Was wäre jetzt noch zu tun?“)

Es zeigt sich, daß Frau C's implizites Thema „angeschaut werden - sich schützen“ ständig präsent ist, *obwohl* wir inhaltlich *nicht* näher darauf eingehen: Die Gruppenmitglieder sitzen um uns herum und schauen uns zu. Frau C. sucht sich einen guten Platz, will meine Hand; ich schaue sie an - sie macht die Augen zu; geblendet werden - den Arm über die Augen legen; sich ungeschützt fühlen - genauer hinspüren. Man muß also als Therapeut keine Angst haben, die Inhalte zu verlieren: Was implizit aktualisiert wird, ist da und will explizit werden. Es braucht nur begleitet (statt behindert) zu werden.

In Sequenz 4 drücke ich meine *Resonanz* zur Situation und zur Person Frau C. aus: Ich spüre das Besondere daran, daß sie, zu der ich sonst ein kollegiales Verhältnis habe, auf einmal Klientin ist. Ich könnte diese Irritation überspringen und „im Focusing weiterfahren“. Aber ich merke deutlich, daß ich es ansprechen muß, um meinen Freiraum nicht zu verlieren. Dabei geht es mir nicht um eine „Beziehungsklä rung“, sondern um das Wahrnehmen und Anerkennen des Phänomens. Das Wahrnehmen und Ernstnehmen dessen, was im eigenen Erlebensraum geschieht, ist das wichtigste „Hilfsmittel“ für den Begleiter, um nicht in „Inhaltslöcher“ zu fallen - dort kann es nämlich leicht geschehen, daß das „Ich“ des Klienten und das des Begleiters in den Erlebensinhalten verlorengehen - sondern sich in der lebendigen Welt der „Beziehung-zu-Prozesse“ aufzuhalten.

Literatur

- Gendlin, E.T. (1980): Imagery is more powerful with focusing: theory and practice. In Shorr, J.E., Sobel, G.E., Robin, P., Connella, J.A. (eds.): Imagery - its many dimensions and applications. New York/London, Plenum Press
- Juchli, E., Wiltshcko, J. (1982): *Anmerkungen zur Theorie und Praxis von Focusing und personenzentrierter Psychotherapie*. Materialien zur Zweiten Internationalen Focusing Sommerschule. München, IFN
- Olsen, L. (1975): The use of visual imagery and experiential focusing in psychotherapy. Unpublished doctoral dissertation, University of Chicago
- Sartre, J.-P. (1940; dt. 1971): Das Imaginäre. Phänomenologische Psychologie der Einbildungskraft. Reinbek, Rowohlt
- Wiltshcko, J. (1981): *Personenzentrierte Körpertherapie: Zwölf Thesen und ein Protokoll mit Kommentar*. In: Wiltshcko J., *Von der Sprache zum Körper. Hinführungen zur Focusing-Therapie II*. Focusing Bibliothek, Band 2. Würzburg, DAF 1996²

Erstveröffentlichung in: *Focusing-Informationen 1985.1, Mitteilungen des International Focusing Network. IFN, München 1985*

Wenn der Brunnen sprechen könnte ...

Über den spielerischen Umgang mit den Erlebensmodalitäten

Klaus Renn

Klaus Renn gibt praktische Anregungen, den eigenen Erlebensraum differenziert wahrzunehmen. Daraus ergeben sich nützliche Konsequenzen für das Begleiten von Erlebensprozessen.

Erlebensmodalitäten, Avenues, Repräsentationssysteme

Klient befindet sich in innerer Achtsamkeit und berichtet von seinem Erleben. Therapeut antwortet: „Ah, da ist ein Brunnen“ - und weiter: „Wie merkst Du, dass da ein Brunnen ist? (Siehst, spürst, hörst, ahnst, weißt Du es?)“ oder „Möchtest Du den Brunnen genauer beschreiben?“ (Farbe, Material, Bauart, wie er sich anfühlt ...).

Während Sie das jetzt lesen, können Sie gleichzeitig Ihre Füße *spüren* und kurz fragen: „Kalte oder warme Füße?“ oder Sie können mit Ihrem „inneren Auge“ *schauen*, welche visuelle Wahrnehmung gerade innerlich auftaucht; vielleicht *hören* Sie aber auch innerlich gerade einen Satz, der zu Ihnen spricht? (z.B. „Das weiß ich doch schon alles“).

Übung „Badewanne“

Sie liegen in der Badewanne und weichen sich noch etwas ein. Und bevor sie sich mit der gesunden Wurzelbürste abschrubben, schließen Sie die Augen und horchen, was es da alles zu *hören* gibt (Wasser, Geräusche im Haus). Jetzt gehen Sie mit dem Kopf auch noch unter Wasser; seien Sie ganz Ohr. Tauchen Sie wieder auf.

Lassen Sie die Augen weiterhin geschlossen und *schauen* Sie dabei (mit dem inneren Auge), welche Bilder und Filme auf Ihrer inneren Bühne laufen. Bleiben Sie ganz im Sehen, seien Sie ganz inneres Auge.

Dann *spüren* Sie Ihren ganzen Körper; nehmen Sie Unterschiede wahr: Hier ist es etwas wärmer als dort, hier *spüren* Sie die Berührung des Wassers, den Kontakt zur Badewanne. Nehmen Sie Ihren Körper gleichzeitig als Ganzheit wahr (von der Haarwurzel bis zum Zehennagel gleichzeitig); seien Sie ganz spürendes Körperwesen.

Jetzt *fühlen*, welche Gefühle (z.B. Geborgenheit) dabei entstehen. Geben Sie sich eine Weile ganz diesen Gefühlen hin. Sie können sich auch mal fragen: „Wie alt fühle ich mich in diesem Gefühl?“ oder „Von wo kenne ich dieses Gefühl sonst noch?“

Wilhelm Dilthey:

Jede Erlebenseinheit kommt uns als ein „Etwas“ entgegen, welches noch nicht konkret ist. Verweilen wir mit unserer Aufmerksamkeit bei diesem „Etwas“, erkennen wir, dass es sich mitteilen möchte. Jede Erlebenseinheit möchte sich als Gefühl, Körperempfinden, Wille, Impuls, Erkenntnis und Visualisierung repräsentieren.

Erlebensmodalitäten

Als Erlebensmodalitäten werden die verschiedenen Erlebensformen bezeichnet, in denen sich ein Felt Sense entfalten kann: Körperempfindungen, Emotionen, Imaginationen, Kognitionen. In umgekehrter Richtung kann man auch zu jedem expliziten Erleben jeder Modalität (zu einer konkreten Körperempfindung, einer Emotion, einem inneren Bild, einem Wort) einen Felt Sense entstehen lassen. In der Focusing-Therapie gibt es für jede Erlebensmodalität spezifische Methoden des Begleitens.

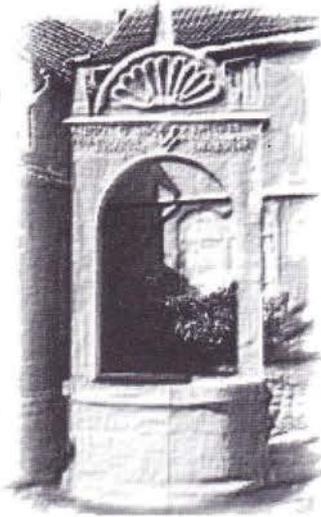
Avenues

(breite Straßen, Zugangswege); damit bezeichnet Eugene Gendlin metaphorisch Wege, die in die Person hinein und aus ihr heraus führen: sowohl Zugänge als auch Symbolisierungs- und Ausdrucksformen des impliziten Erlebens (z.B. Sprache/Sprechen, Emotionen/Gefühlsausdruck, inneres Hören/Aussprechen, Imaginationen/Träume/Malen/Gestalten, Körpererleben/Körperausdruck).

Sie können auch noch *riechen*, und vielleicht auch mit dem *Schmecken* experimentieren: „Wie *schmeckt* die Seife?“ Seien Sie ganz in den Geschmacksnuancen.

Übung „Lieblingsmodalität“

Schreiben Sie fünf Sätze auf, in denen Sie verschiedene Erfahrungen beschreiben, die Ihnen gefallen oder missfallen. Was genau gefällt oder missfällt Ihnen an der Erfahrung? (z.B.: „Am Fahrradfahren gefällt mir wirklich, wie entspannt ich mich fühle, wenn ich damit fertig bin“ oder „Am Streiten gefällt mir nicht, dass man versuchen soll, die Ansicht der anderen Person zu teilen.“)



Schauen Sie jetzt die Sätze an, die Sie geschrieben haben, und ziehen Sie aus jedem die darin enthaltenen Prädikate heraus.

„Prädikate“ sind die Verben, Adjektive und Adverbien, die die Beziehung zwischen den Dingen definieren. In den beiden obigen Beispielsätzen sind die Prädikate „gefällt wirklich“, „entspannt“, „fühle“ (Satz 1), „gefällt nicht“, „versuchen“, „sehen“, „Ansicht“ (Satz 2).

Wenn Sie die Prädikate aus Ihren Sätzen herausgezogen haben, bemerken Sie, dass sich einige dieser Prädikate auf bestimmte *Repräsentationssysteme* beziehen oder sie implizieren. Unser erster Satz enthielt die Prädikate „entspannt“ und „fühlen“, die sich beide auf das kinästhetische System beziehen. Der zweite Satz enthielt „sehen“ und „Ansicht“, die beide visuell orientierte Prädikate sind. Die Prädikate der Repräsentationssysteme, die am häufigsten in jedem Ihrer Sätze vorkommen, kennzeichnen wahrscheinlich den sensorischen Kanal für diese bestimmte Erfahrung.

Natürlich enthält die Erfahrung auch kinästhetische, auditive, olfaktorische und visuelle Komponenten, ein Kanal steht jedoch meistens im Vordergrund. Eine Person, die z.B. vor einem Interview nervös wird (*kinästhetischer Kanal*), könnte sich bewusst sein, dass sie innere Bilder sieht (*visueller Kanal*), in denen sie „ungeschickt“ erscheint.

Repräsentationssysteme

Damit werden im NLP die Sinnesmodalitäten bezeichnet, die uns zur Verfügung stehen und die wir brauchen, um von der Welt um uns herum zu wissen (diese zu repräsentieren). Wir wissen von der Welt durch die sensorischen Pforten des Sehvermögens, des Hörvermögens ...

Die für uns unmittelbar relevanten Informationen einer Erfahrung übermitteln uns die Repräsentationssysteme. Diese sensorischen Erfahrungen werden Ihnen erst bewusst, wenn Sie die Aufmerksamkeit darauf richten.

Vorteile für die Focusing-Arbeit

Sie bestehen einmal darin, dass sich das Vertrauen zwischen Therapeut und Klient und die Signifikanz der Kommunikation erhöhen kann. Wenn Sie hören, dass ein Klient in erster Linie z.B. kinästhetische Prädikate verwendet, können Sie sich darauf einstellen, ebenfalls kinästhetische Prädikate zu benutzen („Ich habe ein Gefühl für Ihr Problem...“, „Ich kann ihre Situation erfassen“). Damit operieren Sie im Rahmen desselben Weltmodells, das auch der Klient anwendet. Der Klient fühlt sich so ganz selbstverständlich verstanden.

Ein weiterer Vorteil zeigt sich bei der Arbeit in innerer Achtsamkeit: „Ah, da ist der Brunnen; wie sieht er denn aus? Welche Form, Farbe ...?“ Sie können durch diese einfache Nachfragen den Prozess verlangsamen und genauern. Der Klient wird sich direkt verstanden fühlen und kann ungebrochen in seiner Erfahrungswelt bleiben. Die einfache Listening-Intervention „Ah, Du siehst das gerade“ oder „Du hörst“ ist eine gute Möglichkeit, Präsenz auszudrücken; der Klient wird sich in seinem Prozess gut begleitet fühlen, ohne dass der Inhalt seines Erlebens berührt wurde. Ist Ihnen selbst bewusst, in welcher Erlebensmodalität der Klient sich gerade befindet, haben Sie die Möglichkeit, den Klienten auf weitere Erlebensmodalitäten anzusprechen (aufmerksam zu machen): „Ah, Sie sehen gerade diesen braunen, lehmigen Ziehbrunnen; vielleicht möchten Sie nachspüren, welche Gefühle in Ihnen dazu entstehen?“ oder „Während Sie diesen Ziehbrunnen sehen, schlage ich Ihnen vor, mit der Achtsamkeit Richtung Brust und Bauch zu gehen und eine kleine Weile zu warten, welche Gefühle dazu entstehen“.

Diesen Vorgang nennen wir *Modalitätenwechsel*, korrekter wäre von *Modalitätenergänzung* zu sprechen (hier in diesem Beispiel: von der Modalität des Visuellen hin zum Gefühl und zum körperlichen Spüren).

Modalitätenwechsel

Eine Variante des Guiding in der Focusing-Therapie; dabei wird dem Klienten vorgeschlagen, seine innere Aufmerksamkeit von einer auf eine andere Erlebensmodalität zu richten bzw. eine andere Handlungsmodalität zu wählen. Dabei ist zu beachten, dass der Modalitätenwechsel nicht von einem expliziten Erleben zum anderen springt, sondern auf dem „Umweg“ über den Felt Sense geschieht.

Beispiel: Klient empfindet etwas körperlich (z.B. Enge in der Brust); er wird eingeladen, dazu ein inneres Bild entstehen zu lassen und evtl. dieses innere Bild nicht nur auszusprechen, sondern auch zu malen. Der Felt Sense, der sich als „Enge in der Brust“ symbolisiert, ist auch die Quelle für das innere Bild und das Malen. Durch Vergleichen wird der Klient aufgefordert, mit diesem Felt Sense in Kontakt zu bleiben.

Modalitätenwechsel

„Während Du diesen Brunnen siehst, magst Du Dich vielleicht (Richtung Brust/Bauch) fragen: ‚Wenn dieser Brunnen sprechen könnte, was würde er (evtl. zu deinem Thema) mitteilen?‘“

Analyse dieser Intervention:

Während (Gleichzeitigkeit der Erfahrung, der Erlebensprozess wird nicht unterbrochen, Kl. kann im Jetzt bleiben)

Du diesen Brunnen siehst, (visuell; nimmt die gegenwärtige Erlebensmodalität des Kl. auf)

magst (spricht die Freiwilligkeit, Eigenverantwortung, Autonomie an)

Du Dich (lädt zur Beziehung zu sich selbst ein; Klient wird gefragt, ob er sich selbst fragen möchte)

vielleicht (betont nochmals die Eigenverantwortung für diesen Prozess, ermöglicht die Alternative „Nein, das möchte ich nicht“)

Richtung Brust/Bauch fragen: (nicht immer nötig; gibt Sicherheit in der Fragerichtung, sichert den Prozess aus dem Felt Sense)

„Wenn (Konjunktiv: „wenn ... könnte, ... würde ...“ (z.B.: „Wenn alles irgendwie gelöst wäre ...“ regt die Fantasie an, ermöglicht schnell mal besuchsweise über Strukturgebundenheiten hinweg zu kommen)

dieser Brunnen (benennt nochmals den inneren Gegenstand oder die innere Person)

sprechen (auditiv; gibt eine neue Handlungsmodalität vor, die der Klient für weitere Symbolisierungen des Felt Sense nutzen könnte)

könnte, (Konjunktiv)

was (regt einen Inhalt an)

würde er (Konjunktiv)

mitteilen? (gibt dem Klienten nochmals die Orientierung, dass es um verbales Symbolisieren geht)

Wie auch immer eine Intervention zum Modalitätenwechsel gestaltet ist, einige hilfreiche Prinzipien unterstützen und sichern diese innere Handlung des Klienten:

- ▶ **Fließende Übergänge von einer Erlebensmodalität zur anderen;** sie werden durch den zeitlichen Zusammenhang ermöglicht: „Während ...“, „Wenn Du dabei ...“, „... und dabei ...“, „Und zu dem (z.B. Bild) kannst Du vielleicht (hören, fühlen ...) ...“
- ▶ **Füllwörter**, wie „vielleicht“, „möglicherweise“ ermöglichen Freiraum zu halten und erinnern den Klienten an seine Wahlfreiheit und Autonomie.
- ▶ Formulierungen im **Konjunktiv** geben dem Symbolisierungsprozess eine gewisse spielerische Leichtigkeit (Freiraum).
- ▶ **Beziehung zu sich selbst:** Nicht Th. fragt den Kl., sondern Th. stellt dem Kl. unterstützende Fragen für dessen eigenen Prozess zur Verfügung: „Vielleicht magst Du Dich selbst fragen ...“, „Ich lade Dich ein, ... (z.B. Dich zu fragen ...; mal mit dem inneren Auge hinzuschauen ...)“

Guiding-Fragen

„Ah, Du siehst einen Brunnen. Magst Du beschreiben, wie er (genau) aussieht? Welche Farbe? Material? Hintergrund? Vordergrund? Ist da etwas besonders Auffälliges?“
 „Das Aussehen des Brunnens wie wirkt das auf Dich?“ (Führt zum Felt Sense bzw. zu anderer Modalität, ebenso wie:) „Die Farbe wie wirkt die?“ usw.

Je nach dem, in welcher Erlebensmodalität sich der Klient gerade befindet, bieten sich spezifische Fragen an, die das Wahrgenommene *genauern*. Der Prozess verlangsamt sich durch dieses Nachfragen und Suchen und vervoll-

ständigigt sich. Die Wahrscheinlichkeit, dass ein „Schritt“ geschieht, erhöht sich dadurch. Ist eine Erlebensmodalität entfaltet, wird es leichter, eine weitere Erlebensmodalität anzufragen, die den Erlebensprozess vervollständigen wird.

▶ Gefühle:

Intensität? Welche Qualität hat das Gefühl? angenehm/unangenehm? Auf wen oder was bezieht sich das Gefühl? Wie alt/jung fühlt sich dieses Gefühl an? Liegt in dem Gefühl eine Sehnsucht? Welche Wertung liegt in dem Gefühl? Klares Gefühl? Welches Bedürfnis liegt in dem Gefühl? Wenn Gefühl „X“ ist was ist so ‚xig‘ daran? Welche Stimmung? (Hinter-) Grundstimmung? Gestimmtheit? Wie ist es ganz in der Mitte des Gefühls (z.B. der Wut)? (hier ist häufig ein ganz ruhiger Ort, der wesentliche weitere Schritte ermöglicht)

Würden wir z.B. intervenieren: „Ah, da ist die Trauer; wie groß ist sie, verglichen z.B. mit Deiner Körpergröße oder dem Raum hier?“, würden wir einen Übergang zur visuellen Erlebensmodalität anfragen. Es könnte dann so weitergehen: „Ah, Du siehst einen See, und der entspricht der Trauer? Magst Du diesen See etwas ausmalen? Wie sieht dieser See genau aus?“

▶ Körpersensationen:

Druck: Von wo nach wo? Von innen nach außen? Temperatur: warm/kalt? Impuls? Welcher Bewegungsimpuls liegt da drinnen? Wie spürt es sich an? Welches körperliche Gefühl spürst Du? Körpergrenzen: Trennungslinien im Körper, z.B. rechte Körperseite kalt, linke warm? stark/schwach? Wie spürt sich die Oberfläche von ... an (z.B. von dem Rohr, das vom Bauch aus bis zum Herz wahrgenommen wird)?

▶ Kognitionen:

Welche Bedeutung? Wie klar ist der Gedanke, die Erkenntnis? Interventionsbeispiel: „Warte eine kleine Weile (Achtsamkeit Richtung Brust/Bauch) - wie wirkt dieser Gedanke in Dir?“ (führt wieder zum Felt Sense zurück bzw. schafft Zugang zu einer anderen Erlebensmodalität)

▶ visuell:

Welche Farbe? Welcher Farbton? Helligkeit? Form? Genaue Gestalt? groß/klein? Bewegung? Lokalisierung: wo? Vordergrund/Hintergrund? herzoomen/wegzoomen, herbeamen/wegbeamen, Oberflächenbeschaffenheit? Entfernungen? Ist am Bildrand noch etwas zu sehen? Irgend etwas, das besonders auffällt oder irgendwie nicht ins Bild passt?

▶ auditiv:

Stimme: männlich/weiblich? Tonhöhe? Angenehm/unangenehm? Lokalisierung: Von wo hörst Du diese Stimme? vor/über/hinter Dir? Wie weit entfernt hört es sich an? Intensität? Klangmuster? Klangfarbe? Interventionsbeispiele: „Wie *fühlt* sich dieser Klang an?“ (= Modalitätenwechsel), „Zu wem sagt es die Stimme?“ (hier wird vermutlich auch ein Modalitätenwechsel stattfinden); Kl. könnte antworten: „zu meinem Inneren Kind“ oder „zu meinem Vater“ „Kannst Du eine Antwort hören? Was antwortet er/es?“

► **olfaktorisch** (Riechen):

Duft? Essenz? Konzentration? Lokalisierung: Von woher nimmst du den Geruch war?

► **gustatorisch** (Schmecken):

Nach was schmeckt das? (z.B. zum Kotzen), angenehm/unangenehm? süß/sauer? Interventionsbeispiel: „Diese Arbeit wie schmeckt sie Dir?“

► **Leerformen:**

Benennen der bloßen Erlebensmodalität: „Du siehst“, „Du hörst“, ... „Welche Qualität hat das Gesehene/Gehörte/Gefühlte?“ „Was ist das Besondere daran (Bild, Ton ...)?“ „Das Spezielle daran/darin?“

Übung „Faust-Modalitäten“

Mache mit der Hand eine Art Faust und frage Dich in Richtung Brust/Bauch: „Wenn ich mit meinem inneren Auge ‚in‘ meine Faust schaue welches Bild entsteht da?“ Lass Dir Zeit, das Bild auszumalen: Vordergrund? Hintergrund? (siehe die Fragen zur Submodalität „visuell“). Wenn das Bild fertig ausgemalt ist, es wegwischen und einmal durchatmen. Jetzt alles mit Hören: „Nimm wieder die Faust war, Achtsamkeit B/B, warte etwas und höre, welche Stimme ... von wo? ... (siehe die Fragen zu Audition). Und so geht's durch alle Avenues. Auswertung: Welches sind Deine Hauptmodalitäten? Welche Modalitäten gehen bei Dir leicht, welche kommen gar nicht?“

Übung „Blindes Begleiten“

Person A („Therapeut“) bekommt nur die Vorgabe „Der Klient fährt Fahrrad“. Person B („Klient“) sitzt/liegt und schweigt. Th. soll jetzt den Kl. verbal auf dessen (unbekannter) Fahrradfahrt erlebensaktivierend begleiten. Das geht nur mithilfe der Modalitäten.

Erlebensmodalitäten im Konflikt

Gegen Ende der Focusing-Sitzung könnte ein Klient folgende Erfahrung machen: Er fühlt sich gut, hat einen neuen Schritt gemacht und spürt dieser wohltuenden Erfahrung nach. Dabei taucht unversehens ein Satz auf: „Das ist doch alles nur eingebilddete Veränderung - es bleibt alles wie es war.“

Zunächst *fühlt* der Klient und *spürt nach*, befindet sich also in seinem Erleben (im Gefühl und im Körper) - dann taucht ein *Satz* auf, der die *Bedeutung* des Erlebten bewertet. Wir haben es also mit der Erlebensmodalität *Gefühl/Körper* in Verbindung mit der Erlebensmodalität *Kognition* zu tun (vielleicht auch Audition; das lässt sich durch die Frage klären: „Wie nimmst Du diesen Satz war? als Stimme? als Gedanken?“).

Dieses Phänomen finden wir in ähnlicher Weise in der Therapie mit Paaren. Beispiel: Sie (vor allem *visuell*): „Du liebst mich nicht. Das merke ich daran, dass Du mich nie anschaust. Du willst immer nur fummeln. Du siehst mich nicht!“ Er (vor allem *kinästhetisch*): „Du liebst mich nicht. Das merke ich daran, dass Du am liebsten Sonnenuntergänge mit mir anschaust. Du magst nicht, wenn ich Dich anfasse!“ Mit dieser kleinen Karikatur soll die Problematik der Begegnung zweier Menschen mit unterschiedlichen

Erlebensmodalitäten verdeutlicht werden. Beide lieben sich vielleicht von Herzen, können dies aber nicht kommunizieren und bei dem/der Partner/in nicht wahrnehmen.

Weiteres Beispiel: „Ich habe das *Gefühl*, meine Arbeit *hinschmeißen* zu wollen, aber ich *erkenne*, dass ich *Verantwortung* für die Familie habe.“ Diese Polarität der inneren Erfahrung ist kein Sonderfall, er dürfte uns allen irgendwie bekannt sein.

Wie gehen wir damit um? Offensichtlich wäre es gut, wenn beide Erfahrungen die gleiche „Sprache sprechen“ würden. Im ersten Beispiel könnten wir den Klienten fragen: „Möchtest Du das gute Gefühl/Körper anfragen, was es dem Satz antworten möchte?“ Entsteht ein solcher Antwortsatz, dann geschieht (in aller Regel) alleine dadurch schon ein weiterer Schritt. Meist wird der „Angreifer/Kritiker“ schwächer oder konstruktiver. Es kann gut sein, dass er dann einige wichtige Dinge sagt, die für den gesamten Veränderungsprozess von Bedeutung sind.

Eine „gleiche Sprache“ würde sich auch über eine dritte Erlebensmodalität herstellen lassen: „Ah, da ist das stimmige, gute Gefühl und dort dieser Satz. Vielleicht kannst Du beides in ein inneres Bild übersetzen: Wenn Du beides gleichzeitig in einem inneren Bild sehen könntest, ...“. Sind wir am Ende der Stunde angekommen, würde sich evtl. folgende Frage anbieten: „Wenn Du beides siehst, frag mal Richtung B/B: ‚Wie lässt sich das Neue schützen? Was braucht es? Wie kann es irgendwie gut gehen?‘“

Durch den Wechsel in eine gemeinsame Erlebensmodalität setzen sich die unterschiedlichen Impulse leichter in Verbindung, was einen neuen Schritt ermöglicht. Natürlich würde sich hier auch eine Symbolisierung in Teilpersonen anbieten, was wiederum eine Bühne für beide Polaritäten eröffnen würde.

Die Vorstellung, dass beide Erlebenswelten - das gute Gefühl und der kritische Satz - einem tieferen, gemeinsamen Felt Sense entspringen, lässt uns unparteiischer werden und auch den „Kritiker“ als wichtigen Beitrag würdigen.

Literatur

Dilthey, W. (1958, 1992): Der Aufbau der geschichtlichen Welt in den Geisteswissenschaften. Gesammelte Schriften VII. Göttingen, Vandenhoeck & Ruprecht
 Ferrucci, P. (1986): Werde, was Du bist.. Reinbek, Rowohlt
 Gordon, D. (1986): Therapeutische Metaphern. Paderborn, Junfermann
 Stumm, G., Wiltshcko, J., Keil, W. (Hg.) (2003): Grundbegriffe der Personzentrierten und Focusing-orientierten Psychotherapie und Beratung. Stuttgart, Pfeiffer bei Klett-Cotta
 Wiltshcko, J. (1995): Focusing-Therapie. Studentexte 4. Würzburg, DAF
 Wiltshcko, J. (1992, 1996²): Focusing und die Methodenintegration in der Gesprächspsychotherapie. In: Wiltshcko, J., Von der Sprache zum Körper. Hinführungen zur Focusing-Therapie II. Würzburg, DAF

Klaus Renn
 leitet zusammen mit
 Johannes Wiltshcko das DAF
 E-Mail: k.renn@t-online.de



Glossar K - P

Körper, Körperarbeit

K. meint bei Gendlin nicht nur den von außen angeschauten K. (die "medizinische Maschine", den physikalischen Körper als Objekt im geometrischen Raum), sondern v.a. den von innen gefühlten Körper; dieser K. wird bewußt nicht "Leib" oder "Organismus" genannt, da es sich um den "gewöhnlichen Körper handelt, der da im Sessel sitzt" (Gendlin). Der K. ist von Anfang an in fortwährender Wechselwirkung mit der jeweiligen konkreten Situation, in und mit der er lebt; er ist situational und daher von der Situation getrennt nicht begreifbar ("Der Körper ist in der/macht die Situation und die Situation ist im/macht den Körper"). Deshalb "weiß" der K. implizit etwas über die vergangenen und gegenwärtigen Situationen und er kann auch den nächsten Schritt, der das Leben fortsetzen wird, implizieren (Fortsetzungsordnung). Dieses implizite "Wissen" kann von innen gefühlt werden und heißt Felt Sense. Focusing wird der Prozeß genannt, der dieses implizite "Wissen" zugänglich macht durch Kommenlassen eines Felt Sense zu einem beliebigen Thema (z.B. einem Problem), durch achtsames Verweilen mit dem Felt Sense und durch das sich Überraschenlassen von den Schritten, die sich aus dem Felt Sense entfalten (explizieren).

Der körperlich gespürte Felt Sense impliziert nicht nur Erlebnisschritte, die verbal ausgedrückt werden können (Handlungsmodalitäten), sondern auch unmittelbar körperliche Veränderungsschritte (z.B. Veränderungen der Körperempfindungen, des Atmens, des Körpertonus, der Körperhaltung, der Stimme, Auftauchen von Handlungsimpulsen, Bedürfnis nach Gehaltenwerden, nach körperlichem Widerstand, etc.), die unmittelbar körperlich ausgedrückt und von anderen auch unmittelbar körperlich beantwortet werden können. Die meisten Veränderungsschritte kommen nichtsprachlich, und es kann von Vorteil sein, sie nicht in Sprache übersetzen zu müssen (z.B. Schritte, die abgebrochene oder steckengebliebene "frühkindliche" Prozesse fortsetzen). Daraus ergeben sich in der Focusing-Therapie Methoden für eine focusing-orientierte "Körperarbeit", in der der Focusing-Th. das Kommenlassen, Verweilen mit und Explizieren von Felt Senses auch unmittelbar körperlich unterstützt (durch verschiedene Formen des Körperkontaktes und körperlicher Experimente (Guiding)). Focusing-orientierte Körperarbeit ist kein eigenständiges Verfahren, sondern eine Ergänzung und Erweiterung des verbalen focusingtherapeutischen Arbeitens.

Literatur

- Gendlin E T (1991) Thinking beyond patterns. Body, language and situations. In B denOuden & M Moen (Eds), The presence of feeling in thought. Peter Lange, NY.
- Gendlin E T (1993) Three assertions about the body. The Folio, 12 (1), 21-33.
- Gendlin E T (1994, 19982) Körperbezogenes Philosophieren. Gespräche über die Philosophie von Veränderungsprozessen. DAF, Würzburg.
- Gendlin E T, Wiltschko J (1999) Focusing in der Praxis. Pfeiffer bei Klett-Cotta, Stuttgart, 30-39.

- Wiltschko J (1996) Von der Sprache zum Körper. Hinführungen zur Focusing-Therapie II. DAF, Würzburg.
- Wiltschko J (1995) Focusing-Therapie. Studentexte 4, DAF, Würzburg, 13-17, 24-33.
- Wiltschko J (1998) „Körper“ was ist das eigentlich? Psychotherapeuten-Forum 5/1, Münster.

Listening

Methode des Begleitens im Focusing; deutsch wörtlich "zuhören"; L. bedeutet das Bemühen des Th., genau zu verstehen, was der Kl. wirklich meint, und das Verstandene dem Kl. wiederzugeben. Dies geschieht einmal, um den Kontakt zum Kl. und zu dessen Erlebensprozeß (Experiencing) her- und sicherzustellen, um also als Th. genau dort zu sein, wo der Kl. im Augenblick ist und mit ihm dort zu verweilen, zum anderen, um den Kl. dabei zu unterstützen, eine unmittelbare Beziehung (*direct reference*) zu seinem augenblicklichen Erleben aufzunehmen. L. bezieht sich nicht nur auf den verbalen Ausdruck des Kl., sondern auch auf Stimme, Gesten und andere Körperprozesse (Erlebensmodalitäten, Handlungsmodalitäten). L. ist eine Variante des Begleitens, in der der Th. dem Erleben des Kl. folgt und nichts Eigenes hinzufügt (im Gegensatz dazu: Guiding). Spezifikationen des L. sind das Markieren und das Partialisieren (um Focusing-Prozesse zu initiieren) und das Saying back (um Focusing-Prozesse zu begleiten).

Literatur

- Cornell A W (1993) The guide's manual. Focusing resources, Berkeley.
- Wild-Missong A (1983, 1997) Neuer Weg zum Unbewußten. Focusing als Methode klientenzentrierter Psychoanalyse. DAF, Würzburg, 29-33.
- Wiltschko J (1992, 1996) Von der Sprache zum Körper. Hinführungen zur Focusing-Therapie II. DAF, Würzburg, 31-33.

Markieren

Methode des Begleitens in der Focusing-Therapie; der Th. weist auf etwas im Text, in der Stimme oder im körperlichen Ausdruck des Kl. hin, das noch nicht symbolisierte implizite Bedeutungen andeutet. Dies geschieht meist inhaltsfrei mit einer Formulierung wie „Da ist etwas“. Dieses noch unbenannte implizite „Etwas“ kann sich dann weiter entfalten, wenn der Kl., eingeladen durch das M., seine Aufmerksamkeit (Achtsamkeit) darauf richtet. Dem M. folgt häufig ein Zurücksagen (*saying back*) bzw. ein Partialisieren.

Modalitätenwechsel

Methode des Begleitens im Focusing; dabei wird dem Kl. vorgeschlagen (Guiding), seine innere Aufmerksamkeit (Achtsamkeit) von einer auf eine andere Erlebensmodalität zu richten bzw. eine andere Handlungsmodalität zu wählen. Beispiel: Kl. empfindet etwas körperlich (z.B. Enge in der Brust); er wird eingeladen, dazu ein inneres Bild (Imagination) entstehen zu lassen und evtl. dieses innere Bild nicht nur auszusprechen, sondern auch zu malen.

Literatur

- Wiltschko J (1995) Focusing-Therapie. Studentexte 4, DAF, Würzburg, 13-17.
- Wiltschko J (1982) Focusing und die Methodenintegration in der Gesprächspsychotherapie. In J Wiltschko, Von der Sprache zum Körper. DAF, Würzburg, 1992, 55-58.

Partialisieren

Methode des Begleitens in der Focusing-Therapie; dabei wird der jeweilige Erlebnisinhalt des Kl. als Teil (als ein "Etwas") der Person angesprochen, zu dem dann die Person Beziehung aufnehmen und einen Felt Sense kommen lassen kann. Beispiel: Kl.: "Ich bin ratlos." Th.: "Da ist etwas in Ihnen, das sich ratlos anfühlt." Das P. etabliert zwei wesentliche Voraussetzungen für das Zustandekommen des Focusing-Prozesses: (1) es läßt einen Abstand (Freiraum) zwischen der wahrnehmenden Person (Ich) und dem Erlebnisinhalt entstehen, der Identifikation zwischen Ich und Inhalt aufhebt und so eine unmittelbare Beziehungsaufnahme (*direct reference*) der Person mit dem Erlebnisinhalt ermöglicht; (2) es greift den bereits expliziten Anteil ("ratlos") des Erlebnisinhaltes auf und weist gleichzeitig auf die noch impliziten Anteile ("etwas in Ihnen") hin, die sich, wenn der Kl. mit ihnen achtsam verweilt, explizieren können. Damit wird der Erlebensprozeß weitergeführt (*carrying forward*, Fortsetzungsordnung). Dieser Prozeßschritt kann durch Guiding unterstützt werden, z.B.: "Bleiben Sie noch ein bißchen bei dem ("etwas") in Ihnen, das sich ratlos fühlt." P. ist eine methodische Variante des Listening.

Literatur:

Cornell A W (1993) The Focusing guide's manual, Focusing resources, Berkeley, 21f.
Wiltshko J (1995) Focusing-Therapie. Studentexte 4, DAF, Würzburg, 11-12.

Partnerschaftliches Focusing

Eine von E.T. Gendlin entwickelte Anwendungsform des Focusing als Methode der Selbsthilfe: Zwei Personen begleiten sich abwechselnd in ihren Erlebensprozessen. Dabei gelten zwei Grundregeln: (1) Die fokussierende Person ist frei; sie entscheidet, worauf sie sich innerlich beziehen, was sie also zum Thema machen will und welche Erlebnisinhalte sie ausdrücken oder für sich behalten möchte. (2) Der/die Focusing-Begleiter/in gibt allem, was in der fokussierenden Person auftaucht, Raum (Freiraum), begleitet es absichtslos und ist bereit, von der fokussierenden Person zu lernen, wie diese begleitet werden möchte bzw. was deren Erlebensprozeß unterstützt.

Im P.F. können persönliche Probleme bearbeitet, kreative Prozesse unterstützt, Entscheidungen gefunden, Konflikte geklärt und der gesamte körperliche Lebensprozeß gefördert werden. P.F. ist ein neues Beziehungsmodell und eine neue Beziehungserfahrung, in der das Raumgeben für persönliche Entwicklungsschritte unabhängig von professionellen (Psychotherapie) oder intimen (Partnerschaft) Beziehungen ermöglicht wird. Da die funktionellen Rollen (Klient, Therapeut) wechseln, kein Geld im Spiel ist und die Achtung vor der anderen und der eigenen Person an erster Stelle steht, wird die jeder zwischenmenschlichen Beziehung innewohnende prinzipielle Gleichzeitigkeit im P.F. verwirklicht.

Literatur

Gendlin E T (1978, 1981²) Focusing. Bantam, NY; deutsch: Focusing. Rowohlt, Hamburg 1998.
Gendlin E T (1984) The politics of giving therapy away: listening and focusing. In D Larson (Ed), Teaching psychological skills: models for giving psychology away. Brooks/Cole, Monterey, 287-305.
Gendlin E T (1987) Focusing partnerships. The Focusing Folio, 6 (2), 58-78.
Gendlin E T, Wiltshko J (1999) Focusing in der Praxis. Pfeiffer bei Klett-Cotta, Stuttgart, 194-211.

noch
sind

22. Internationale Focusing Sommerschule

Info und Anmeldung:

DAF

0931/416283

Daf-focusing@t-online.de

Plätze frei!

1. Teil: 27.7. 31.7.2003

Focusing-Dojo

Leitung: Johannes Wiltshko mit Regula Häne

Teilnahmevoraussetzungen: mehrjährige Praxis in der Anwendung von Focusing in Leben und Beruf, Interesse an methodischen und philosophischen Fragen, Freude am selbständigen Experimentieren

Ausbildung in Focusing, Seminar I: „Die heilsame innere Beziehung“

Leitung: Véronique Botteron und Michael Helmkamp

Teilnahmevoraussetzung: keine

Neues Seminar !!

Tiefenprozesse: Focusing und Spiritualität

Leitung: Klaus Renn

In diesem Seminar werden Sie eingeladen, sich Themen zuzuwenden, für die Sie im Alltag keine Zeit haben. Sie werden äußere und vor allem innere Haltungen und Techniken kennen lernen und ausprobieren, die Zugang zu Ihrer Intuition, Kraft und Lebensfreude ermöglichen. Die freundliche, annehmende Art und Weise des Focusing wird die Grundhaltung in allen Experimenten sein. Einige Orientierungen werden aus dem Enneagramm kommen sowie aus den Traditionen westlicher und östlicher Mystik und der Transpersonalen Psychologie.

„... wenn Du aber dann der Sehnsucht hinter Deinem alltäglichen Tun in bestimmter Weise folgst, so kommst Du Deiner Lebensfülle auf die Spur. Und in Deinem persönlichen Tiefenprozess entstehen von ganz alleine neue Vorstellungen und Bilder über Dich selbst, die heilsam sind und Energie hervorbringen. Das Innere sehnt sich einfach nach Freude, Fröhlichkeit, Lust auf ... und Lust zu ..., wie auch zu echtem Trauern über ..., wirklicher Wut auf ... und nach wesentlichem Tiefsinn. Und hinter/unter all dem wartet in Deiner Tiefe eine Freude - einfach so -, ein glückseligen Urgrund ...“ (Klaus Renn)

Dieses Seminar ist vor allem für Personen konzipiert, die eine gewisse Vorerfahrung im Umgang mit sich selbst haben. Wünschenswert sind Erfahrungen zum Beispiel mit Meditation, Focusing, Psychotherapie, Kampfsport, ...

2. Teil: 31.7. 3.8.2003

Focusing im Leben: Das Focusing-Alltagsprojekt

Leitung: Teams der DAF-AusbilderInnen

Teilnahmevoraussetzungen: praktische Erfahrungen mit Focusing (mind. Seminar I der Ausbildung in Focusing)

3. Teil: 4.8. 8.8.2003

Neues Seminar !!

Systemische Aufstellungen: focusing-orientiert!

Leitung: Silvia Bickel-Renn

Skulpturen und Aufstellungen ermöglichen, „innere“ Themen nach außen zu bringen: der innere Raum wird dadurch für Klient und Therapeut sichtbar und begehbar, seine Teile/Themen können miteinander in Beziehung treten und ihr implizites Wissen veröffentlichen. Der innere Felt Sense zeigt sich als komplexes Feld im äußeren Raum, in dem die aufgestellten Themen/Personen als Teile eines „Systems“ sinnvoll agieren und Fortsetzungsschritte kreieren. Diese „systemische“ Vorgehensweise erweitert die Erlebens- und Handlungsmöglichkeiten in der focusing-orientierten Beratung und Therapie beträchtlich.

Ich werde die verschiedenen Formen der Aufstellungs- und Skulpturarbeit vorstellen und zeigen, wie sie auf focusing-orientierte Weise in Familien, Gruppen, Paaren und in der Einzeltherapie in die Praxis umgesetzt werden können. Auf spielerische Weise können Sie mit diesen „Werkzeugen“ auch an eigenen Themen arbeiten: aus Ihrer Herkunftsfamilie, Ihrer gegenwärtigen Familie oder Paarbeziehung oder aus anderen Beziehungen oder Systemen, an denen Sie teilhaben.

Teilnahmevoraussetzungen: mind. Seminare I und II der Ausbildung in Focusing

Focusing und Bewegung: Das „innere Kind“ tanzt mit

Leitung: Sybille Ebert-Wittich und Martina Sagmeister

Teilnahmevoraussetzungen: keine

Mein inneres System: Focusing und systemisches Arbeiten mit strukturgebundenem Erleben

Leitung: Karin Kunze-Neidhardt und Hans Neidhardt

Teilnahmevoraussetzungen: keine

„Wolke des Nichtwissens“: Focusing und Spiritualität

Hans Peter Niederhäuser

Die Wellen kommen auf den Strand zu. Eine nach der anderen baut sich sanft auf, bildet eine feine Schaumkrone, überschlägt sich dann und schiebt den weißen Gischt über die Wasseroberfläche und auf den Sandstrand. Die Zeit bleibt stehen, wenn ich im Café meines Hotels an der Costa Brava sitze und aufs Meer hinaus schaue. Als würden auch in meinem Inneren die Wellen abebben, spüre ich, wie eine Ruhe in mir einkehrt. Ab und zu lasse ich den Blick hinüber schweifen zur anderen Seite der Bucht. Das Städtchen hat sich in den letzten Jahren ausgedehnt; die Häuser sind den Hügel hinan geklettert, haben ihn in Besitz genommen. Den äußersten Teil der Landzunge beherrscht eine Ruine, Zeuge älterer Besiedlung. Am gegenüberliegenden Ende des Hügels weiß ich die Megalithgräber und Dolmen aus der Steinzeit, zu denen mich am Vormittag ein Spaziergang geführt hat. Solange Menschen hier gelebt haben, während all der Jahrtausende, lag das Meer in dieser Bucht und seine Wellen kamen auf den Strand zu, so wie sie es heute noch tun.

In solchen Situationen taucht in mir unvermittelt ein Gefühl auf, ein tiefes Wissen darum, Teil eines größeren Ganzen zu sein, Teil von etwas, das mein bißchen Körper und Geist bei weitem übersteigt, Teil von etwas, in dem der gegenwärtige Augenblick sich wie eine Welle überschlägt. Es ist ein Wissen, das sich nicht in Begriffe fassen lässt, ein Wissen, das gerade dann wie ein Blitz aufleuchtet, wenn ich mich in das Unfassbare hinein fallen lasse, achtsam im Nichtwissen verharre. Dass ich dem, was da für einen zeitlosen Augenblick sichtbar wird, Gott sage, tut nichts zur Sache. Wichtig ist nur, dass es

mich mit etwas in mir in Verbindung bringt, das mehr ist, als ich zu sein glaube.

Auf dem Bistrotisch liegt neben meiner Espressotasse ein Buch, Paperback, auf dem Umschlag ein mit Tusche gezeichneter Kreis, das chinesische Enso-Zeichen, darüber der Titel: „Wolke des Nichtwissens“. Man sieht ihm nicht an, dass es sich um ein spätmittelalterliches Werk handelt, natürlich übersetzt und neu herausgegeben. Es ist mir schon während meines Studiums vor mehr als zwanzig Jahren begegnet, als ich mich mit mittelalterlicher Mystik auseinandersetzte. Von Focusing wusste ich damals noch nichts. Jetzt, während ich den Frühling an der Costa Brava genieße, lese ich dieses Buch wieder, und wie es so oft im Leben geschieht: Ich lese es mit neuen Augen. Ich lese es mit Focusing-Erfahrung - und mein Erstaunen ist riesig. Den Weg meines Staunens möchte ich auf den folgenden Zeilen nachzeichnen.

Spätmittelalterliche Spiritualität und Focusing

Unter dem Titel „Wolke des Nichtwissens“ verbreitete sich im 14. Jahrhundert ein mystisches Werk, das in England von einem nicht genannten Autor verfasst wurde. Es fand im ausgehenden Mittelalter grossen Anklang, geriet jedoch dann in den Umwälzungen der frühen Neuzeit in Vergessenheit. Das zeigt sich deutlich am Beispiel des Reformators Martin Luther. Wo beim jungen Luther noch mystische Anklänge zu erkennen sind, ist der Einfluss der „Wolke des Nichtwissens“ nicht zu übersehen. In seiner späteren Theologie spielt das Buch jedoch keine Rolle mehr.



Seit der Renaissance und dann insbesondere in der Aufklärungszeit des 18. Jahrhunderts ist der Mensch als vernunftbegabtes Wesen immer stärker in den Vordergrund gerückt. Geprägt von dieser Entwicklung neigen wir auch heute dazu, Gott mit unserem Verstand wahrnehmen und erkennen zu wollen. Zwar haben konsequente Denker auf diesem Weg immer wieder Skepsis geäußert. So ist beispielsweise schon der große mittelalterliche Denker Nikolaus von Cues (Cusanus) zu einer negativen Theologie gelangt: Man könne nicht sagen, was Gott sei, lediglich was er nicht sei, lasse sich mit der rationalen Erkenntnis beschreiben. Viel später hat Karl Barth mit seiner dialektischen Theologie das 20. Jahrhundert geprägt: Gott ist stets der ganz Andere. Nur diese Überzeugung hält uns offen für seine Offenbarung. Sie allein können wir erkennen; er selbst entzieht sich der Vereinnahmung durch unsere Vernunft.

Dennoch prägt uns der rationale Zugang zur Wirklichkeit so stark, dass wir auch Gott weiterhin als Gegenstand unserer Erkenntnis betrachten, darüber diskutieren, ob es ihn gebe oder ob es ihn nicht gebe, uns fragen, wie wir seinen Willen erkennen können und ob er überhaupt unser Leben lenke. Egal, wie wir diese Fragen beantworten, egal, ob Gott in unserem Leben eine maßgebliche These darstellt oder ob wir ihn aus Vernunftgründen ablehnen – es bleibt die Vorstellung, dass es unser rationales Erkenntnisvermögen sei, das uns in den genannten Fragen den letztgültigen Aufschluss gebe. Einen radikal anderen Weg der Gottsuche geht der Verfasser der „*Wolke des Nichtwissens*“. Er setzt bei einer fundamentalen Erkenntniskritik ein. Zwar anerkennt er

die Erkenntniskraft als eine der „zentralen Grundkräfte“ (37) des Menschen. Doch der Weg zu Gott führt nicht über sie. Im Gegenteil: der „suchende und urteilende Verstand muss überwunden werden“ (39), „eigene Geistesanstrengung“ (40) führt zu nichts. An die Stelle des klaren Lichts der Vernunft tritt hier als Erkenntnisprinzip die Dunkelheit: „Wenn ich ‚Dunkelheit‘ sage, meine ich Abwesenheit von Erkennen. ... Denn es ist ein Dunkel des Erkennens, das sich zwischen dir und deinem Gott befindet.“ (40) Dieses Dunkel nennt der Autor „*Wolke des Nichtwissens*“. Sie ist das Prinzip, mit dem das Göttliche in der Kontemplation erfahren werden kann.

Geht man mit der Kenntnis und Erfahrung von Focusing an die Lektüre dieses spätmittelalterlichen Werks, staunt man unweigerlich über das, was der unbekannte Autor über die Grundregeln von Focusing gewusst haben muss. Es wird einem bewusst, dass Focusing nicht eine Erfindung des 20. Jahrhunderts ist, sondern eine Grunderfahrung und Grundfähigkeit des Menschen. Gene Gendlin weist immer wieder darauf hin, dass er Focusing nicht erfunden, sondern vielmehr entdeckt und beschrieben habe, so dass es für uns alle als bewusst einsetzbarer Vorgang lernbar ist. Dem Verfasser der „*Wolke des Nichtwissens*“ geht es in ähnlicher Weise darum, seinem Leser eine Anleitung zu geben. Er gehört nicht zu den Mystikern, welche die spirituelle Erfahrung in mystische Höhen entrücken, die dem normal Sterblichen unerreichbar sind. Vielmehr möchte er mit seiner Schrift eine praktische Anweisung für diejenigen geben, die „ein Drängen in sich spüren, den Gipfel kontemplativen Lebens zu erleben“ (30).

Die „*Wolke des Nichtwissens*“ zeichnet sich neben den großen mystischen Werken des Mittelalters durch eine verblüffende Pragmatik aus. Das Werk liest sich als eine praktische Einführung ins mystische Gebet, als eine Anleitung zur Spiritualität. Im Folgenden geht es nun darum, diesen praktischen Weg der Spiritualität so nachzuzeichnen, dass die wesentlichen Elemente von Focusing darin erkannt werden können.

Raum schaffen: Wolke des Vergessens

Wie kann ich mich dem Göttlichen nähern? Wie kann ich Gott erkennen? Das ist wohl eine der Grundfragen spiritueller Praxis. Und wenn ich schon hundertmal dieser Frage nachgedacht habe, so ist es gerade dieses Nachdenken, das mir ebenso oft den Weg verstellt hat. Die „*Wolke des Nichtwissens*“ weist uns darauf hin, dass auf diesem Weg weder Imagination noch rationales Denken eine Hilfe sind: „So vollzieht sich diese Übung einfach und klar, weit entfernt von Phantasievorstellungen, Traumbildern der Vorstellung oder Gedanken, die einen ganz woanders hinführen.“ (39) „Man kann nicht in diesen Vollzug gelangen, indem man Verstand und Vorstellung anstrengt. Lass also beide ruhen, und arbeite nicht mit ihnen.“ (40) Wir bekommen hier die ganz klare Anweisung, Raum zu schaffen. Der spirituelle Weg genauso wie das Focusing nimmt seinen Anfang nicht bei den gewohnten Mustern des Erkennens, sondern vielmehr darin, dass man sich von ihnen löst.

Für dieses Raumschaffen verwendet der Autor ebenfalls eine Wolkenmetapher. Er sagt, man müsse sich „eine ‚Wolke des Vergessens‘ schaffen“ (41): „Während der Übung muss alles mit der ‚Wolke des Vergessens‘ bedeckt sein.“ (41) Raumschaffen heißt so, einen weiten Blick bekommen. Unser Auge soll nicht fixiert sein „wie das Auge eines Schützen auf die Scheibe, auf die er zielt“ (41). Das Raumschaffen, diese spezielle Form des Loslassens, ist der Teil des Prozesses, den wir erbringen müssen. Wir selbst sind es, die anhalten und in den Prozess einsteigen müssen: „Mühsam ist, die Gedanken an die unzähligen Dinge, die Gott geschaffen hat, zu begraben, sie unter die ‚Wolke des Vergessens‘ zu bringen. Das ist die mühsame Arbeit, die wir zu leisten haben, damit Gott in uns wirken kann.“ (77) Wir leben im Strom unserer Wahrnehmungen, Gefühle und Gedanken. Da anzuhalten heißt Raumschaffen, heißt in den Focusing-Prozess einsteigen. Völlig analog ist der Einstieg in den kontemplativen Prozess: Ich steige in diesen Prozess ein, indem ich mich unter die „Wolke des Vergessens“ bringe. Dadurch, dass ich auf die gewohnten Erkenntnismuster verzichte, dass ich das, was ich über Gott zu wissen glaube, vergesse, halte ich an und trete in den spirituellen Prozess ein.

Wenn dieses Raumschaffen schwer fällt, dann empfiehlt der Autor die Verwendung eines Mantras. Er schlägt zu diesem Zweck ein einsilbiges Wort vor (z.B. „god“ oder „love“). „Mit diesem Wort sollst du in die Wolke und in die Dunkelheit über dir eindringen und zugleich alle zerstreuten Gedanken abwehren und entschieden unter die ‚Wolke des Vergessens‘ bringen. Bedrängt dich ein Gedanke mit der Frage, was dein Tun für einen Sinn habe, antworte ihm nur mit diesem einen Wort. Wenn der Gedanke versucht, dir mit großem theologischem Wissen das Wort auszulegen und dir seinen Gehalt im einzelnen zu beschreiben, sag ihm, du möchtest es lieber als Ganzes haben und nicht zerlegt oder erklärt.“ (44f.)

Felt Sense: Wolke des Nichtwissens

„Am Anfang deiner Übungspraxis empfindest du nichts als Dunkelheit, so etwas wie eine ‚Wolke des Nichtwissens‘, wie eine Wolke, in der nichts zu erkennen ist. Du weißt nicht, was dies ist. In deinem Willen jedoch lebt eine reine Ausrichtung auf Gott, nichts anderes.“ (35)

Es war für mich faszinierend, in diesem alten Buch etwas anzutreffen, das mir so bekannt erschien. Da werde ich als Leser auf einen Weg geschickt, der nicht einfach im klaren Licht rationalen Erkennens liegt. Im Gegenteil: Ich werde ermutigt, auch wo es um die Sache mit Gott geht die Dunkelheit wahrzunehmen, zu anerkennen, dass ich mich in einer Wolke befinde, in der ich nichts sehen kann. Die „Wolke des Nichtwissens“ scheint mir ein wunderschönes Bild für den Felt Sense zu sein. Was ist der Felt Sense anderes, als dass ich bei einer Sache bleibe, die mir alles andere als klar ist? Alles explizite Wissen habe ich beiseite gestellt, habe ich unter die „Wolke des Vergessens“ gebracht. Und was zurückbleibt, ist ein diffuses Etwas in meinem Körper, von dem ich nicht weiß, was es ist, es auch nicht wissen muss. Und doch ist dieser Felt Sense nichts Beliebigen. Er existiert in Ausrichtung auf eine Sache, die mir sehr wohl bewusst ist. Wenn ich ihn im Focusing hinsichtlich einer Situation, eines Problems oder einer Frage bilde, so werde ich hier auf den spirituellen Weg

geschickt, indem der Felt Sense auf das Göttliche ausgerichtet ist. Und da gilt es nun zu verweilen: „Entschliesse dich, in dieser Dunkelheit so lange wie möglich zu bleiben.“ (35) Es macht Sinn, an diesem Ort auszuharren, die Dunkelheit auszuhalten, weil gerade hier das Wissen implizit verborgen ist. Gott ist das Implizite im Menschen. „Der Mensch kann auf Erden Gott niemals völlig erkennen, jedoch ist es möglich kraft der Gnade, sofern sie Gott gewährt, ihn zu empfinden. Deshalb richte dein Liebesverlangen auf diese Wolke.“ (50)

Wer Focusing kennt, weiß, dass hier nicht einer naiven, gefühlswuseligen Religiosität das Wort geredet wird. Spiritualität wird nicht etwa auf emotionales Erleben reduziert. Wenn Gott das Implizite im Menschen, also gleichsam in der Wolke des Nichtwissens verhüllt ist, so heißt das, dass es nicht einen unmittelbaren Zugang zu ihm gibt, weder einen rationalen noch einen emotionalen. Die einzige Möglichkeit, die wir haben, ihn zu erfahren, besteht darin, da, bei der Wolke des Nichtwissens, zu bleiben. „Sei achtsam und übe nicht krampfhaft.“ (106) Nicht mit meiner Willenskraft kann ich die Wolke durchleuchten. Es ist Gnade, die es mir ermöglicht, etwas vom Göttlichen wahrzunehmen. Nicht ich bin Führer in diesem Prozess. Ich kann ihn nicht mit meinen Fähigkeiten vorantreiben. Wo die Gnade wirkt, bleibt mir nur eines: mich vertrauensvoll dem Prozess hingeben: „Lass dieses wirkende Etwas mit dir tun, was es will, und dich führen, wohin es will.“ (87) Das ist wahrscheinlich das Herzstück einer Focusing-Spiritualität. Im Focusing-Prozess habe ich gelernt darauf zu vertrauen, dass das Implizite sich verändert, Schritt um Schritt, und dass es sich mir offenbart, wenn ich mit meiner Achtsamkeit bei diesem wirkenden Etwas verweile. In gleicher Weise zeigt sich mir im spirituellen Prozess je neu ein Aspekt des Göttlichen, wenn ich mich von der Wolke des Nichtwissens führen lasse. Und doch wird sie sich nie vollständig auflösen. Sie ist gleichzeitig das, was uns mit Gott verbindet, wie auch das, was uns von ihm trennt: „Solange der Mensch in diesem Leibe lebt, wird immer die ‚Wolke des Nichtwissens‘ zwischen ihm und Gott wie eine Barriere erlebt und empfunden werden.“ (79f.)

Felt Shift: Erleuchtung

Auch wenn ich weiß, dass ich das Göttliche nie wirklich erfassen werde, so gibt mir die Erfahrung des Focusing doch die Gewissheit eines Erlebens, welches in der religiösen Tradition immer wieder als „Erleuchtung“ bezeichnet wurde. Es entspricht dem kurzen Moment des Felt Shift, dem Moment, in dem sich in mir etwas blitzartig verändert. Dabei handelt es sich nicht um ein kognitives Erkennen. Es ist nicht das „Heureka“ des Archimedes, um das es hier geht. Gemeinsam mit ihm hat es höchstens den Zeitaspekt. Denn die Zeit in diesem Erleuchtungsmoment wird zu reiner Gegenwart. Vom mittelalterlichen Mystiker wird es als „Zeit-Nu“ bezeichnet: „Diese Übung braucht keine lange Zeit, wie manche meinen. Sie ist der kürzeste Akt, den man sich denken kann. Diese Hinwendung zu Gott vollzieht sich in einem einzigen ‚Nu‘, im Zeit-Nu.“ (36)

Es ist erstaunlich, dass auch in der „*Wolke des Nichtwissens*“ dieses Erleben als eine innere Regung verstanden wird, als etwas, das ganz plötzlich und nicht steuerbar in mir abläuft. Die Richtung dieser inneren Bewegung kann ich also nicht voraussehen. Für den Mystiker ist es die Bewegung auf Gott hin: „In ihrem tiefsten Wesen besteht die Übung der Kontemplation in einer plötzlichen Regung, die unversehens Gott entgegenspringt, wie ein Funke aus der Kohlenglut.“ (39) Das ist der einzige Moment, in dem die Wolke des Nichtwissens durchbrochen werden kann. Und doch ist es nicht ein Durchbrechen, das sie auflösen würde. Das zeigt sich daran, dass die Erleuchtungserfahrung im Nichtsprachlichen bleibt. Auch wenn dabei wie beim Felt Shift etwas explizit wird, so ist es doch nicht als letzte Erkenntnis formulierbar: „Vielleicht trifft dich dann ein Strahl geistigen Lichts, der die Wolke durchbricht, die zwischen dir und ihm ist, und lässt dich etwas sehen von seinem Geheimnis, das kein Mensch aussprechen kann noch darf.“ (78)

Nicht was sich in Worte fassen lässt, ist von Bedeutung. Der spirituelle Weg zeichnet sich stets dadurch aus, dass derjenige, der ihn geht, sich immer wieder von neuem ausrichten muss. Auch wenn das letzte Ziel, das Göttliche, bekannt ist, so kenne ich es doch letztlich nicht, weil da die Wolke des Nichtwissens unverrückbar als Verbindendes und als Trennendes zwischen mir und dem Göttlichen steht. Die kontemplative Erfahrung ist es, die mir den jeweils nächsten Schritt auf meinem spirituellen Weg beleuchtet, und zwar so, dass in meinem Inneren eine neue Ausrichtung entsteht: „So wäre es vielleicht besser, diese ‚Regung‘ als plötzliche Änderung des Sinns, der Ausrichtung zu bezeichnen statt als Aufbruch von einem Ort zum andern.“ (123)

Damit ist und bleibt der spirituelle Weg ein Weg der kleinen Schritte, auf dem es keine letzte Sicherheit gibt: „Die Erfahrung wird dich lehren, dass es in diesem Leben keine letzte Sicherheit gibt und keinen vollkommenen

Frieden.“ (84) An ihre Stelle tritt wie im Focusing die Überzeugung, dass mein Körper oder das Implizit-Göttliche, mit dem mich das Gegenwärtigsein meines Körpers verbindet, den nächsten Schritt kennt. Die Erfahrung mehrt unser Vertrauen, so dass wir uns ihm immer mehr hingeben und den Appell des mittelalterlichen Mystikers zur Maxime unserer focusing-orientierten Spiritualität machen können: „Kurz: Lass dieses wirkende Etwas mit dir tun, was es will, und dich führen, wohin es will. Lass sein Wirken an dir geschehen. Sei nur achtsam dabei und störe es nicht.“ (87)

Mein Blick geht wieder auf das Meer hinaus. Keine konkreten Beobachtungen. Es ist ein weicher Blick, in dem alles verschwimmt, in dem Meer und Strand, Hügel und Himmel, Vögel und Wellen eins werden. Man könnte es das Erleben des Felt Sense im Schauen nennen. Dann, ganz unvermittelt, fokussieren meine Augen wieder das Buch vor mir. Auf dem Hintergrund der marmorierten Tischplatte tritt mit aller Deutlichkeit das Enso-Zeichen auf dem Buchumschlag hervor: ein Kreis hat sich für mich geschlossen.

Literatur:

Wolke des Nichtwissens und Brief persönlicher Führung. Neu übertragen und herausgegeben von Willi Massa. Herder, Freiburg i.Br. 1999
(Die Seitenzahlen im Text beziehen sich auf diese Ausgabe.)

Hans Peter Niederhäuser, lic. phil. I
Magdenaustasse 3
CH-8570 Weinfelden
E-Mail: hpniederhaeuser@dplanet.ch

Kontaktforum

Partnerschaftliches Focusing

Focusing-PartnerIn
Gesucht
Im Raum
Stuttgart/Ulm

Tel.: 07023/748800
Fax: 07023/748801
E-Mail:
KHirschauer@web.de

Das größte Lebenshemmnis ist das Warten, das sich ans Morgen klammert und das Heute verliert. Was in der Hand des Schicksals liegt, das verplanst du, was du selbst in der Hand hast, das lässt du fahren! Worauf starrst du? Wonach reckst du dich? Alles, was kommen soll, liegt im Ungewissen. Los, lebe sogleich!

Seneca

Was soll ich tun, damit ich gerettet werde?

Tipps und Tricks

Klaus Renn

Ich will Ihnen hier verschiedene, mir bedeutsame Facetten von transpersonalen, alltäglichen Situationen entgegenbringen. Kein direkter Zusammenhang (oder gar logische Gliederung) wird dabei strukturierend zu Hilfe kommen. Aber vielleicht ist es Ihnen möglich, so eine Art inneren Faden, ein Hintergrundgefühl von dem entstehen zu lassen, was Sie jetzt lesen werden. Ansonsten, befürchte ich, wird es nur ein heilloses Durcheinander von Sätzen und Absätzen werden.

Ich will mich hier mit den inneren Begebenheiten der Gottsuche beschäftigen: wie es dem Menschen gelingt, eine Impression des Göttlichen oder des Lebens oder seiner selbst (oder „was“ auch immer) zu erfahren. „Was soll ich tun, um gerettet zu werden“ wird Jesus vom reichen Jüngling gefragt – wohl eine der ältesten Fragen der Menschen.

„Was soll ich tun?“ „Wie geht es?“ „Kennst du schon den Workshop von X?“ Die Erreichbar- und Machbarkeit der spirituellen Erfahrung ist Thema für jede(n) auf der spirituellen/esoterischen Suche. Was tun? Der alte Begriff der Gnade taucht auf – allein aus Gnade? – oder „schaffet, dass ihr selig werdet, denn Gott ist's, der in euch schafft das Wollen und Vollbringen“ (Bibel, Philipper 2,13).



In den letzten Wochen stieß ich auf einen namentlich unbekanntem irischen Mystiker aus dem 14. Jahrhundert („Wolke des Nichtwissens“, Johannesverlag 1988). Er sagte: „... sodass nur derjenige, der das Werk fühlt, dazu auch fähig ist und kein anderer. ... Denn in dem Maße, wie du *ES* willst und ersehnt, hast du *ES* auch, nicht mehr und nicht weniger; und doch ist *ES* nicht Wille und Sehnsucht, sondern etwas, das dich, du weißt nicht wie, bewegt, um, du weißt nicht was, zu wollen und zu begehren. Aber mache dir bitte nichts daraus, dass du nichts weiter darüber weißt, sondern fahre mit deinem Wirken beständig fort, so dass du immer am Wirken bist. Um es mit wenig Worten zu erklären: Lass dieses wirkende Etwas mit dir tun, was *ES* will, und dich führen, wohin *ES* will. Lass das Wirkende sein und lass *ES* in Ruhe. Mische dich nicht ein, als wolltest du ihm helfen, denn es bestünde Gefahr, dass du alles zerstörtest. Sei du nur der Baum und lass *ES* den Zimmermann sein; sei du nur das Haus und lass *ES* den Hausherrn sein, der darin wohnt. Sei blind während der Dauer dieses Werkes und entledige dich der Wissbegierde, denn sie hindert mehr, als sie hilft. Es genüge dir, dass du dich von Etwas freudig bewegt fühlst, von dem du nicht weißt, was *ES* ist; du weißt nur, dass du bei deiner Regung an nichts geringeres als an Gott denkst und dein Verlangen bloß und unmittelbar auf Ihn gerichtet ist. ... Durch diese Erklärung, vielmehr aber durch eigene Erprobung kannst du verstehen, dass man bei diesem Werk keine Hilfen verwenden soll und dass man durch sie nicht zu dem Werk gelangen kann. Alle guten Mittel hängen von diesem Werk

ab, aber das Werk selbst hängt von keiner vermittelnden Hilfe ab, und kein Mittel kann zu ihm führen.“ (S. 91f)

Eine ähnliche Lektion bekommt ein Zen-Mönch von seinem Meister: Der Zen-Mönch Ma fiel seinem Meister Nan-Yüä -dadurch auf, dass er unablässig auf einer Felsplatte sitzend meditierte. Eines Tages fragte der Meister beiläufig: „Was hat es eigentlich damit auf sich, dass du immer im tiefen Schweigen aufrecht dasitzt?“ Ma sagte: „Nichts weiter als Meditieren.“ „Und was willst du damit erreichen?“, fragte der Meister. „Durch konsequentes Sitzen in Versenkung möchte ich zum Buddha werden.“ „Ach so“, sagte der Meister und ging weiter. Einige Zeit später tauchte der Meister wieder auf, nahm ein Stück Dachziegel und begann, nicht allzu weit von Ma entfernt, es ständig auf einem Steinblock hin und her zu reiben. Nach einiger Zeit fragte Ma verwundert: „Ehrwürdiger, was macht Ihr denn da?“ – „Ich möchte einen Spiegel daraus schleifen.“ Ma lachte und rief: „Wie soll aus einem Ziegel jemals ein Spiegel werden?“ Da lachte auch der Meister, warf den Ziegel weg und sprach: „Ebenso wenig wie durch noch so vieles Polieren aus dem Ziegel ein Spiegel wird, wird jemand durch noch so vieles Sitzen in Versenkung zum Buddha.“



Passive Hingabe an „*ES*“: nicht durch Techniken oder Wissen. Nicht die Suche da draußen in den Büchern und Handlungen anderer (Rituale, Gläubigkeiten, Religionen, Engels- und andere Mystiken) wird Ihnen wirklich weiterhelfen – sie führt Sie bloß in das Labyrinth Ihrer selbst. Dieses *ES* wird Ihnen Ihren/seinen Weg zeigen.

Immer wieder suche ich nach den „großen Erfahrungen“, doch ist für mich das Allerschwierigste, einfach mit mir, mit meinem ganzheitlichen Empfinden, mit mir selber zu sein, mit mir verbunden und mit den konkreten Personen meiner jetzigen Gegenwart. Hier mich zu erleben, mich wahrzunehmen, meinen Impulsen nachzugeben, ohne in stereotype Rede- und Empfindungsschlaufen zu verfallen – das ist es, was ich wohl am Allermeisten brauche. Meditation, Focusing, Übungen des Innewerdens helfen mir dabei, einfach nur etwas mehr von meinem aktuellen Geschehen in mir und um mich zu erfassen. Ein wenig aufzuwachen aus den eingeschliffenen Kommunikationsmustern mit bestimmten Menschen, etwas mehr von meiner aktuellen, jetzigen Einmaligkeit zu erahnen. Ein bisschen mehr meine Gefühle zu spüren, körperlich präsent, fähig, genießend zu sein, auch Unangenehmes und Schmerzliches wahrnehmen zu können. Einfach mein Leben zu erleben, wie es nun mal ist.

Von der Bewusstheit und Empfindung, von der Wahrnehmung meiner selbst hängt alle Bewusstheit und Empfindung der übrigen Wesen, meiner gesamten Umwelt ab.



Exkurs über Wahrnehmung:

Wenn ich spreche, erzeuge ich beim Ausatmen mit diesen Dingen, die wir Stimmbänder nennen, ganz geschickt und gezielt Schallwellen. Diese Schallwellen versetzen das Gas, welches mich umgibt, und das wir gemeinhin Luft nennen, bis zu einer bestimmten Entfernung in Schwingungen. Ein menschliches Trommelfell wird von diesen Schwingungen bewegt und übersetzt einige dieser Schwingungen in neuronale Impulse. Die wiederum im Gehirn von verschiedenen spezialisierten Regionen zu dem zusammengebaut werden, was wir Hören nennen. Die Sprache mache nicht ich hier, sondern sie entsteht in Ihrem Gehirn - ich produziere nur Schallwellen.

Alles, was ich erlebe, was ich von meiner Umwelt als Realität wahrnehme, wird in meinem Körper erschaffen. Also, dieses Phänomen, das Sie jetzt hören oder sehen, ereignet sich in Ihrem Gehirn. Mit unseren Sinnen tasten wir die Umwelt ab wie die Fledermäuse, und in unserem Gehirn entsteht nach einem ganz bestimmten Regelwerk ein Umweltentwurf, der mehr oder weniger realitätsdienlich ist. Diese Welt entsteht über unsere konkrete, menschliche, sensorische Ausstattung. Über die sensorische Ausstattung eines Regenwurmes würden Sie sich wohl eine andere Welt konstruieren.

Wir fühlen körperlich, sehen mit den Augen, hören mit den Ohren, und doch ereignet sich alles im Gehirn. So ähnlich wie ein Pilot sein Flugzeug im Blindflug durch die Nacht steuert: Er hat seine Instrumente (seine sensorische Ausstattung) und mit ihrer Hilfe kommt er sicher am Zielort an. Seine Orientierung hat er über seine Instrumente. Was da draußen sonst noch alles los ist, davon hat er keine Ahnung.

Inzwischen wissen wir, dass an der Konstruktion der je eigenen Wirklichkeit nicht nur das Gehirn, sondern der gesamte Körper beteiligt ist. Wir wissen das, weil es Wissenschaftler herausgefunden haben und wir wissen das aus eigener Erfahrung aus der Focusing-Praxis.

Alles, was sich ereignet, ereignet sich in uns. Dieses Wissen hüteten bislang unsere westlichen und östlichen Mystiker. Vielleicht ist es Ihnen eine kurze Betrachtung wert, dass alles, was Sie jetzt erleben, in Ihnen selbst stattfindet und erschaffen wird: aus bestimmten Lichtwellen, „machen“ Sie Farben, Sie werten sie aus als „Nase“, „Vorhang“, „gegengeschlechtliches Wesen“. Die Erscheinung der Realität ist eine menschlich konstruierte Wirklichkeit.

Wirklichkeit bedeutet: „Etwas“ wirkt auf mich ein. Über dieses „etwas“ können keine direkten Aussagen gemacht werden. Diese Sichtweise ist für uns so fremd wie das Schwärmen über eine wundervolle Erdabdringung („Sonnenuntergang“), obwohl wir alle seit einigen Generationen wissen, dass die Sonne keineswegs untergeht.

Nun, ich lade Sie zu diesem kleinen Experiment ein, alles in Ihnen selbst stattfinden zu lassen. So sagt ein Meister zu seinem Schüler: „In dir ist die ganze Welt, und sonst gibt es keine“. Der Schüler fragt zurück: „Und Du Meister?“ „In mir ist die ganze Welt“, antwortet der Meister.

Diese menschliche Welterscheinung lässt sich mittlerweile als Zellen, als Moleküle, als Atome und als noch kleinere Einheiten und letztendlich als pure Energie verstehen. Nichts Festes, Greifbares bleibt, alles ein Spiel von Energien, die über unser menschliches Gehirn, unseren

menschlichen Körper, zur menschlichen Wirklichkeit werden.

Bin ich, menschliches Wesen, einem anderen menschlichen Wesen gegenüber, so entsteht in mir über meine ganz spezifische sensorische Ausstattung, über meine individuelle Geschichte eine Erscheinung dieses Gegenübers.

Wünschenswert ist wohl, sich von den Vorstellungen einer objektiven Realität zu verabschieden und damit das eigene Erleben als Wirklichkeit zu entdecken.



Der Clou - wie ich mich wahrnehme:

Von der Bewusstheit und Empfindung, von der Wahrnehmung meiner selbst hängt alle Bewusstheit und Empfindung der übrigen Wesen, meiner gesamten Umwelt ab.

Da gibt es mein Erleben und gleichzeitig mich als Erlebenden.

Dieses „wie ich mich wahrnehme“ eröffnet das Gewahrsein des inneren Erlebensflusses, des inneren Kontinuums meiner selbst in erlebter Einheit mit der Umwelt. Wahrnehmen von Feinheiten des Erlebens eröffnet ein frisches Lebensgefühl: „Ich lebe mein Leben“. Freundliche Verbindung zu Wut und Lust, Kraft und Bedürftigkeit schenkt die Erfahrung, mit sich selbst im Prozess zu sein. Im Erleben selbst liegt Sinnhaftigkeit, die nicht gesucht werden braucht. Ob beim Spazieren, Schwimmen, Kegeln, Musikhören, Arbeiten, ... jegliches Tun, welchem ich mich einfach überlasse, enthält ein vages Gefühl von Wesentlichkeit. Gene Gendlin spricht von spirituellen Obertönen des Erlebens.

Und genau hier eröffnet sich die scheinbar paradoxe Wirklichkeit kontemplativen inneren Tuns, deutlich ausgedrückt in den Worten des irischen Mönches: „Denn wenn du dich gewissenhaft ansiehst, die Probe aufs Exempel zu machen, wirst du finden, dass, selbst wenn du schon alle anderen Geschöpfe mitsamt ihren Werken und dazu auch alle deine eigenen Werke vergessen hast, sogar dann noch eine bloße Bewusstheit und Empfindung deines eigenen Selbst zwischen dir und Gott bleiben wird, die jedoch stets ertötet werden muss, bevor du die Vollkommenheit dieses Werkes wahrhaft fühlen kannst.“ (S.104)

Vielleicht ist das die ganze Kunst der Meditation, der Gottsuche: So still zu werden und sich selbst so zu vergessen, ja auch die eigene Suche zu vergessen, bis ich irgendwie bemerke „ES sucht mich“. Das ist das Eigentliche. Dann benötige ich eine sanfte Wahrnehmung des Geschehens und ein Mitgleiten, so wie sich ein Adler vom Aufwind erheben lässt. Kein Tun und doch eine innere Haltung des passiven Dabeibleibens, des Es-Gewährenlassens.

Techniken, die zu dieser Haltung führen, gibt es wohl genug, doch braucht es auch hier „nur“ ein aufrichtiges und mutiges Warten. Suchen ist eigentlich Warten „in den Vorhöfen des Tempels“ (Psalm 84,3).

Vielleicht beginnt der spirituelle Weg mit irgendwelchen Übungen des Glaubens und Betens, des rituellen Tuns, um sich für die Haltungen vorzubereiten, denen es hernach bedarf. „Es geht immer um etwas anderes als um was es geht“ und „das jetzige Erleben beinhaltet immer schon den nächsten Schritt“ (Gene Gendlin). So kann auch einer geschwätigen und lehrreichen Religiosität oder einer atheistischen Suche nach sich selbst genau die Haltung erwachsen, die zur mystischen Schau führt. Gleichzeitig

Fordert der irische Mönch auf, sich beständig in blinder inniger und leidenschaftlicher Liebesregung hin zu dem „Nichtwissen“, hin zu Gott, dem unbekanntem, zu üben.

Wie kann ich also etwas üben, wenn es doch um etwas anderes geht, als ich jetzt erfassen kann? So, als ob ich mit aller Kraft und mit allem Engagement Tischtennis trainiere, um später aufgrund dessen reaktionsschnell zu sein. Das Beispiel ist allerdings zu einfach, da für jeden Tischtennisspieler Reaktionsschnelligkeit ein erwünschtes Ziel ist. Aber vielleicht ist es ja auch beim kontinuierlichen Tischtennisstraining so: Es bildet sich dabei eine Haltung aus, die ich selbst als solche noch gar nicht erkennen kann.

Diese Paradoxie verdeutlicht das Dilemma vieler konsumierender Esoteriker – eine Suche nach dem und dann jenem oder gleichzeitig nach allen Angeboten auf dem Eso-/Spiritmarkt. Bevor sich diese gewisse Haltung in beharrlicher Übung bilden konnte, wird wieder ein neues Projekt angefasst, das schneller und sicherer zum Gipfel des Mount Enlightenment führen soll.

Es ist nicht sonderlich wichtig, was man tut, von Bedeutung ist, wie man es tut.



Vielleicht ist es erlaubt, wenn ich versuche, aus meinem Leben einige Tipps zu geben, die bei mir funktionieren und Schritte ermöglicht haben – nicht Schritte des Vorwärtkommens, sondern Schritte des So-Sein-Lassens, wie es eh ist.

Übe Worte und Situationen in ihrer Ganzheit, das Ganze von etwas. Wie ist das ganzheitliche Erleben meines letzten Urlaubs? Nicht in Worten, sondern als innere Erfahrung halten und schmecken, empfinden, fühlen ... als vage körperliche Ahnung lassen.

Übe die Haltung der Absichtslosigkeit: einfach so etwas tun! Die Übung ist das Ziel.

Freunde Dich mit Dir selbst an, mit Deinem Körper, wie er nun mal ist, mit Deinem inneren Erleben, Deiner Vergangenheit, Deinen Träumen, Deinen Ängsten, Deinen Hoffnungen, Wünschen, Deiner Geilheit. Einfach mit allem, was Du bist und warst und vielleicht sein wirst. Das kann bedeuten, eine Weile den Weg der Psychotherapie zu gehen, bei einem/r ebenfalls „suchenden“, möglichst „ideologiefreien“ TherapeutIn. Mein persönlicher Tipp ist Focusing.

Suche nach Erfahrungen der sogenannten „inneren Einsamkeit“, nach Erfahrungen, die nicht konsensfähig sind, die weder zu Mitmenschen kommunizierbar sind, noch zu Dir selbst.

Finde in Deinen Mitmenschen, in Deinen Gefühlen und Gedanken über sie einfach Dich selbst wieder. „Liebe Deinen Nächsten, denn er ist wie Du.“ (Jesus nach Martin Buber)

Beschäftige Dich immer längere Zeit mit *einem* Weg (christliche Mystik, Yoga, Zen, Buddhismus, Schamanismus, ...), um Deinen Weg herauszufinden. Gehe dann diesen Weg in großer Aufrichtigkeit: Rituale befolgen, Lehre, Regeln, ... Tu so, als ob es auf diesem Weg tatsächlich um Dein Leben gehen würde. Und sei dann irgendwann nicht verwundert, wenn dieser Glaube von Dir abfällt, teils in Verunsicherung, teils in freie Lebenslust übergeht und Du Dich alleine, in nackter und verletzlicher und zugleich in freier und anarchistischer Gläubigkeit/Ungläubigkeit

Du Dich alleine, in nackter und verletzlicher und zugleich in freier und anarchistischer Gläubigkeit/Ungläubigkeit wieder findest. Dann ist es wohl entstanden, das „ES sucht mich“.

Das alte Gewand der Gläubigkeit kann dann immer wieder um der Barmherzigkeit zu Dir selbst willen getragen werden, doch ist klar: Es handelt sich um ein Gewand – nicht um dich selbst oder die Wahrheit.

Es mag gut sein, zu dem „ES sucht mich“ in Dialog zu treten, ES anzusprechen, so zu tun, als sei ES ein dialogisches Gegenüber – ein DU. So zur Übung: Dich auf ES auszurichten, was immer ES ist, wo immer ES Dich hinbewegt. Auf ES ausrichten, ohne ES verstehen zu können; ohne Dir und anderen davon in vernünftigen Sätzen zu berichten.

Erkenne Dich dabei in Deiner ganz gewöhnlichen Person, Deinen üblichen Reden, Wünschen ... Und dann – oder dabei – mag es Momente des Es geben, in denen nicht Du du bist sondern ES. (Paulus schreibt in einem Brief an die Galater: „Nicht ich lebe, Christus lebt in mir“, Gal. 2,20).

Ich glaube, das ist Alles.



Vermutlich noch eins: Postanthropologische Theologie oder menschliche Demut:

Immer wieder liest sich die spirituelle Literatur so, als sei der Mensch vor einer neuen Chance, einer neuen Mutation, endlich wirklich Mensch zu werden. So mancher spirituelle Adept hofft durch entsprechende Bewusstseinsübungen, Sternkombinationen ... zu den ersten Menschen gehören zu dürfen. So, als ob eine neue Epoche des Bewusstseins und des Friedens beginnen könnte. Alle Bedrohung hat ein Ende, aller Hunger ... alles gut. Neben den faschistoiden Facetten dieser Hoffnung ist diese Vorstellung einfach dümmlich-naiv.

Menschliche Existenzen haben auf diesem Planeten für das Unfassliche Worte wie „Gott“ gebildet und Rituale unterschiedlichster Natur und Gruppierung von faszinierender Vielgestalt. Sie haben kein Anrecht auf ewiges oder irgendwann besseres Leben. Vielleicht ist ES, das Unfassliche, über das Dahinschwinden menschlicher, spätkapitalistischer, atomarer Hochkultur erleichtert. Wer weiß? Nicht die menschliche Natur, die in ihrer Anthropologie so großen Wert auf die Unterscheidung zum Tier legt, ist alles, auch wenn die menschliche Natur uns Menschen alles zu sein hat.

Vielleicht fällt es unserer Kindergeneration, die mit prä-menschlichen Dinos in Kinderzimmern aufwächst, leichter als uns, sich einen Planeten ohne Menschen vorzustellen. Vorher keine Menschen, nachher keine Menschen. Und Punkt. Der Mensch, besonders mit seinen heutigen Kulturen jüdisch-griechisch-römisch-christlicher Wurzeln, entpuppt sich immer mehr als Ungeziefer dieses Planeten. (Jetzt wäre ein guter Moment, in dem Sie wenigstens schmunzeln könnten).

Thinking at the edge (TAE)

Im März dieses Jahres ist bei Pfeiffer/Klett-Cotta ein Buch erschienen, in dem die „Grundbegriffe der Personzentrierten und Focusing-orientierten Psychotherapie und Beratung“ erläutert werden. 60 international renommierte AutorInnen haben daran mitgearbeitet (siehe Seite 5).

Wir haben aus diesem Buch den folgenden Auszug ausgewählt, um Sie auf den deutschsprachigen Workshop über TAE hinzuweisen, den Gene Gendlin im Oktober in New York halten wird. Vielleicht eine der letzten Gelegenheiten, Gendlin live (und auf Deutsch) zu erleben!

TAE ist ein von Eugene Gendlin entwickeltes systematisches Verfahren der philosophischen Praxis. Für Gendlin ist Philosophie nicht ein Gegenstand, sondern ein prozesshaftes Tun, das jede Person praktizieren kann. Aufbauend auf die Philosophie von Heidegger, Wittgenstein, McKeon u.a., entwickelte er eine eigene Art des körperbezogenen Philosophierens, mit dem in und mit der Sprache über sie hinaus gedacht werden kann. Sprache ist immer schon implizit in der menschlichen Erfahrung enthalten, jedoch reicht die unmittelbare körperliche Erfahrung über jede herkömmliche Sprach- und Kulturform hinaus. Was aus dem körperlich spürbaren Felt Sense heraus spricht, ist kein Abbild des Gemeinten, sondern ein Weiterentwickeln (carrying forward) dessen, was man spürte und aussagen wollte. TAE ist eine einfache, systematische Methode, diese Art des Denkens und Sprechens sowohl zu vermitteln als auch zu praktizieren.

Der Ursprung von TAE liegt in Gendlins langjährigen Kursen über "Theoriekonstruktion" an der Universität von Chicago. Diese Kurse bestanden zur einen Hälfte aus Philosophie und Logik, zur anderen Hälfte aus der Aufgabe, die Studenten sollten sich dem zuwenden, was sie in ihrem jeweiligen Fachgebiet zwar "irgendwie" wissen, aber glauben, nicht eigenständig formulieren zu können. Gendlin lehrte das Gegenteil des Üblichen: Während normalerweise zählt, was klar ist, wertschätzte er gerade das Unklare, das "Noch-nicht-Klare".

Alle in einem Fachgebiet ausgebildeten und erfahrenen Menschen kennen dieses unklare Empfinden am Rand dessen, was sie explizit bereits wissen. Gewöhnlich geben sie aber das Denken an diesem Erlebensrand auf und betrachten die Unklarheit als privates Problem. Mit Hilfe der Methode des Focusing ist es möglich, mit diesem noch Unklaren, das mehr in sich trägt als man schon weiß, zu verweilen, es in Worten und Sätzen zu symbolisieren und sprachlich auszudrücken.

Was man am Rand des Erlebens implizit weiß (ahnt, spürt), ist ein verwickeltes und komplexes Ganzes („pre-separate multiplicity“, „intricacy“, Felt Sense), das noch nicht konzeptualisiert, also noch nicht in Worten gegeben ist. Es kann nicht ohne weiteres gesagt werden und passt nicht in bekannte Konzepte, weil unsere gebräuchlichen Begriffe bereits auf eine allgemein anerkannte Bedeutung festgelegt sind. An dieser Stelle setzt die Methode des TAE an.

Der TAE-Prozess besteht aus 14 Schritten: Zuerst anerkennt man, dass kein etabliertes Wort das eigene, implizite Wissen auszudrücken im Stande ist. Im nächsten Schritt findet man, dass in einem konkreten Satz doch verschiedene Worte das

Neue auszudrücken vermögen und zwar dann, wenn man sie vom Felt Sense heraus sprechen lässt: Jedes auf diese Weise benützte Wort wird dann einen bestimmten Aspekt des Gemeinten hervorheben - jedes Wort einen anderen, aber diesen jeweils sehr präzise. Der Felt Sense bringt im Lauf des TAE-Prozesses eine ganze Reihe solcher Worte hervor. Wenn diese zueinander in logische Beziehungen gebracht werden, bildet sich ein neues Denkmuster, von dem sich oft überraschende und zum Teil machtvolle Aussagen ableiten lassen.

TAE ist ein Hilfsmittel, um mit der Quelle des eigenen Denkens in Beziehung zu treten und aus ihr heraus Neues so zu formulieren, dass es auch für andere verständlich wird. TAE kann in Workshops gelernt und geübt und im Partnerschaftlichen Focusing weiterentwickelt werden. Auf diese Weise wird jeder ermächtigt, das, was ihm persönlich wichtig und bedeutsam ist, zur Sprache zu bringen und damit aktiv am Gestaltungsprozess der Wirklichkeit teilzunehmen.

Literatur:

Gendlin, E.T. (1991): Thinking beyond patterns: Body, language, and situations. In: den Ouden, B., Moen, M. (Eds.), The presence of feeling in thought. New York, Peter Lang, pp. 25-151

Gendlin, E. T. (1993): Die umfassende Rolle des Körpergefühls im Denken und Sprechen. *Deutsche Zeitschrift für Philosophie* 41(4), S. 693-706

Gendlin, E.T. (1997): What happens when Wittgenstein asks "what happens when?". *The Philosophical Forum* 28(3), pp. 268-281; dt. (1999): Was geschieht, wenn Wittgenstein fragt "Was geschieht, wenn ...?" In: Schneider, H.J., Kross, M. (Hrsg.), Mit Sprache spielen. Die Ordnungen und das Offene nach Wittgenstein. Berlin, Akademie-Verlag, S. 119-135

Gendlin, E.T. (in press): Thinking at the edge: A new philosophical practice. *The Folio. A Journal for Focusing and Experiential Therapy*

Teresa Dawson

TAE - Thinking at the Edge

deutschsprachiger Workshop mit Eugene Gendlin
9. bis 13. Oktober 2003 in New York

TAE bringt eine persönliche Sache - für die mein Herz schlägt, in der ich engagiert bin, die zum privaten oder beruflichen Leben gehört - in frischer Sprache zum Ausdruck. Wie sage ich „...“
„...“, etwas, das ich irgendwie weiss und tief verstehe, damit es allgemein kommunizierbar wird? Mit dem Körper denken wir spürend und fühlend an den Grenzen, an denen uns die Worte noch fehlen.

Es braucht nicht gleich der umfangreiche TAE Prozess zu sein, die Schritte und Prozessphasen sind einzeln anwendbar: sei es für Kernsätze in einem Brief, für einen Vortrag, eine These über die eigene Arbeit oder für komplexe Konzepte und Theorien die Variationen sind unbeschränkt. Kraft und Zauber des TAE liegen nicht im Umfang des Textes, sondern in der Möglichkeit, etwas wirklich Neues so zu formulieren, dass es eine lebendige Sprache spricht.

Gene Gendlin wird in diesem Workshop in sein philosophisches Werk einführen, den TAE Prozess Schritt um Schritt erläutern, im Plenum und in Kleingruppen mit TeilnehmerInnen an ihren Themen arbeiten.

Termin:

9. bis 13. Oktober 2003, Donnerstagabend bis Montagmittag

Ort:

Manhattan, NY (Teresa Dawson vermittelt Adressen von günstigen Hotels und B&Bs)

Kosten:

\$ 600.- (ohne Unterkunft, zu bezahlen am Seminar mit Kreditkarte, Traveller Checks oder bar)

Anmeldung:

Bis spätestens Mitte Juli schriftlich an Teresa Dawson (Fax: +41 1 4816170, E-Mail: dawson@focusing.ch, Post: Focusing Forum Zürich, Bellariastrasse 61, CH-8038 Zürich)

Im August werden die Anmeldebestätigungen mit den nötigen Detailinformationen zugeschickt.

