

# FocusingJournal



Nr.12

*Sybille Ebert-Wittich:*  
Heilsame Erfahrungen für das  
innere Kind

Jürg Burki:  
Focusing und Kunst

*Sybille Friedrich:*  
Erkundung des Inneren Kritikers

*Johannes Wiltschko:*  
Unterhaltung mit einer  
Psychoanalytikerin

und ...

# Liebe Leserin, lieber Leser,

da zettelt einer beim Wein eine Diskussion über Psychotherapie mit einer Psychoanalytikerin an. Herr Weinzettel erwandert derweil innere und äußere Wege. Da forscht eine junge Kollegin wissenschaftlich über den Inneren Kritiker, während das Innere Kind einer anderen Kollegin sich ganz forsch und frohgemut in einem unmittelbar therapeutisch wirksamen Artikel bemerkbar macht. Und dann diese Frage, was denn das "Ich" sei und ob man sowas überhaupt braucht, wenn man denn überhaupt eines hat, falls es so etwas überhaupt gibt... Johannes Wiltshko hat mit dem Ausruf "Focusing: ich-zentriert!" Im Journal Nr.11 für Gesprächsstoff gesorgt - ein Kollege aus Berlin hat sein inneres Gespräch über dieses Thema hier veröffentlicht.

Versprochen waren für dieses Heft: "Focusing und Kunst" und "Focusing-Selbsthilfe". Voilà. Ein großes Dankeschön an euch alle, die ihr dazu beigetragen habt, dass das FocusingJournal in immer neuen Aspekten die große Vielfalt und den erstaunlichen Reichtum unseres kleinen Focusing entfalten und darstellen kann!



Viel Freude beim Lesen!

Eurer/Ihr

*Hans Neidhardt*

Hans Neidhardt

Im Journal Nr.13:  
"Focusing und systemische Arbeit  
mit Inneren Personen  
und..."

# Inhalt

- 2 *Sybill Ebert-Wittich:*  
Heilsame Erfahrungen für das Innere Kind
- 6 *Jürg Burki:*  
Begegnung: Focusing und Kunst
- 8 *Sybill Friedrich:*  
Erkundung des Inneren Kritikers
- 13 *E. Zerwas:*  
Focusing-Selbsthilfe
- 15 Aktuelle Termine
- 19 *Christian Bartmann:*  
Das körperliche Erleben und das "Ich"
- 21 *Franz Weinzettel:*  
Wege, Wandern - innen und außen zugleich
- 24 *Johannes Wiltshko und andere:*  
Glossar
- 25 *Johannes Wiltshko:*  
Unterhaltung mit einer Psychoanalytikerin
- 29 23. Internationale Focusing-Sommerschule

# Heilsame Erfahrungen für das Innere Kind

von Sybille Ebert-Wittich



Die Arbeit mit dem Inneren Kind liegt mir ganz besonders am Herzen.

Seit ich 1995 anfang, nach vielen Fortbildungen und Erfahrungen als Person und als Psychotherapeutin, regelmäßig Seminare zum Inneren Kind anzubieten, beobachte ich, wie jedes Mal vorher und währenddessen ein inneres Hüpfen in meinem Brustraum entsteht. Mein inneres Kind freut sich und jubelt manchmal richtig, wenn in fremden, offensichtlich erwachsenen Leuten Kinder auftauchen, mit denen mein inneres Kind mitfühlen kann.

Kinder lieben dramatische oder traurige Geschichten, die gut ausgehen, und meine Arbeit mit dem Inneren Kind ist voll von solchen Geschichten. Mein inneres Kind verfolgt die Prozesse oder Erlebnisse der anderen Kinder sehr aufmerksam, und während es ja weiß, dass wir einen guten Ausgang finden werden, bangt es jedes Mal ein wenig mit und ist erleichtert, wenn wieder ein Erwachsener seinem Kind aus einer schlimmen Lage heraushilft - wenn also wieder eine Geschichte gut ausgeht.

Und außerdem: Menschen wirken einfach liebenswerter, weicher, berührbarer und schlicht jünger, wenn sie den Kontakt zu ihrem Inneren Kind aufnehmen und wirken lassen. Oder wie die Transaktionsanalyse schon wusste: Auf der Ebene der freien Kinder kann man viel Spaß haben.

Das alles sind gute Gründe für mich, diesen Artikel zu schreiben, obwohl gerade „unsere“ (damit beziehe ich mein Inneres Kind ein) Osterferien anfangen. Und schon höre ich in mir die kleine Stimme, die mich drängt, ja nicht zu viel Arbeit hineinzugeben, nur das Wichtigste zu schreiben, damit die Leser auch Spaß an dieser Arbeit bekommen und lernen, wie das geht.

Um es kurz zu machen, werde ich nur Grundzüge meiner Vorgehensweise vermitteln und beanspruche nicht, einen allgemeinen Überblick oder Vergleich verschiedener Ansätze zu bieten.\*

Für mich passt es übrigens nicht im Plural von den „Inneren Kindern“ zu sprechen, da ich ja immer nur mit einem Kind arbeite, nämlich dem jüngeren Ich des Klienten, natürlich in verschiedenen Altersstufen und in verschiedenen energetischen Färbungen (traurig, lebhaft,

trotzig...). „Kinder“ im Plural bezeichnen für mich mehrere Personen, während es tatsächlich immer die eine Person ist, der ich in verschiedenen Lebenskontexten begegne.

## Holding – sich selbst halten und gehalten sein

Die annehmende und achtsame Beziehung zu sich selbst ist - wie allgemein im Focusing - auch der Kern meiner Arbeit mit dem Inneren Kind.

Wenn ich mit meinen Händen z.B. seitlich meinen Kopf halte, dann kann ich mit meinem Bewusstsein, meiner Aufmerksamkeit nur in meinen Händen sein, die den Kopf halten. Diese Perspektive ist bei der Arbeit mit dem Inneren Kind mit der Position des inneren Erwachsenen vergleichbar, der sich dem Kind, das er früher war, bereitwillig zuwendet, es hält.

Dann kann ich die Perspektive wechseln und mit meiner Aufmerksamkeit nur in meinem Kopf sein, der gehalten wird. Jetzt kann ich spüren, wie ich gehalten werde, so wie ein Kind erlebt, wie es von dem Erwachsenen angeschaut, angesprochen oder berührt wird.

So wie ich meinen Kopf mechanisch oder gar kritisch-vorwurfsvoll (weil er schmerzt) halten kann oder liebevoll, tröstend, beruhigend oder absichtslos, kann ich dem Inneren Kind ganz unterschiedlich gegenüber treten.

Wenn ich (als Erwachsene) es ehrlich liebevoll halten kann wie etwas sehr Wertvolles, bin ich gerührt und beglückt über diese Kompetenz, so für jemanden, für mich selbst, da zu sein und etwas zu geben.

Beim Kopfhalten werden natürlich auch meine Hände angenehm warm und durchlässig, so wie es auch bereichernd ist, mit einer Kinderseele und der frischen Unmittelbarkeit eines Kindes in Kontakt zu kommen.

Wenn ich (als Kind) liebevoll, mit Verständnis und Achtung, als etwas Wertvolles behandeln werde, sogar in einer Situation, in der ich emotional in Not bin, verlassen, verletzt, verwirrt oder beschämt, wird mich das so gehalten werden stärken, und etwas in mir wird heilen.

Diese *neue Beziehungserfahrung* schafft ein verändertes Körpergefühl, ein neues So-Sein auf beiden Seiten. Es stärkt die erwachsene Person und schafft für das Kind von damals ein neues Heute, das zuerst wie ein Wunder neben dem alten Trauma steht und dies mit der Zeit allmählich verblasen lässt. Das Schlimme oder Schwere von früher

\* Ich danke ganz herzlich Lois Leitner und Franz Weinzettl, die mir ihre Notizen von meinem Inneren-Kind-Seminar für Psychotherapeuten in Wien 2003 zur Verfügung gestellt haben.

wird gewusste Geschichte und überlagert nicht mehr die gefühlte Gegenwart.

Dies ist ein ähnlicher Prozess wie die Wirkung eines stimmigen Lösungsbildes bei einer Familienaufstellung. Es führt zu einer neuen Erfahrung („So könnte das Leben auch sein.“ oder: „Es hätte so leicht sein können“), die manchmal auch von Trauer und Bedauern begleitet wird.

### Den „Inneren Kritiker“ beachten und entschärfen

Da das Innere Kind zunächst oft schmerzliche oder peinliche Erlebnisse einbringt, reagiert der Focussierende nicht selten beschämt, genervt, bedroht oder ärgerlich auf dieses Kind. Man könnte sagen, er identifiziert sich mit seinem „Inneren Kritiker“, der strukturgebunden mit Abwertung und Kontrolle auf das Kind losgehen will.

Natürlich wird sich das „Kind“ dem „Kritiker“ nicht öffnen, sondern es wird sich noch schlechter, hilfloser und „falsch“ fühlen, seine strukturgebundene Reaktion wird nur verstärkt.

Hier wird der Focusing-Begleiter/Therapeut in besonderem Maße gebraucht, um die Focusing-Grundhaltungen als Modell und in Form von Vorschlägen in die Begegnung des Focussierenden mit seinem Inneren Kind einzubringen. Der focussierende Erwachsene sollte unterstützt werden, sich zuhörend und annehmend sowohl seinem Inneren Kind zuzuwenden als auch seinen Inneren Kritiker und dabei eine klare Trennung zwischen beiden aufrechtzuerhalten, die verhindert, dass der „Innere Kritiker“ direkt auf das „Innere Kind“ einwirken kann.

Bildlich gesprochen kann der Klient aus der Erwachsenenposition einen Arm um sein Inneres Kind und den anderen Arm um den Inneren Kritiker legen und sie so von einander fernhalten, um dann mit jeder Teilpersönlichkeit nacheinander einen eigenen stimmigen und klärenden Kontakt aufzunehmen.

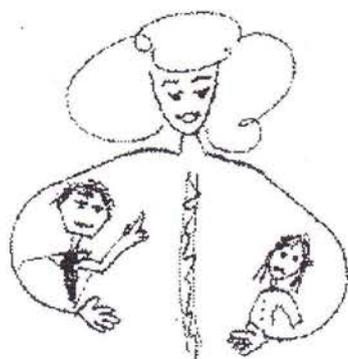


Abb.: Zum Inneren Kind und zum Inneren Kritiker getrennt Kontakt aufnehmen

Dabei ist es hilfreich, den „Inneren Kritiker“ als ursprünglich schützende Energie aufzufassen, als innere Instanz, die die Person (damals das Kind) vor möglicher Außenkritik bewahren und die lebensnotwendige Anerkennung für die Person sichern will.

Dieser Teil reagiert wie ein Wächter auf mögliche Veränderung oft mit Angst, die vom status quo garantier-

te Sicherheit und Zuwendung zu verlieren. Er macht auf das Überschreiten einer Grenze aufmerksam, hinter der er ein Risiko vermutet. Allerdings versteckt er seine Angst meist hinter einer machtvollen, selbstbewussten oder aggressiven Fassade, die das Innere Kind einschüchtern kann.

Glücklicherweise sind auch Innere Kritiker lernfähig und besonders durch gelöste Innere-Kind-Prozesse zu beeindrucken, da es ihnen ja von Anfang an um das Wohlergehen ihres (damaligen) Kindes ging.

### Der Einstieg: Kontakt aufnehmen

Im Lauf der Zeit habe ich viele Wege erprobt, zum Inneren Kind Zugang zu finden.

Besonders bewährt hat sich das „Interview zur Kindheit“, bei dem Teilnehmer einander eine Reihe von Fragen stellen, z.B.

- „Erzähl mir von ...“
- einem Tier, das du gern hattest.
- deinem schönsten Kindergeburtstag.
- einem Luftballon.
- einer Sandburg oder Kontakt mit dem Meer.
- einem Kleidungsstück, das du (nicht) mochtest.
- etwas, das du dir für dein Taschengeld gekauft hast.
- einem Erwachsenen, dem du viel verdankst.
- einer Lieblingssendung im Fernsehen.
- „Wo war deine Lieblingsstelle in der Natur?“
- „Wie schmeckte dein Lieblingsbonbon/ Eis?“
- „Was hatten deine Sinne als Kind gern?“
- „Wie hast du als Kind die Jahreszeiten erlebt?“
- etc.

Durch dieses Interview (oder auch Selbstbefragung) entsteht Kontakt zur Erlebenswelt des Inneren Kindes, auch zu seinen Ressourcen, einfachen kindlichen Erfahrungen und Freuden.

Ein weiterer unmittelbarer Zugang entsteht im Rahmen von **Berührung** und **Bewegung** z.B. in einer Partnerübung. Durch angeleitete Erfahrungen, z.B. zu führen und geführt zu werden, Nähe und Distanz zu erleben, sich miteinander und gegeneinander zu bewegen, werden kindliche Erfahrungen aktualisiert, die dann mit Focusing zu einer Begegnung mit dem Inneren Kind weitergeführt werden können. Für eine erste Focusingsitzung allein oder mit einem Begleiter empfehle ich, nach dem Freiraumschaffen einfach ein **Foto** von sich selbst als Kind auftauchen zu lassen. Oft ist es lohnend und im Sinne der Fortsetzungsordnung sehr stimmig, mit dem ersten auftauchenden Foto zu arbeiten und sich o.a. Fragen zu stellen.

Erfahrungsgemäß beziehen sich die spontan auftauchenden inneren Bilder zum Inneren Kind – genau wie frei auftauchende Focusing-Themen – auf die aktuelle Lebenssituation und haben wie Träume das Potential in sich, die Entwicklung der Person stimmig voranzubringen.

### Das methodische Vorgehen

Mit den Teilnehmer meiner Seminare bespreche ich in der Regel folgendes Handout, hier in einer *erläuterten Version*:



## Arbeit mit dem "Inneren Kind"

### Hinweise zum Focusing-Begleiten

Als Erwachsene haben wir die Chance, mit dem (verletzlichen) inneren Kind Verbindung aufzunehmen, seine Bedürfnisse herauszufinden und bewusst **mit eigener elterlicher Achtsamkeit** für das Kind zu sorgen.

Der Erlebende braucht in seiner Vorstellung **einfach** nur als heutiger Erwachsener dem Kind Gesellschaft zu leisten, mit ihm zu sprechen wie mit einem realen Kind des entsprechenden Alters, es zu halten, **tatsächlich** aufmerksam, fürsorglich, geduldig und ehrlich zu **sein** - *dies also in der Vorstellung handelnd Schritt für Schritt „wirklich“ zu tun*. Das genügt, um die Art zu verändern, in der das Kind sich selbst und die Welt erfährt.

*Nach neuropsychologischer Forschung sollen intensiv imaginierte Erfahrungen im Gehirn dieselben Gedächtnisstrukturen bilden wie tatsächliche Erfahrungen.*

Das gleichzeitige klare **Doppelbewusstsein**, das Vorhandensein von Kind **und** Erwachsenen, ermöglicht es, alte, vielleicht schmerzhaft Erfahrungen aus einem passendem **Abstand** heraus und im Rahmen einer liebevollen Beziehung noch einmal zu erleben und damit zu verändern.

Manchmal taucht ein Kind auf, das eine **Ressource** mitbringt für den heutigen Erwachsenen z.B. eine verschüttete Energie der Freude, Vitalität, Kreativität, des selbstvergessenen Spiels.

Das **Auftauchen** des Bewusstseinszustandes "Inneres Kind" erkennst du innerlich an Gefühlen wie Angst, Hilflosigkeit, Scham, Wut, überhaupt an „unangemessen“ intensiven Gefühlen. Von außen nimmt man oft eine kindliche Haltung, Gesichtsausdruck, Gesten, Stimme, Satzstruktur wahr. Wenn die Person sich des Kindzustandes nicht bewusst ist, kann der Begleiter auf das Kind aufmerksam machen: "Ist da jetzt in dir auch ein kleiner ... (Ralf)?"

Der Focussierende erscheint dem Kind als der eigene **heutige Erwachsene** (aus der Zukunft) und sollte auch vom Begleiter/Therapeuten in dieser Energie gehalten werden. Daher spricht der Begleiter den Focussierenden auch direkt an: „Was möchtest du (als heutiger Erwachsener) deinem Kind jetzt sagen?“ (statt: „Was möchte der Erwachsene jetzt tun?“)

Es sollte nicht versucht werden, das Verhalten der damaligen Bezugspersonen zu verändern, sondern dem Kind durch den **Kontakt mit dem heutigen Erwachsenen** eine heilsame neue Erfahrung zu vermitteln: Denn nur der innere Erwachsene ist jetzt für das Kind zuständig, nur er kann heute sein inneres Kind wahrnehmen, nicht mehr seine Eltern!

### Mögliche Fragen

*die der Begleiter/Therapeut (oder der Focussierende sich selbst) stellen kann, immer wieder neu im Lauf des Prozesses:*

**1. Das Kind in der Situation-von außen betrachtet:** Wie alt ist (ungefähr) das Kind, das auftaucht? Was hat es an?

**Wo, in welcher Situation** taucht das Kind auf? Ggf. **Details** über die Situation, den Ort oder Kontext z.B. ist es hell oder dunkel, im Haus oder draußen, wie sieht der-Raum aus, was ist rechts, links, vorne, hinten etc.? **Was passiert gerade** oder ist gerade passiert?

### 2. Der heutige (focussierende) Erwachsene

**Wie geht es dir als Erwachsenenem**, wenn du jetzt dich als dieses Kind siehst (Focusing)?

Ist da jetzt Wärme, Zuneigung, Mitgefühl oder Interesse **körperlich** zu spüren für das Kind?

*Oder braucht der Erwachsene zuerst selbst innere Schritte, um mit Angst, Überforderung, Identifikation etc. umzugehen, die einer wohlwollenden Kontaktaufnahme mit dem Kind im Weg stehen? Manchmal ist es zunächst notwendig, über Focusing Freiraum herzustellen, sich in der heutigen Stärke und Kompetenz als Erwachsener zu verankern, Unterstützung zu holen oder Ansprüche abzubauen.*

### 3. Das innere Erleben des Kindes

**Wo in deinem Körper** spürst du, wie es dem Kind jetzt geht? Welches Körpergefühl repräsentiert jetzt im Focussierenden die Resonanz des Kindes?

*Dies ist der innere Bezugspunkt (Felt Sense) des Kindes in der Begegnungssituation mit seinem Erwachsenen. An dieser Empfindung können wir überprüfen, wie der Prozess vorangetragen werden kann.*

**Was braucht das Kind** in dieser Situation? Was würde gut tun, unterstützen?

*Hier macht es wenig Sinn, das Kind direkt danach zu fragen, sondern Impulse dazu im Erwachsenen entstehen zu lassen, die er versuchsweise in konkrete Handlungsschritte umsetzt.*

**Wie verändert sich das Körpergefühl des Inneren Kindes** und das innere **Bild** vom Kind durch den Kontakt mit dem Erwachsenen und durch dessen Handlungsschritte?

*Wenn wir eine passenden Handlung finden und auf der Vorstellungsebene tatsächlich ausführen, z.B. das Kind ansprechen, auf den Arm nehmen, aus dem Zimmer tragen o.ä., dann entsteht - oftmals überraschend schnell - ein körperlich spürbarer Shift im kindlichen Erleben z.B. die Erstarrung oder die Angst, der Schmerz lösen sich auf, es fühlt sich fließender an und auch das innere Bild vom Kind ändert sich, es schaut z.B. den Erwachsenen an, oder lächelt oder sagt etwas oder hüpfte auf eine Wiese ...*

## Der Begleiter/Therapeut als „Supervisor“ der Begegnung

Wenn das Kind aufgetaucht ist, sollte der **Begleiter/Therapeut** mit dem Erwachsenen beraten, wie der mit seinem Kind stimmig Verbindung aufnehmen möchte. Er sollte **das Kind also nicht direkt ansprechen**, sich nicht als „positiven Elternteil“ einbringen. Der Begleiter kann jedoch im „Supervisionsgespräch“ mit dem Erwachsenen (!) eigene Ideen und Vorschläge beitragen, was vielleicht für das Kind in der Situation hilfreich oder unterstützend wäre: *„Wäre es stimmig für dich, jetzt mit dem Kind Kontakt aufzunehmen? Du könntest dich z.B. erst einmal in die Nähe setzen ... Seifenblasen in die Luft pusten, um zu zeigen, dass jemand da ist, der etwas Schönes für das Kind bringen möchte, ohne es zu bedrängen.“* Der Begleiter/Therapeut kann sich immer wieder fragend (s.o.) rückversichern, was gerade im Prozess geschieht, z.B.: *„Bist du schon bei dem Kind ..., hast du ihm schon gesagt ...“* *„Was geschieht jetzt in dir, wenn du ... es im Arm hältst?“*

Das **Herausgehen** aus der traumatischen Situation ist oft ein sehr wesentlicher Schritt und darf nicht als Weglaufen missverstanden werden. Das Kind hatte damals nicht die Freiheit und Selbständigkeit, eine schädigende Situation oder Konstellation zu verlassen und z.B. zu den Nachbarn oder einer netten Pflegefamilie zu ziehen. Daher kann es jetzt eine stimmige Lösung sein, die damaligen Situation einfach an der Hand des heutigen Erwachsenen hinter sich zu lassen und gemeinsam in die heutige reale Lebensumgebung „umzusiedeln“.

## Abschluss gestalten

Der Begleiter/Therapeut sollte darauf achten, dass der Focussierende nicht plötzlich vom Kind weggeht, indem er z.B. die Augen öffnet und ins Alltagsbewusstsein zurückkehrt.

Es sollte in Ruhe ein **für beide stimmiger Abschluss** der Begegnung gefunden werden. Z.B. kann der Erwachsene das Kind fragen: *„Was können wir sonst noch tun, bevor wir aufhören?“* oder deutlich machen, dass er auch da ist, wenn alles in Ordnung ist oder wiederkommt, wenn er gebraucht wird. Manchmal ist es stimmig, das Kind evtl. auch in das heutige Leben mitzunehmen oder ihm bewusst einen Platz im Körper einzuräumen, an dem er es bei sich trägt. *Einige verabreden sich z.B. mit dem Kind zu bestimmten Zeiten des Tages, z.B. vor dem Einschlafen, manche gestalten Plätze in der Wohnung für das Kind oder nehmen das Innere Baby in Herznähe an der Schulter liegend mit oder gehen damit eine Weile „schwanger“.*

## Die Stärke, sich selbst gegenüber erwachsen zu sein

Es ist nicht nur angenehm, die positiven kindlichen Energie wieder zu spüren. Auch sich als fähig zu erleben, gegenüber inneren Teilen, speziell im Umgang mit dem Inneren Kind, eine erwachsene Position einzunehmen, ist eine kraftvolle und das Selbstbewusstsein stärkende Erfahrung.

Es vermittelt etwas, das Verhaltenstherapeuten Selbstmanagementkompetenz und Selbstwirksamkeitserleben nennen.

Viele Therapieklienten fühlen sich von kindlichen Zuständen wie Angst, Hilflosigkeit, Trotz, Schuld und Trauer überwältigt und dominiert. Für manche sind ihre kindlichen Gefühle der Impulsivität, Spontaneität oder Verwirrtheit auch „heilige Kühe“, mit denen sie gewohnheitsmäßig identifiziert sind, während sie unter deren konkreten Auswirkungen im Alltag leiden. Manche benutzen auch die Fähigkeiten des Inneren Kindes, um z.B. berufliche oder Beziehungsziele zu erreichen und überlasten das Innere Kind mit Verantwortung.

Sich in einer nüchternen, klaren erwachsenen Energie zu bewegen, in der man wahrnehmen, beurteilen, sich emotional distanzieren, entscheiden und Verantwortung übernehmen kann, ist oft ungewohnt oder zunächst ungewollt.

Besonders wenn das Kind früher gegenüber den realen Erwachsenen in seiner Umgebung Misstrauen, Angst oder Verachtung empfand, hat es sich vielleicht entschlossen, niemals so „erwachsen“ zu werden und wehrt sich heute, eine erwachsene Haltung entstehen zu lassen. Manchmal braucht es dann eine Neuentscheidung und die eigene innere Erlaubnis, im guten Sinn für sich selbst erwachsen sein zu dürfen.

Erleichternd ist es auch, die Möglichkeit kennen zu lernen, bestimmte Situation im beruflichen und öffentlichen Leben nur als Erwachsener anzugehen, das Innere Kind manchmal bewusst herauszuhalten und es währenddessen unbeschwert zu Hause spielen zu lassen.

Umgekehrt kann man es genießen, wenn in nahen oder intimen Beziehungen auch die Inneren Kinder der Partner dabei sein dürfen und gesehen werden, ohne sich heimlich am eigenen Erwachsenen vorbei an den Partner zu „hängen“ mit der Erwartung, durch dessen Liebe „geheilt“ zu werden.

Ob es uns nun gefällt oder nicht: wir selbst bleiben heute für unser Inneres Kind zuständig. Die gute Botschaft ist: wenn wir diese Beziehung einmal hergestellt haben und pflegen, ist das Innere Kind niemals mehr allein.

## Literatur

- J. Abrams (Hrsg.): Die Befreiung des Inneren Kindes. dtv TB 1996.
- J. Bradshaw: Das Kind in uns. Knaur TB, 1994.
- G. Bunz-Schlösser: Hand in Hand mit dem inneren Kind. mvg Verlag, 2003.
- R. Kurz: Körperzentrierte Psychotherapie- Die Hakomi Methode. Kösel, 1994.
- L. Reddemann: Imagination als heilsame Kraft. Pfeiffer, Klett-Cotta, 2001.
- A. Samuels & E. Lukan : Im Einklang mit dem inneren Kind. Herder TB, 1999.

**Dr. Sybille Ebert-Wittich**  
Diplom-Psychologin,  
Psychol. Psychotherapeutin,  
Focusingtherapeutin und  
Ausbilderin DAF,  
Focusing-Zentrum Rheinland  
Pielstr. 5, 56154 Boppard  
Tel.: 06742 1359, Fax: 86285  
www.focusing-seminare.de  
Ebert-wittich@t-online.de



# Begegnung: Focusing und Kunst

von Jürg Burki

*Anlässlich einer Vernissage unternahm Jürg Burki den Versuch, die Besucher mit den dort ausgestellten Kunstwerken vertraut zu machen - mittels Gruppenfocusing. Ein weiteres Beispiel dafür, wie sich Focusing im nichttherapeutischen Bereich anwenden lässt, und sozusagen der Prototyp für eine Art und Weise, wie jeder im ganz gewöhnlichen Alltag mit „schönen Dingen“ - seien es Bilder, Musik, Landschaften oder x-beliebige Gegenstände - in frische, kreative Beziehung treten kann.*

Ich möchte Dich begrüßen zu dieser Ausstellung,  
die den Titel *Begegnung* trägt.  
Für mich ist es eine Begegnung besonderer Art,  
einer Begegnung von innen und außen, von Focusing und Kunst.

Ich möchte Dich einladen zu einer Reise in ein Land,  
das Du vielleicht schon ab und zu betreten hast,  
vielleicht ist es aber auch ganz neu für Dich.  
Es ist das Land, das Reich unserer inneren Wahrnehmung,  
unser Innenraum mit seinen Bildern, Klängen, Bewegungen.  
Ich möchte vermitteln,  
wie innere und äußere Wahrnehmung sich begegnen und bereichern können.

Bitte denk daran, dass Deine Wahrnehmung völlig in Ordnung ist.  
Egal, was in Deinem Bewusstsein auftaucht,  
es hat seine Berechtigung und seinen Wert.  
Sollte sich einmal nichts zeigen,  
verdient dieses Nichts genauso Respekt wie alles andere.  
Gerade das Nichts zeigt sich immer wieder als besonders reichhaltig.  
Denk bitte daran, solltest Du ihm zufällig begegnen.

Als erstes möchte ich Dich bitten, es Dir hier so richtig bequem zu machen.  
Vielleicht musst Du Dich noch einrichten auf Deinem Platz,  
den Stuhl an die richtige Stelle rücken.  
Mach es Dir einfach bequem.

Und dann schließe mal die Augen und versuche,  
Kontakt zu Deinen Füßen herzustellen. Wie geht es ihnen?  
Was spürst Du überhaupt?  
Sind es die Füße selbst, sind es die Schuhe oder ist es der Boden unter den Füßen?  
Sind die Füße warm oder schon etwas kühl?  
Fühlen sich beide Füße gleich an oder gibt es Unterschiede zwischen links und rechts?  
Wie ist denn überhaupt der Unterschied zwischen links und rechts?

Wenn wir jetzt verschiedene Regionen unseres Körpers besuchen,  
versuche doch einfach nur wahrzunehmen  
ohne Urteil darüber, ob das gut gelingt oder schlecht.

Drei Bereiche meines Körpers sind für mich besonders interessant,  
und ich schau da mal kurz hin - versuche da hineinzuspüren.  
Es ist die Halsregion, die Brust und der Bauch bis hinunter zum Becken.  
Vielleicht bin ich nicht gewohnt, in diese Regionen zu blicken,  
höchstens wenn etwas wehtut da unten.  
Und doch ist da manchmal soviel zu beobachten, zu spüren, ja sogar zu hören.



Ich sitze da ... schließe wieder die Augen;  
die Konzentration richtet sich jetzt eher einwärts - in meinen Körper,  
in Hals, Brust und Bauchraum.  
Wie von einem Resonanzkörper höre ich vielleicht ein Echo, spüre ich innere Bewegung.

Ich bin neugierig: Kann ich etwas finden, das mitschwingt da innen  
mit dem, was da draußen steht?  
Ganz egal, was auftaucht, wie etwas auftaucht und ob überhaupt etwas auftaucht,  
ich bleib einfach bei meiner Wahrnehmung.  
Schön entspannt und doch gespannt auf das, was sich zeigen wird,  
versuche ich auch hier eine Minute zu verweilen.  
Auch da bin ich ganz passiv, nur wach wahrnehmend für das innere Sein.

Dann tauche ich auf,  
öffne die Augen und bin wieder ganz bei den Kunstwerken.  
Ein oder zwei Minuten  
da sein, bereit sein, offen sein.  
Gedanken sind normal, manchmal gar lästig;  
wenn sie kommen, lass ich sie einfach wieder gehen.

Wieder schließe ich die Augen,  
höre auf die Resonanz in mir  
und blicke jetzt vielleicht auf *innere* Bilder und Figuren.  
Ich versuche zu erspüren, was da innerlich mit den Kunstwerken mitschwingt. Wie ist diese Begegnung?

Ein drittes Mal öffne ich kurz die Augen,  
habe jetzt vielleicht ein anderes Kunstwerk im Blick,  
das besonders deutlich zu mir spricht.  
Ich lasse alles los, was ich schon weiß über den Künstler, über Kunst, und und und ...  
bin ganz da - in dieser Begegnung im Hier und Jetzt.

Vielleicht erlebe ich staunend, was diese Begegnung in mir auslöst;  
vielleicht sind plötzlich alle möglichen Gefühle da, vielleicht noch vage, kaum benennbare Gefühle;  
vielleicht fühle ich mich noch unsicher in dieser Art von Begegnung,  
vielleicht freue ich mich auch über die neue Bekanntschaft.

Und ich frage mich:  
Was bräuchte ich, um mehr Begegnung zuzulassen in meinem Leben?  
Was bräuchte ich, um Begegnung angenehmer zu machen?  
Begegnung konstruktiver zu machen?  
Begegnung spannender zu machen?  
Begegnung mit anderen Menschen, oder mit speziellen Momenten nicht alltäglicher Wahrnehmung,  
Begegnung, die eben besonders ist - Kunst ist.

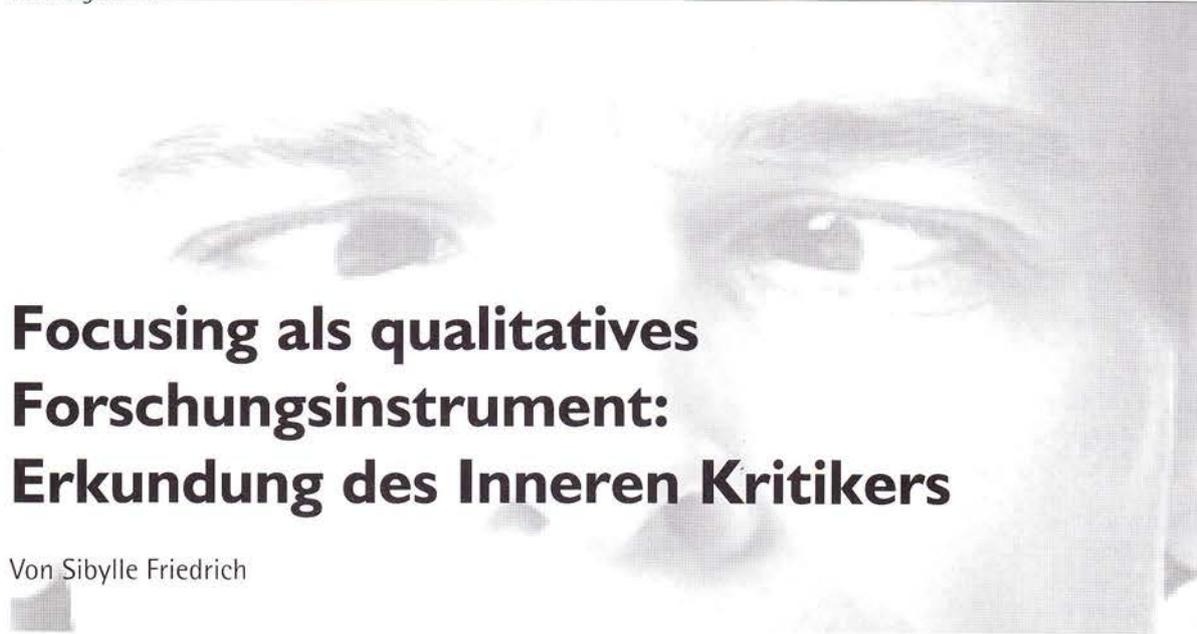
Bevor Du jetzt zurückkommst in Deine eigene Realität,  
gibt es vielleicht etwas, das Du mitnehmen möchtest?  
Ist es ein inneres Bild als Symbol,  
ist es ein Satz oder Klang  
oder eine innere Bewegung, die Dich an diese Begegnung erinnern und die helfen,  
diese Begegnung zu bereichern?

Ich möchte Dir danken für Dein Kommen,  
für Deine Aufmerksamkeit und Konzentration.  
Für mich ist es ein großes Glück,  
Menschen zu finden, die bereit sind,  
solche Reisen mitzumachen.  
Wenn Du jetzt zurückkommst in Deine Welt, atme nochmals tief durch,  
bewege Hände und Füße ein wenig und sei ganz wach.

Jetzt würde ich mich freuen, wenn einige von euch Lust hätten zu erzählen,  
was sie während dieser Begegnungsreise erlebt haben.

Jürg Burki  
Körpertherapeut  
Gesundheitspraxis Gleis 1  
CH-5600 Lenzburg  
jburki@bluewin.ch





# Focusing als qualitatives Forschungsinstrument: Erkundung des Inneren Kritikers

Von Sibylle Friedrich

*Der Artikel beschreibt den Einsatz von Focusing-Prozessen in einem Forschungsprojekt, das die Erkundung des Inneren Kritikers zum Ziel hatte. Es wird deutlich werden, dass durch diese Vorgehensweise ganz andere Erkenntnisse über innerpsychische Zusammenhänge gewonnen werden können als durch die ausschließliche Verwendung von Fragebögen oder Interviews. Die Ergebnisse der Forschung zeigen, um welch ein multidimensionales Phänomen es sich bei dem Inneren Kritiker handelt, welche biographischen Umstände zu seiner Entstehung führen und dass ein wertschätzender Umgang mit sich selber auch diese ungeliebte Teilpersönlichkeit mit einschließen muss.*

## Das Forschungsprojekt

Der Innerer Kritiker\* an sich ist in der focusing-orientierten Psychotherapie kein Unbekannter. Einen ersten bewussten Kontakt zu meinem inneren Quälgeist bekam ich bereits an einem Ausbildungswochenende der Grundausbildung, wo diese innerpsychische Instanz das Schwerpunktthema war. Wissenschaftlich erforscht wurde der unangenehme Geselle jedoch zuvor noch nicht und auch der Einsatz von Focusing-Prozessen als qualitatives Forschungsinstrument war neu. Im Folgenden möchte ich die Vorgehensweise sowie die Ergebnisse des Forschungsprojektes einer Diplomarbeit im Fach Psychologie (Friedrich 2000) darstellen.

### *Die UntersuchungsteilnehmerInnen*

Bei der Auswahl der InterviewpartnerInnen war es entscheidend, hinsichtlich des Forschungsthemas so unterschiedliche InformantInnen wie möglich zu finden, um den Aussagewert der Ergebnisse zu erhöhen. Ich habe deshalb sowohl Frauen als auch Männer befragt, Psychologiestudentinnen wie Bankkaufmänner, Menschen mit Abitur und ohne, Therapieerfahrene und Nichttherapieerfahrene, gute Bekannte und völlig Unbekannte. Die Altersspanne der UntersuchungsteilnehmerInnen reicht von 21 bis 62 Jahren.

### *Focusing als qualitatives Forschungsinstrument*

Ich habe mich entschieden, eine im Wesentlichen von Carola Krause und Ulrike Röder entwickelte Focusing-Anleitung, die am Ausbildungswochenende als Gruppenfocusing durchgeführt wurde, zu verwenden und nur

\* Ich habe mich der Übersichtlichkeit halber für die ausschließliche Verwendung der männlichen Bezeichnung entschieden. Innere Kritikerinnen kommen jedoch genauso vor.

leicht zu modifizieren, da ich deren Wirkung selbst erlebt hatte. Die Anleitung wurde den GesprächspartnerInnen jeweils vor dem eigentlichen Interview im Einzelkontakt vorgelesen, wobei die Fragen jedoch ähnlich wie in einem Gruppenfocusing nur innerlich beantwortet werden sollten. Gefragt habe ich vor allem nach Gestalt, Botschaften und Zielen des Inneren Kritikers, darüber hinaus nach dem inneren Adressaten, also dem kritisierten Teil des Selbst.

Die Entscheidung, neue Wege in der qualitativen Sozialforschung zu beschreiten und Focusing als wissenschaftliche Forschungsmethode einzusetzen, begründete sich damit, dass Focusing einen unmittelbaren Zugang zum aktuellen Erleben und die Einbeziehung vormals unbewussten Materials ermöglicht. Dadurch erhoffte ich mir, weitaus mehr über die innerpsychischen und biographischen Zusammenhänge dieses komplexen Themas zu erfahren als ausschließlich durch die Verwendung von in der qualitativen Forschung ansonsten üblichen Interviews.

### *Bilder als qualitatives Forschungsinstrument*

Das gleiche Ziel wurde durch die anschließende Einbeziehung von Bildmaterial verfolgt: Die UntersuchungsteilnehmerInnen bekamen im Anschluss an den Focusing-Prozess ein DIN A3 Blatt und Jaxon-Kreiden zur Verfügung gestellt, um das gerade Erlebte innere Bilder, Gefühle, Empfindungen, Geräusche, Farben und Bewegungen bildlich auszudrücken. Durch die nochmalige Beschäftigung mit dem eigenen Innenleben wird das zuvor innerlich Erlebte konkreter und expliziter. Die Übersetzung von den nichtsprachlichen und nicht ausschließ-

lich kognitiven Bewusstseinsinhalten in ein gemaltes Bild bereitet zudem ihre kommende Verbalisierung im Interview vor und trifft eine Auswahl aus der Erlebensvielfalt; es zeigt sich, was davon für den/die Fokussierende(n) im Augenblick relevant ist. Zudem macht der Malprozess selber zuvor Implizites explizit, schöpft also noch einmal aus dem Vorbewussten und bietet damit eine weitere Zugangsmöglichkeit zum inneren Erleben. Diese diagnostische Funktion von Bildern ist von im Umgang mit Bildmaterial erfahrenen Therapeutinnen oft beschrieben worden. Um mit Gisela Schmeer zu sprechen: *Während des Malens kooperiert also das Unbewusste mit dem Bewussten. So ist es zu erklären, dass in den Bildern der Patienten gewöhnlich verdrängte Elemente auftauchen und dass die Bilder mehr zeigen, als die Maler zeigen möchten* (Schmeer 1995, S. 59). Laut Frauke Tegen geben wir mit Bildern Hinweise auf Erfahrungen, die wir sprachlich nicht fassen können (Tegen 1994, vgl. S. 36). *Im kreativen Gestalten geben wir Bewusstseinsinhalte frei, die nur begrenzt durch intellektuelle Kontrolle gefiltert sind* (S. 38).

Es wird deutlich, welch großes Potential in Bildern steckt, das innere Erleben relativ unzensuriert zu entdecken. Als ForscherIn übernimmt man aber auch eine große Verantwortung, vorsichtig und wertschätzend mit den erhaltenen „Schätzen“ umzugehen, um die UntersuchungsteilnehmerInnen weder zu überfordern noch „auszubeuten“.

#### *Was kam bei der Untersuchung heraus?*

Die eigentlichen Gespräche begannen folglich erst nach dem Malprozess, unterstützt durch einen Interviewleitfaden, der die im Focusing-Prozess gestellten Fragen wieder aufgriff und zusätzliche Transferfragen beinhaltete, die über das aktuelle Erleben hinaus gingen.

Nach der Analyse der Bilder und Interviews auf Gemeinsamkeiten ergaben sich drei Ergebnisblöcke, die im Folgenden kurz dargestellt werden.

## **Die Entstehung des Inneren Kritikers**

### *Der Ursprung liegt in der Kindheit*

Fast alle der Befragten sehen den Ursprung ihres Inneren Kritikers in der Kindheit. Kritik, Druck und Zweifel meist von Seiten der Eltern, teilweise aber auch von anderen Bezugspersonen wie LehrerInnen oder Geschwister schaffen demnach einen idealen Nährboden für die Entwicklung eines mächtigen und destruktiven Inneren Kritikers. Er ist eine Mischung aus der Verinnerlichung der kritischen oder abwertenden Eltern-Botschaften und dem Versuch, sich vor genau diesen zu schützen, indem man sich selber kritisiert und entwertet, bevor es andere tun können. Ein Untersuchungsteilnehmer nennt es den *nicht als untauglich erkannten Versuch, sich unkritisierbar zu machen*. Es geht also darum, jedwede potenzielle Kritik von außen vorwegzunehmen und damit das Verhalten so zu perfektionieren, dass keine Fehler, die die Kritik anderer Menschen auslösen könnten, mehr gemacht werden können. Oft soll mit diesem Verhaltensmuster auch im Erwachsenenalter noch das kleine, verletzte Kind geschützt werden, das man einmal war.

### *Vorleben von Haltungen*

Eine andere Einflussnahme der unmittelbaren Bezugsperson

auf die Entwicklung des Inneren Kritikers entsteht offenbar durch das Vorleben von Haltungen. In ihnen drücken sich bestimmte Wertigkeiten aus, die vom Kind oft unreflektiert übernommen werden und später die Glaubenssätze seines Inneren Kritikers ausmachen, wenn sich die/die Erwachsene längst von ihnen distanziert hat. So berichtet ein Teilnehmer beispielsweise davon, dass er sowohl in der Schule von der Lehrerin als auch zu Hause von der Mutter regelmäßig zu hören bekam: „Erst die Arbeit und dann das Vergnügen“, womit gemeint war, dass vor dem Spielen die Schularbeiten zu erledigen seien. Diesen Satz hat sein Innerer Kritiker verinnerlicht und spult ihn tagtäglich auf der Arbeit ungefragt wieder ab, selbst wenn das Handeln nach diesem Grundsatz den beruflichen Interessen entgegensteht.

### *Den Eltern wie aus dem Gesicht geschnitten*

Diese eindeutigen Zusammenhänge zwischen der Entstehung des Inneren Kritikers und der Erziehung im Elternhaus (bzw. Schule/Kirchengemeinde) werden von meinen GesprächspartnerInnen noch in ihrer Bedeutung untermauert durch die Beantwortung der Frage: „Erinnert dein Innerer Kritiker dich an konkrete Personen?“ Die meisten stellen spontan eine Verbindung zu den Eltern her, manchen Vätern und Müttern scheint der Innere Kritiker sogar wie aus dem Gesicht geschnitten zu sein. Vermutlich lässt sich der Aufbau eines Inneren Kritikers nicht gänzlich vermeiden, wenn man sich die missliche Lage eines kleinen Kindes vorstellt, das in weiten Teilen vollkommen abhängig ist von den Bewertungen der Außenwelt, welche in den seltensten Fällen ausschließlich freundlich sein werden.

Das Beispiel eines Untersuchungsteilnehmers, der anstatt eines Inneren Kritikers einen Inneren Ratgeber vorfand, zeigt aber, dass auch selbststärkende, konstruktive Haltungen in das eigene Ich integriert und für den Selbstumgang genutzt werden können, wenn positive Vorbilder vorhanden sind. Denn auch dieser Innere Ratgeber wird von dem Befragten unmittelbar mit einer realen Bezugsperson verbunden. Die Bedingungen, die die Entwicklung der Destruktivität mindern und die Entstehung einer konstruktiven Selbstkritik fördern, zu erforschen, wäre sicherlich hilfreich, um pädagogische Empfehlungen aussprechen zu können.

## **Die Art des Inneren Kritikers**

Wie zu erwarten war, wird der Innere Kritiker überwiegend als bedrohlich und zerstörerisch erlebt, jedoch nicht ausschließlich und nicht von allen Befragten. Viele haben ein ambivalentes Verhältnis zu diesem Persönlichkeitsanteil, erleben ihn zum Teil sogar als unterstützend oder schreiben ihm zunächst eine positive Absicht zu.

### *Killerkritiker und transformierte Kritiker*

Betrachtet man die Destruktivität des Inneren Kritikers als ein Kontinuum, so steht der von einer Befragten beschriebene „Killerkritiker“ an dem einen Ende, der weiter oben erwähnte Innere Ratgeber eines weiteren Untersuchungsteilnehmers an dem anderen.

Dieser Persönlichkeitsanteil, den man auch als transformierten Kritiker bezeichnen könnte, wird von ihm als große Unterstützung in seiner Persönlichkeitsentwicklung betrachtet. Extremfälle können wertvolle Hinweise auf die Struktur des zu untersuchenden Gegenstandes geben, auf die ihm innewohnenden Möglichkeiten, sich in die eine oder andere Richtung zu entwickeln, wenn bestimmte Kontextmerkmale vorhanden sind. Es wird deutlich, wie zerstörerisch und grausam der Umgang mit sich selber werden kann, wenn jahrelange psychische Misshandlung durch wichtige Bezugspersonen die Kindheit prägte. Killerkritiker zeichnen sich durch verabsolutierende Glaubenssätze, wie "Makel darf man nicht haben!" aus und attackieren vor allem mit entwertenden Generalisierungen wie „Du bist ein Versager! Du bist ein Lebenskrüppel! Du bist sowieso ein Nichts!“

#### *Antiquierte Wertvorstellungen*

Es fällt auf, dass die Glaubenssätze und Wertvorstellungen der Inneren Kritiker der Befragten zu großen Teilen aus bürgerlichen Idealen bestehen. Aussagen wie „Ordnung ist wichtig, Veränderung schädlich“, oder „Bescheidenheit ist wichtig, eigene Bedürfnisse unwichtig“, scheinen so gar nicht in unsere heutige individualisierte und schnelllebige Gesellschaft zu passen. Man könnte also von einer Fehlanpassung sprechen, betrachtet man die wie ein Relikt aus vergangener Zeit wirkenden Glaubenssätze dieser innerpsychischen Instanz. Wird die nächste Generation dann also unsere heutigen Wertvorstellungen genauso übernehmen, wie wir die der 50er bis 70er Jahre verinnerlicht haben? Und werden ihnen ihre Inneren Kritiker diese in Glaubenssätze gepackten Wertvorstellungen ebenso an vollkommen unpassender Stelle wieder und wieder vorbeten?

#### *Krankheit als Folge von Kritikerattacken*

Wie Richard C. Schwartz (1997, vgl. S. 84) beschreiben auch meine GesprächspartnerInnen ihre Inneren Kritiker als regelrecht krank machend. Migräne, Erkältungen, Krämpfe und Rückenschmerzen sind unter anderem die Konsequenz ihres machtvollen Auftretens. Man muss vermuten, dass diesem Persönlichkeitsanteil eine beachtliche Bedeutung bei der Entstehung psychosomatischer Krankheiten zukommt, so dass es wichtig sein wird, die Zusammenhänge aufzudecken, wenn es um die Behandlung dieser Krankheiten geht. Hal und Sidra Stone (1997, vgl. S. 107 ff.) sprechen gar von Selbstmord(versuchen) als der extremsten Folge eines mächtigen Killerkritikers.

Als weitere häufig auftretende Folgeerscheinung einer Kritikerattacke wird das Gefühl von oder auch die tatsächlich auftretende Handlungsunfähigkeit geschildert. Diese Reaktion scheint Sinn zu machen, wenn dem Inneren Kritiker eine Schutzfunktion zugesprochen wird. Eine Befragte drückt es so aus: *Man macht sich selbst so schwach und so klein, dass man nicht mehr handeln kann und dass man insofern auch nicht mehr handeln muss, um sich bestimmten Situationen auch nicht zu stellen.*

#### *Kritik von außen löst Selbstkritik aus*

Ein direkter Auslöser für Kritikerattacken scheint Kritik von anderen Menschen zu sein, die im eigenen Innenleben oftmals wie mit einem Megaphon verstärkt wird. Grausame, selbstvernichtende Anschuldigungen und Entwertungen, die als Negativspirale stundenlang anhalten können, sind das Ergebnis. Dieses Zusammenspiel markiert einen inneren Teufelskreis: Kritik von außen muss den „Supergau“ für den Inneren Kritiker bedeuten, da sie das ist, was er mit all seiner machtvollen Präsenz zu verhindern sucht, um das Ich vor weiteren Verletzungen zu schützen. Kommt sie nun trotzdem, so hat er versagt: Es ist ihm nicht gelungen, die Person perfekt und damit unkritischbar zu machen, was bedeutet, dass er seine Anstrengungen verdoppeln muss, womit er auch sofort beginnt.

#### *Haben Frauen andere Kritiker als Männer?*

Im Gegensatz zu der Vermutung von Hal und Sidra Stone, dass der Innere Kritiker von Frauen seine Machtstellung vor allem im sozialen Bereich, also im Kontakt mit anderen Menschen, beansprucht *Es ist eine weitverbreitete Sache, dass Frauen die ganze Verantwortung für Probleme in der Beziehung übernehmen, und der Kritiker unterstützt sie darin* (Stone/Stone 1997, S. 122) liegt der Schwerpunkt der Selbstkritik bei den Untersuchungsteilnehmerinnen dieser Studie hauptsächlich im Leistungsbereich und unterscheidet sich damit nicht von der männlichen Variante des Phänomens. Auffällige Unterschiede zwischen den Geschlechtern gibt es hingegen in der Intensität der Selbstkritik. Die Frauen berichteten konkreter und ausführlicher von der unheilvollen Macht, die ihr Innerer Kritiker über sie ausübt, und auch von den persönlichen Einschränkungen, die mit seiner Dominanz einhergehen. Ob dieses Ergebnis wirkliche Unterschiede in der Intensität der Selbstkritik widerspiegelt oder durch die eventuelle größere Bereitschaft der Frauen, offen über ihr inneres Erleben zu Sprechen, zustande gekommen ist, ist an dieser Stelle nicht zu entscheiden. Auf jeden Fall wäre die quantitative Untersuchung geschlechtsspezifischer Merkmale des Inneren Kritikers ein lohnendes Forschungsvorhaben.

#### *Vergleich der Bilder anhand von 10 Kriterien (angelehnt an Schmidt-Warnecke 1989)*

Die Ergebnisse der Bilderanalyse unterstützen das eben Ausformulierte. So wird der Innere Kritiker in der Regel deutlich größer und handlungsfähiger gezeichnet als die Ich-Figur auf dem gleichen Bild. Als Symbol zur Unterstützung seiner aggressiven Dominanz verwenden die Betroffenen oft Blitze oder Pfeile. Im Gegensatz dazu werden die Ich-Figuren auf den Bildern fast immer unvollständig gelassen. Ihnen fehlen Hände, Füße oder Sinnesorgane. Das deutet darauf hin, dass sich die Betroffenen von ihrem inneren Quälgeist bis zur Handlungsunfähigkeit behindern lassen. Die Ich-Figuren werden zusätzlich noch oft mit einem emotionalen Ausdruck von Sorge, Trauer oder Schrecken versehen und in irgend einer Form eingekapselt gezeichnet, was auf ein Schutzbedürf-

nis der MalerInnen gegenüber ihrem Inneren Kritiker hinweist. All diese Beobachtungen über alle Bilder hinweg deuten an, wie hilflos ausgeliefert sich die Betroffenen dieser innerpsychischen Instanz möglicherweise fühlen.

### Umgang mit dem Inneren Kritiker

Die Befragten schildern eine Reihe von ineffektiven (im Sinne von Kritiker stärkenden) sowie auch von effektiven (Kritiker schwächenden, selbststärkenden) Umgangsstrategien mit ihrem Inneren Kritiker. Daraus ergeben sich wertvolle Hin-weise, wie seine Destruktivität und seine machtvolle Präsenz gemildert und seine konstruktiven Qualitäten optimal nutz-bar gemacht werden können.

#### *Innere Verbündete als effektive Strategie*

Als effektiv haben die Betroffenen es erlebt, sich Verstärkung von außen zu holen, um die quälende Selbstzerfleischung in ihrem Inneren zu stoppen. Sich mit seinen Sorgen, etwas falsch gemacht zu haben oder etwas nie schaffen zu werden, jemand anderem anzuvertrauen, kann also hilfreich sein. Noch effektiver da unabhängig von der Außenwelt verfügbar kann der Aufbau und das Herbeiholen von Inneren Verbündeten in der kritischen Situation sein, die den Abwertungen und Zweifeln des Inneren Kritikers widersprechen, den Betroffenen Mut machen oder ihr Selbstwertgefühl stärken. Eine Untersuchungsteilnehmerin beschreibt die Entstehung solcher Verbündeten als Verinnerlichung der Wertschätzung, die sie von anderen Menschen erfahren durfte: *Da ist auch mal ein Freund von mir gewesen, der hat einfach nur „Ja“ gesagt. Ja zu mir. Diese Stimme habe ich manchmal richtig drin.* Auch bei dieser Strategie scheint folglich erst einmal die Unterstützung durch andere Menschen wichtig zu sein, und es ist die Frage, ob es ganz ohne sie ebenfalls funktioniert. Diese zentrale Aufgabe, einer Person, die stark unter ihrem Inneren Kritiker leidet, Respekt und Wertschätzung entgegenzubringen, kann und sollte ohnehin selbstverständlicherweise auch von dem/der PsychotherapeutIn übernommen werden. Eine erlebnisaktivierende Methode zum Aufbau Innerer Verbündeter findet sich bei Friedrich (2003, S. 46/60).

#### *Dem Kritiker wertschätzend begegnen*

Wo andere ihren Inneren Kritiker als Störenfried betrachten, heißt der „Besitzer“ des Inneren Ratgebers ihn herzlich willkommen, wann immer er auftritt, auch wenn er ihn unter Umständen mal auf später vertröstet. Möglicherweise ist die wertschätzende Haltung, mit der er ihn empfängt, der Schlüssel für die Konstruktivität seines Inneren Kritikers. Die eigene Einstellung zu diesem Persönlichkeitsanteil scheint von Bedeutung zu sein, möglicherweise gilt auch im Kontakt zum eigenen Innenleben der gleiche Grundsatz wie im Kontakt zu anderen Menschen: „Wie man in den Wald ruft, so schallt es heraus.“ Die Haltung des oben genannte Teilnehmers könnte Vorbildcharakter haben und sie macht Hoffnung auf die psychischen Gewinne, die aus einem solchen transformierten Kritiker zu ziehen sein könnten.

#### *Kognitive Strategien greifen zu kurz.*

Auch aus den gescheiterten Versuchen im Umgang mit dieser innerpsychischen Instanz lässt sich einiges lernen. Rein kognitive Problemlösestrategien scheinen ihre Grenzen zu haben, wenn der Kritiker zu mächtig ist. Eine Untersuchungsteilnehmerin schildert anschaulich: *Ich kann ihm nicht den Mund verbieten, mit Verstand und Vernunft sagen: „Diese Stimme ist so grausam, die muss jetzt mal die Klappe halten. Ich will da gar nicht hinhören, das auch nicht fühlen.“ Es ist nicht zum Verstummen zu bringen.*

#### *Innere Machtkämpfe versprechen nur kurzzeitigen Erfolg*

Ebenfalls als ineffektiv wird der Versuch der Verdrängung des Inneren Kritikers erlebt, auch wenn der von einigen Betroffenen geäußerte Wunsch, gar keinen Inneren Kritiker mehr zu haben, verständlich ist. Da dieser Persönlichkeitsanteil über Jahre gewachsen ist, lässt er sich nicht so einfach loswerden. Sich auf einen Machtkampf mit ihm einzulassen, wird von den Betroffenen ebenfalls nicht als Erfolgsstrategie bewertet, da jeder Kampf viel Kraft kostet und höchstens kurzzeitige Siege über den Kritiker mit sich bringt. Eine Befragte kommt sich dabei vor wie ein Löwendompteur: *Ich stehe da mit permanentem „Hab Acht“ und meiner Peitsche und versuche, ihn irgendwie auf das Minimum zu beschränken, was ich ertragen kann, ohne krank zu werden.* Methoden, die ausschließlich auf eine Konfrontation mit dem Inneren Kritiker abzielen, müssen zu kurz greifen.

Fatal für das eigene Selbstbild ist es, dem Inneren Kritiker in seinen Zweifeln und Abwertungen Glauben zu schenken, da dieses Verhalten ihn in seiner Destruktivität bestärkt.

#### *Entstehungszusammenhänge berücksichtigen*

Von meinen GesprächspartnerInnen habe ich gelernt, dass es sinnvoll sein kann, ein Verständnis für die Entstehungszusammenhänge des Inneren Kritikers zu entwickeln, und seine Funktion im Damals sowie im Jetzt zu würdigen. Viele von ihnen äußern den Wunsch, seine Macht zwar einzuschränken, ihm aber durchaus einen Platz im eigenen Innenleben zu lassen, um von seinen positiven Funktionen hier berichten die Betroffenen von innerer Sicherheit, Schutz, Unterstützung durch Antrieb oder Abbremsung sowie vom Körnchen Wahrheit, das in jeder Kritikerbotschaft steckt zu profitieren und Selbstkritik konstruktiv nutzen zu lernen.

#### *Ein liebevoller Umgang mit sich selber als Entwicklungsziel*

Um die Destruktivität des Inneren Kritikers zu mindern, halten die meisten Betroffenen psychische Veränderungen für unumgänglich. Für sie geht es darum zu lernen, dem Kritiker weniger Macht zu geben, das eigene Ich zu stärken, zwischen konstruktiver und destruktiver Kritik von innen wie von außen zu unterscheiden und Innere Verbündete zu aktivieren.

Das Hauptziel scheint also die Entwicklung eines wertschätzenden und liebevollen Umgangs mit sich selber zu sein, um den Inneren Kritiker nicht als Feind betrachten zu müssen, wie es beispielsweise Bach und Torbet (1985) tun.

Vielmehr muss es darum gehen, ihn ins eigene Ich zu integrieren, quasi die *Elternrolle* für ihn zu übernehmen, um mit Hal und Sidra Stone (1997, vgl. 224 ff.) zu sprechen, ohne sich im Umgang mit ihm dominieren zu lassen. Ann Weiser Cornell schlägt sogar vor, den Inneren Kritiker mit Mitgefühl zu betrachten: *We are not having compassion for what the critic is saying but for what happened to it so it would be talking in that tone of voice* (1993, S. 58). Methoden, die die Veränderung in der Beziehung zum Inneren Kritiker unterstützen, finden sich bei Friedrich (2003).

## Ausblick

Insgesamt zeigen die Ergebnisse dieser Untersuchung, dass der Innere Kritiker ein multidimensionales Phänomen ist. Abgrenzungen zu anderen Bereichen der menschlichen Psyche, z.B. Selbstwert, Depression, Stress, Psychosomatik, fallen schwer, überall scheint dieser zerstörungswütige und einflussreiche Geselle seine Finger im Spiel zu haben. Vor allem scheint er ein Meister der Zerstörungen des Selbstwertes zu sein, prägt also das Selbstbild ganz entscheidend mit. Diese Abgrenzungsschwierigkeiten machen deutlich, um welches und bedeutungsvolles innerpsychisches Phänomen es sich dabei handelt und welche Möglichkeiten zur Veränderung des Erlebens und Verhaltens eines Klienten sich durch die Aufdeckung und Einbeziehung dieser Instanz in die Psychotherapie bieten. Außerdem bleiben möglicherweise viele therapeutische Angebote wirkungslos, wenn der fatale Einfluss unentdeckt bleibt, den der Innere Kritiker auf unser Gefühlsleben und vor allem auf unser Selbstbild hat.

## Literatur

- Bach, G. R., Torbet, L. (1985), Ich liebe mich, ich hasse mich. Fairness und Offenheit im Umgang mit sich selbst, Rowohlt Verlag, Reinbek.
- Cornell, A. W. (1993), Compassion for the Critic, (aus: Feuerstein, Müller 1993, S. 58).
- Feuerstein, H., Müller D. (Hrsg. 1993), Focusingmaterialien. Der Innere Kritiker und Kritik und Konflikt, Reader zum Workshop mit Bala Jaison (Toronto, Mai 1993), Focusing Zentrum, Karlsruhe.
- Friedrich, S. (2000), Wie laufen Prozesse der Selbstkritik ab? Bilder und Interviews zum „Inneren Kritiker“, Diplomarbeit an der Universität Hamburg, Fachbereich Psychologie.
- Friedrich, S. (2003), Den Inneren Kritiker zum Inneren Ratgeber entwickeln, Materialie 16 aus der Arbeitsgruppe Beratung und Training, Fachbereich Psychologie der Universität Hamburg.
- Schmeer, G. (1995), Das Ich im Bild. Ein psychodynamischer Ansatz in der Kunsttherapie, 2. Auflage, J. Pfeiffer-Verlag, München.
- Schmidt-Warnecke, I. (1987), Spontanzeichnungen und Familienbilder was sagen sie aus?, Diplomarbeit an der Universität Hamburg, Fachbereich Psychologie.
- Schwartz, R. C. (1997), Systemische Therapie mit der inneren Familie, J. Pfeiffer Verlag, München.
- Stone, H. und S., (1997), Du bist richtig. Mit der Voice-Dialogue-Methode den inneren Kritiker zum Freund gewinnen, 2. Auflage, Heyne Verlag, München.
- Tegen, F. (1994), Körperbotschaften. Selbstwahrnehmung in Bildern, Rowohlt Verlag, Reinbek.



**Sibylle Friedrich**

Diplom-Psychologin, Doktorandin  
an der Universität Hamburg  
ArneSibylle1@aol.com  
Griesstraße 89, 20535 Hamburg  
Tel.: 040 59360873

## Friedhelm Köhne

Friedhelm ist im Mai in Garmisch-Partenkirchen gestorben. Viele Jahre lang war ein mein Mentor, Freund und Weggefährte. Er hat mich in die Klientenzentrierte Psychotherapie eingeführt und mich ermutigt, Psychotherapie-Ausbilder zu werden. Ich habe ihn auf Focusing aufmerksam gemacht. Gemeinsam waren wir im Sommer 1980 bei Gene Gendlin in Chicago und gemeinsam haben wir daraufhin die Idee zur Internationalen Focusing-Sommerschule entwickelt und verwirklicht. Auf ihn geht der erste Videofilm über Focusing zurück, den wir bei ihm zu Hause mit Gene und vielen anderen gedreht haben. Die ersten Veröffentlichungen und Workshops über Focusing haben wir zusammen gemacht. Er war ein Focusing-Lehrer für viele aus der „ersten Generation“, die jetzt als AusbilderInnen im DAF arbeiten: für Sybille Ebert-Wittich, Rita Eckermann-Spors, Frank und Gunhild Lippmann, Hans Neidhardt, Ulrike Röder und für Klaus Renn, der ihm 1992 in der Leitung der Sommerschule nachfolgte.

Vor zwölf Jahren hat sich Friedhelm aus der Ausbildungsarbeit und allmählich auch aus der psychotherapeutischen Arbeit zurückgezogen und sich anderen Tätigkeiten zugewandt. Anlass dafür waren auch persönliche und fachliche Differenzen zwischen uns. Die Erinnerung an kreative, vergnügliche, gesellige und arbeitsreiche Jahre überwiegt und wird bleiben.

Auch wenn Du es jetzt nicht mehr hörst: Friedhelm, ich danke Dir für Dein langjähriges Vertrauen, Deine Treue und Unterstützung. Oft bist Du innerlich anwesend und ich werde Deinen breiten Rücken, hinter dem ich mich in meiner Lehrzeit bei Dir verstecken durfte, nie vergessen und Deinen dicken Bauch, der Deine Verletzlichkeit beschützt hat und Deine Augen, aus denen oft ein Junge hervorgeblitzt hat, ein wilder, ein sehnsüchtiger und einer, den ich immer lieb gehabt habe. Und der bleibt mein Weggefährte.

Johannes Wiltshcko

# Focusing-Selbst-Hilfe

von E. Zerwas

Ich glaube, zuerst sollte ich ein paar Zeilen über meinen Weg zum Focusing schreiben. Es würde sonst mein Anliegen zu sehr ohne Zusammenhang in der Luft schweben und nicht deutlich genug werden.

Ich bin kaufmännische Angestellte. Rückblickend stelle ich fest, dass schon ein starker Leidensdruck nötig war, bevor ich vor Jahren einen Psychotherapeuten um Hilfe bat. Je nach dem, ob ich den Oberarzt einer psychiatrischen Klinik (Kur) mitzähle oder nicht, kannte ich neun oder zehn Therapeuten, bevor mir Focusing begegnete. Und in meiner professionellen Therapie ging so einiges für mich schief.

## Meine Erfahrungen

Nach einer für mich sehr belastenden, aber erfolgreichen psychosomatischen Kur nahm ich an einer ambulanten Gruppentherapie teil, die ich im letzten Viertel abbrach. Ich hatte einfach den Eindruck, die Arbeit in dieser Gruppe würde mir nicht gut tun.

In der Folgezeit erkannte ich immer deutlicher, dass mein Singledasein kein Zufall war. Ich hatte so sehr Angst vor Nähe und vor enger Bindung. Es würde bedeuten, dass ich in große Gefahr gerate, verletzt zu werden. Aber am meisten hatte ich Angst, unterdrückt und eingeengt zu werden.

Ich wollte mir aber wirklich gern die Chance auf eine Partnerschaft und eventuell auch eine Familiengründung geben. Denn so sehr ich mich davor fürchtete, so sehr sehnte ich mich auch danach.

Trotz der mir ja schon bekannten Belastungen beantragte ich eine zweite psychosomatische Kur, die mir auch genehmigt wurde. Sie war nicht erfolgreich.

Ich machte eine Kurztherapie, weil ich die Erfahrungen während der Kur aufarbeiten wollte. Es war mir aber nicht möglich, mit dem Therapeuten über die Gründe für den Misserfolg zu sprechen. Teilweise waren sie mir nicht klar, größtenteils fühlte ich mich unverstanden und bewertet. Seit ich vor einiger Zeit den Begriff „strukturegebundenes Erleben“ kennen gelernt und mehr davon verstanden habe, ist mir klar: Ich trug mit eigenen Strukturanteilen erheblich zu diesem Misserfolg bei. Und ich sehe auch deutlich, wie mein Therapeut in seinem Bemühen, mir zu helfen, sich mit seiner Struktur in meine Strukturgebundenheit verstrickt hatte, so dass wir nicht gut zusammenarbeiten konnten.

Die Kurzzeittherapie ging zu Ende, weil das bewilligte Stundenkontingent verbraucht war.

Ich hatte aber doch ein Ziel! Also suchte ich nach einem anderen Therapeuten und lernte in dieser Zeit eine Menge

über Wartelisten. Bei den von mir angefragten Therapeuten betrug die Wartezeit ein Jahr und mehr. Üblicherweise wurde mir empfohlen, einen Kollegen aufzusuchen.

Es wurde mir bewusst, dass ich als Single all die Jahre ganz angenehm gelebt hatte. Warum nicht einfach so weiterleben? Was man nicht ändern kann, muss man akzeptieren. Und die Trauben, die unerreichbar hoch hängen, sind wahrscheinlich sowieso viel zu sauer.

Ich hatte ja die bisherigen Therapien weitgehend unbeschadet überstanden. Warum sollte ich also nicht mein Singledasein akzeptierend meinen Alltag entsprechend einrichten? Warum nicht mich bemühen, neue Kontakte zu knüpfen?

Schluss mit Therapie, „Psycho“ und all dem Getue.

Zwei Jahre später fällt mir in einer Leihbücherei das Focusing-Buch von Martin Siems in die Hände. Beim Anlesen sehe ich, dass es sich um ein „Psychobuch“ handelt. Ich stelle es zurück, nehme es wieder heraus, stelle es zurück. Drei-, viermal. Ich kann es nicht stehen lassen und leihe es aus. Gegen einen offensichtlich erheblichen inneren Widerstand. Noch bevor ich es zuhause ausgelesen habe, weiß ich: Das will ich mir selber kaufen. Und: Diese „Methode“ überzeugt mich. Und: Man muss dafür nicht in Therapie gehen.

Also frage ich in der psychologischen Abteilung des örtlichen Gesundheitsdiensts nach Möglichkeiten, Focusing zu lernen. Meine Gesprächspartnerin sagt: „Ich glaube, davon habe ich schon mal was gehört.“ Und nennt mir freundlicherweise ein paar Telefonnummern von irgendwelchen Selbsthilfegruppen. Und ob ich vielleicht Interesse hätte, selbst eine solche Gruppe zu gründen. Ende der Sackgasse.

Das Deutsche Ausbildungsinstitut für Focusing und Focusing-Therapie anzurufen kostet einige Überwindung. Da rufen doch nur Fachleute an bei so einem Institut. Was will ich kleines Licht denn mit meinem Anliegen, partnerschaftliches Focusing machen zu wollen und Focusing überhaupt zu lernen? So sehr meine Strukturgebundenheit mich behindert, so sehr hilft sie mir auch. Ich bin nicht so leicht unterzukriegen, wenn mir etwas wirklich wichtig ist. Also rufe ich an.

Focusing-Einzelsitzungen. Das Seminar Focusing II auf der Sommerschule. Zaghafte Versuche mit Partnerschaftlichem Focusing. Es ist wohltuend zu erleben, dass die Begleitung durch einen Laien prozessfördernd sein kann. Es tut gut, Bilder zu haben darüber, auf welche Weise ein hilfreicher Prozess vor sich geht. Es tut unendlich gut, dieses verschüttete Vertrauen in meinen eigenen inneren (Er-)Lebensprozess wieder auszugraben. Es ist wunderbar und sehr bewegend, mit Menschen zusammen zu sein, die in dieser Weise an sich und logisch auch an mich glauben. Und das alles ohne formale professionelle Therapie.

Auf meiner langen Suche nach Hilfe fand ich viele Menschen, die wie ich heute glaube wirklich interessiert waren, mir zu helfen. Dennoch meine ich, dass ich das für mich „Beste“ durch jenen „Zufall“ in jener Leihbücherei gefunden habe und nicht durch die Experten. Dieses „Beste“, das ist für mich eine sanfte Methode, mit der ich mir selbst helfe. Die meine Lebensqualität spürbar ver-

bessert hat. Mit der ich Alltagsrger reduzieren und auflsen kann.

.Ich knnte jetzt fragen: Warum hat man mir das so lange vorenthalten? Statt dessen setze ich mich lieber gemtlich in die Ecke und warte schmunzelnd, bis dieser kleine Anfall von Strukturgebundenheit vorber ist.

## Meine Vorschlg

Man msste Focusing-Selbsthilfe viel mehr verbreiten. Wieso eigentlich ist etwas so Gutes so wenig bekannt? Wieso liegen beim Arzt im Wartezimmer hauptschlich Broschren von Pharma-Unternehmen? Wieso geben die PsychotherapeutInnen ihren PatientInnen nicht Focusing an die Hand? Ist das nicht eine wunderbare therapiebegleitende MaBnahme? Was ist mit den Wartezeiten bei den Therapeuten? Kann man die nicht mit Focusing-Gruppen berbrcken? Die PatientInnen wrden gut auf die Therapie vorbereitet. Die TherapeutInnen htten eine zusztlliche Einnahmequelle und in der Therapie ein leichteres Arbeiten.

Ich bin bei aller Focusing-Begeisterung nicht so naiv, dass ich meinen wrde, man knne professionelle Therapie durch Focusing ersetzen. Aber die Berhrungsngste hinsichtlich Psychotherapie knnten abgebaut werden, wenn Focusing-Selbsthilfe mehr verbreitet wrde. Der Umstieg auf professionelle Hilfe wrde einfacher, wenn die Selbsthilfe an ihre Grenzen stbt (ich denke: bei erheblicher Strukturgebundenheit). Hilfesuchende wrden durch Focusing- bung frhzeitig erkennen, ob die Therapie fr sie gut ist oder nicht.

Ich mschte das etwas genauer ausfhren. Dabei fllt mir eine Aussage aus der Entwicklungshilfe ein: „Wenn du den Menschen helfen willst, dann schenke ihnen keine Fische, sondern lehre sie das Angeln.“

1. Um das auf Focusing zu bertagen, wnsche ich mir von den Focusing-Therapeuten: „Wenn du deinen Klienten helfen willst, dann hilf ihnen nicht nur durch und mit der gemeinsamen Arbeit, sondern zeige ihnen auch, wie sie sich selbst helfen knnen zusztllich oder auch nach dem Ende der Arbeit mit dir“.

Ich habe mir ein paar Gedanken darber gemacht, wie ein Focusing-Therapeut seinen Klienten mit Focusing bekannt machen knnte. Und was das bewirken knnte. Ein Therapeut, der mir hilft und der mir zusztllich noch Wege der Selbsthilfe aufzeigt, erfahrt von mir eine hohe Wertschtzung. In dem MaBe, in dem ich mir selbst helfen kann, werde ich unabhngig sogar von ihm selbst. Einen Menschen, der so selbstlos und souvern ist, kann ich getrost auch weiterempfehlen.

2. Wie htte ich gerne von Focusing erfahren? Da ist zum einen die Mglichkeit, den Klienten gezielt in Verlauf der Therapiesitzungen anzusprechen, z.B. auch mit einer Buchempfehlung. Man kann auch unverbindlich ein paar

Kopien aus den Focusing-Bchern im Wartezimmer auslegen. Das wrde ein ganz unverbindlicher Hinweis auf Focusing, bei dem der Klient die Mglichkeit hat, von sich aus Focusing anzusprechen und evtl. um mehr Information zu bitten.

3. Mir fallen auch die vielen Selbsthilfegruppen ein. Dabei denke ich z.B. an Unfallopfer, die bleibende Behinderungen zurckbehalten. Diese Menschen suchen in einer Selbsthilfegruppe u.a. Rat und Untersttzung im Umgang mit Behrden, Versicherungen, Unfallverursachern. Fragen nach medizinischen oder physiotherapeutischen MaBnahmen werden ebenso im Vordergrund stehen, wie die Beschaffung und Organisation von Hilfs- und Heilmitteln. Aber in der Hinwendung zu einer Gruppe von Gleichgesinnten bzw. ebenfalls Betroffenen steckt auch die Suche nach emotionalem Verstndnis und nach der Gemeinschaft mit Menschen, die die eigene Situation verstehen knnen.

Kann nicht auch hier Focusing wertvolle Hilfe leisten? Mir ist klar, dass die meisten Menschen, die sich an eine Selbsthilfegruppe wenden, zuerst nur das vordergrndige Problem sehen. In meinem Alltagsumfeld erkenne ich immer wieder, dass der Anteil des Psychischen an den eigenen Problemen verleugnet und verdrngt wird. Der Zugang zur Psyche wird folglich gar nicht

gesucht. Aber die meisten dieser Gruppen werden doch von Menschen betreut, die Ausbildung in psychologischen Methoden haben. Von dort aus knnte das Angebot „Focusing“ kommen.

4. Ich erinnere mich auch an Prof. Gendlins Meinung, die ich in dem Buch „Focusing in der Praxis“ (S. 206 f.) las. Er vertritt die Auffassung, das Focusing als Selbsthilfe den Bedarf an qualifizierter Psychotherapie erhhen wird. Dem kann ich mich aus meiner Laiensicht nur anschlieBen. Ich bin davon berzeugt, dass bei einem Menschen, der sich ber Focusing langsam und wie es seinem eigenen Empfinden entspricht mit der eigenen Psyche vertaut macht, auch die Hemmschwelle hin zur professionellen Therapie verringert. Ich bin davon berzeugt, dass mit einer sanften Hinwendung zur Psyche auch die in meinem Alltagsumfeld hufng anzutreffende Gleichstellung „Psychotherapie = Psychiater = Klapsmhle“ an Bedeutung verlieren wird.

5. In diesem Buch ist auch von Qualittsprfung im Bereich Psychotherapie die Rede. Auch hier kann ich mich Prof. Gendlins Auffassung nur anschlieBen: Ein Mensch, der mit und durch Focusing ein gesundes Gespur fr seinen eigenen Krper entwickelt, kann viel frher erkennen, ob ihm eine Therapie gut tut und weiterhilft und folglich auch frher feststellen, ob sie ihm schadet.



# Das körperliche Erleben und „das Ich“

Versuch über den Erlebensfluss und das Subjekt des Erlebens

von Christian Bartmann

*Der vorliegende Text ist aus einer Begriffsverwirrung entstanden. Ausgelöst wurde diese durch Johannes Wiltschkos Konzeption eines „ich-zentrierten“ Focusing (vgl. Focusing-Journal Nr. 11, 2003). Meiner ersten spontanen Abneigung gegen den Begriff folgte eine Auseinandersetzung mit widersprüchlichen Erfahrungen und Positionen. Hierdurch konnte ich mir ein persönliches Verständnis davon erarbeiten, in welcher Beziehung „Ich“ und Erlebensfluss zueinander stehen.*

## Das „Ich“ als näselnder Intellektueller

Johannes Wiltschko schreibt über die Rolle des „Ichs“ im Focusing: „Unsere zentrale Frage im Focusing ist (...): Wie geht's dem Ich, wenn es ... erlebt? Oder: Wie will das Ich mit... sein, wie will es mit .... umgehen?“ (Focusing-Journal Nr. 11, 3). Die Formulierung hatte mich zunächst irritiert. Sie rief wenig aufregende Assoziationen hervor: an um sich selbst kreisendes, vom inneren Erleben distanzierteres Gerede an verklemmte Therapeutinnen, die mit ihren Verbalisierungen an der Oberfläche des Erlebens bleiben, an langweilige Debatten über Ich-Psychologie... Mein damaliger Felt Sense zum „Ich“ ließe sich symbolisieren durch einen näselnden Intellektuellen, der das innere und äußere Geschehen aus ängstlicher Distanz kommentiert. Dagegen hatte mich am Focusing immer angezogen, dass Antworten aus der „Tiefe“ des Körpererlebens entstehen. Dementsprechend ent-täuscht war ich, als mir nun ein „ich-zentriertes“ Focusing vorgesetzt wurde – als hätte ich mich auf ein leckeres Essen gefreut und doch nur wieder gedünstetes Gemüse bekommen...

## Ist Erfahrung alles?

Während mich das Verhältnis von Ich und Körpererleben beschäftigt, gerate ich zufällig an ein Buch von Alan Watts, dem taoistisch inspirierten „Guru“ der Beat Generation (s. Watts, 1951). Watts formuliert eine radikale Abkehr von der Idee eines Ichs oder Subjekts. Wirklich und echt sei nur die gegenwärtige Erfahrung des sich ständig verändernden Lebensstroms:

*„Wenn du es sorgfältig betrachtest, wirst du sehen, dass das Bewusstsein – die Sache, die du das geistige „Ich“ nennst in Wirklichkeit ein Strom von Erfahrungen, Empfindungen, Gedanken und Gefühlen ist, ständig in Bewegung. Denn der Wirklichkeit gewahr zu sein, heißt erkennen, dass in jedem Moment die Erfahrung alles ist. Daneben gibt es nichts – keine Erfahrung von „Dir“ beim Erfahren der Erfahrung (45, 95).*

Mit seiner Ablehnung des Ichs richtet Watts sich vor allem gegen die Konzeption eines „geistigen Ichs“, das vom „körperlichen Ich“ getrennt ist (vgl. 46). Das Lebensgefühl des „geteilten Geistes“ sieht er als durch eine ständige Suche nach zukünftigem Wohlbefinden und das zwanghafte Streben nach Sicherheit gekennzeichnet. Dieser Teufelskreis könne nur überwunden werden, wenn wir unser Ich aufgeben und die „Weisheit des Instinktes“ wiederentdecken. Dann können wir in unseren Körperprozessen und der sinnlichen Erfahrung des Augenblicks aufgehen:

*„Es handelt sich nur darum, die gegenwärtige Erfahrung wahrzunehmen und sich klarzumachen, dass du sie weder erklären, noch dich von ihr trennen kannst. Die einzige Regel heißt: „Nimm wahr!“ (...) Für das Tier genügt es, wenn der Augenblick erfreulich ist. Aber der Mensch ist damit kaum je zufrieden“ (169, 34) Dass die ungeteilte augenblickliche Erfahrung so betont wird, passt gut zu meiner anfänglichen Abwehr gegen den Begriff „ich-zentriert“.*

## Der Körper als Maschine

Die Trennung von Körper und Geist, gegen die Watts sich wendet – der „psychophysische Dualismus“ – war kennzeichnend für das westliche Denken der Neuzeit (vgl. Waldenfels, 2000). Dieses geht aus von der Trennung in ein denkendes Subjekt und einen unbesetzten, mechanisch funktionierenden Körper. Es mag sein, dass der psychophysische Dualismus philosophisch und naturwissenschaftlich überholt ist: Phänomenologen betonen die Intentionalität der Leiberfahrung, Naturwissenschaftler sprechen von der „Selbstorganisation“ natürlicher (auch: neuronaler) Prozesse. Andererseits scheint mir, dass dualistische und mechanistische Denkweisen auch heute noch weit verbreitet sind (z.B. in schulmedizinischen und behaviouristischen Diskursen) und oft genug unser Alltagsdenken und Erleben prägen. Ich denke an Schüler, deren Körper in Dauersitzposition gleichsam „ausgeschaltet“ ist und deren Geist durch das vermittelte Wissen einseitig kognitiv beansprucht wird. Die Situation des Büroangestellten am PC ist oft ähnlich. Aus persönlichen Erfahrungen und auch aus den Darstellungen mancher Klienten weiß ich, dass der eigene Körper oft als etwas Fremdes, als mehr oder weniger gut funktionierende Maschine erlebt wird. Nicht selten werden bereits harmlose autonome Reaktionen des Körpers als störendes Symptom missverstanden, dem die Person verängstigt und ratlos gegenüber steht.

## Das Strömen der Körperenergien

Von A wie Atemtherapie über B wie Bioenergetik bis Z wie Zen-Meditation stehen uns heute Dutzende Methoden der Selbst- und Körpererfahrung zur Verfügung, die einen Ausweg aus der beschriebenen Misere des Dualismus versprechen. Sie ermöglichen es den Einzelnen, ihren Körper auf neue und „echtere“ Weise zu erleben. In Abgrenzung von einer Rationalistischen Kultur liegt es vielleicht nahe, den Sinn dieser Methoden darin zu sehen, uns von unserem bisherigen „Ich“ zu befreien und uns

dem Erfahrungsfluss und dem Strömen der Körperenergien zu überlassen.

Hierzu eine persönliche Erfahrung: während der Meditation (nach vorherigen Dehn-Übungen) erlebe ich, wie mich im Becken und Rumpf ein Zittern erfasst. Das Zittern geht über in aufsteigende Wärme, die mich durchströmt. Gleichzeitig kommt es mir so vor, als würde die Atmung sich vertiefen und weiten. So als ob eine zu enge Hülle – mein „Ich“ – sich auflösen und der Körper von einer neuen kraftvollen Spannung getra-gen würde. Eine aufregende Erfahrung, und einen Moment lang habe ich ein Gefühl von „Ja, das ist das, echte Leben“ – nicht denken, einfach nur der körperliche Prozess sein...“ Kurz darauf ist mir schlecht. Es kommt mir jetzt so vor, als sei es „zu viel Energie“ gewesen oder als sei sie nicht richtig „verdaut“ worden.“ Die angenehme Körperspannung ist jedenfalls verschwunden und ich fühle mich schlaff und schwach.

### Innerer Abstand, der gut tut

Ich lege mich erst mal in die Badewanne und versuche, „mich“ mithilfe von Selbst-Focusing zu sortieren. Da ist zunächst dieses irgendwie schlaffe und schwächliche Körpergefühl, das den gesamten Bauchraum ausfüllt. Nach einer Weile nimmt es Gestalt an in Form einer anlehnungsbedürftigen, kränklichen und vom Leben überforderten Seite von mir. Nach einer Zeit des freundlich-akzeptierenden Dialogs mit ihr tritt eine gewisse Entspannung ein und das schwache Gefühl ist jetzt weniger unangenehm und beängstigend.

Nach und nach tauchen neue Nuancen des Felt Sense auf: „traurig-sehnsuchtsvoll-fließend“, „lustvoll-angespannt“, „eng, aber irgendwie selbstbewusst“ und schließlich „erwachsen-weit“. Zu jeder Nuance gibt es eine stimmige Symbolisierung in Form eines Teil-„Ichs“. Aus dem Dialog mit den verschiedenen Teilpersönlichkeiten haben sich ein paar interessante Anregungen für meinen Alltag ergeben. Das Wesentliche aber ist: während des Prozesses hat sich eine deutlich spürbare Erleichterung eingestellt. Ich merke, wie mein Atem jetzt ruhig ein- und ausströmt und es kommt mir so vor, als ob mein innerer Raum, sich geweitet habe.

Was ist passiert? Einerseits habe ich den Eindruck, dass der innere Dialog Raum für die während der Meditation entstandene „Energie“ geschaffen hat. Vor allem aber ist eine erleichternde Distanzierung eingetreten. Ich werde nicht mehr vom Körpererleben gleichsam überwältigt und die Erfahrung „hat mich“, sondern „ich habe“ eine Erfahrung, die ich in Form von Teilpersönlichkeiten symbolisieren und mit innerem Abstand wahrnehmen kann.

### Das Ich begleiten, das das Erleben hat

Wie hat sich inzwischen mein Verständnis der Ausgangsfrage, des Verhältnisses von „Ich“ und Erlebensfluss, entwickelt? Es war wichtig, mir klarzumachen, in welche Sackgasse, die Konzeption eines subjektlosen Erlebens führen kann. Mittlerweile kann ich die zentrale Rolle, die Johannes Wiltschko dem Ich einräumt, gut nachvollziehen: in der Focusing-Therapie kommt es nach Wiltschko darauf an, „nicht in erster Linie die Inhalte des Erlebens zu begleiten, sondern ‚das Ich‘, das dieses Erleben hat“ (s. Wiltschko, 2003, 172). Das Ich im Focusing kann demnach verstanden werden, als eigenschaftsloses Subjekt, das sich der verschiedenen Erlebensinhalte gewahr ist. Nur von der Position eines Ichs aus, kann die notwendige und wohltuende Distanz zum Erleben entstehen, die verhindert, dass ich im Erleben versinke oder von ihm überflutet werde:

„Wenn man einen Felt Sense hat, dann ist auch das Ich anders. Man hat dann so das Gefühl: Ah ja, da sind so meine Probleme oder meine Gefühle oder mein Felt Sense und ich bin hier. Alles andere ist da. Wir sprechen dann von einem Abstand.“ (Gendlin, 1994)<sup>1</sup>

### Das Ich-Bewusstsein erweitern oder „das Ich befreien“

Es versteht sich fast von selbst, dass das Ich, von dem wir im Focusing sprechen, ein anderes ist, als das vom Körper getrennte „geistige Ich“ der rationalistischen Tradition. Auch im philosophischen Lexikon wird das „Ich“ definiert als „Bewusstseinskern der leiblich-seelisch-geistigen Ganzheit des Menschen“ (s. Schischkoff, 1982). Das heißt: körperlich-emotionale Prozesse sind Teile des Ich-Bewusstseins. Gerade durch Focusing findet oft eine Erweiterung des Ich-Bewusstseins um diese Prozesse statt und das Bewusstsein verlagert sich vom Kopf stärker in die Körper-Mitte: „Tief unten ist auch jemand und der ist manchmal verschollen oder überschüttet und ganz langsam entsteht eine Kontinuität zwischen den Zweien (Gendlin 1994, 116).

Diesen Aspekt der Erweiterung des Ich-Bewusstseins habe ich zum Beispiel auch nach dem letzten Seminar *der Weiterbildung in Focusing-Therapie: Körper erfahren*. Infolge des stärker als gewöhnlich körperzentrierten Wahrnehmens und Spürens kamen mir am Ende des Seminars gewisse für mich typische Verhaltensweisen mit denen ich vorher als „Ich“ identifiziert war als zu enge und irgendwie unechte Rolle vor. Wohl weil sich mein Gewahrsein erweitert hatte um Impulse und Stimmungen, die körperlich oder „weiter unten“ auch noch da waren. So eine Befreiung können wir im Focusing häufiger erleben. Wenn wir unseren Felt Sense wahrnehmen und befragen, merken wir, dass alte Gewohnheiten und Haltungen nicht mehr passen und unser organischer Prozess sich in eine stimmigere Richtung entwickeln will.<sup>2</sup>

### Literatur

- Gendlin, E.T. (1994): Körperbezogenes Philosophieren. Gespräche über die Philosophie von Veränderungsprozessen, DAF.  
 Schischkoff, G. (1982): Philosophisches Wörterbuch, Alfred Kröner Verlag.  
 Waldenfels, B. (2000): Das leibliche Selbst, Suhrkamp Verlag.  
 Watts, A.W. (1951): Weisheit des ungesicherten Lebens, Knauer.  
 Wiltschko, J. (2003): Focusing: Ich-zentriert, Focusing-Journal Nr.11, DAF.  
 Wiltschko, J. (2003): Ich (im Focusing) in *Stumm, G., Wiltschko, J., Keil, W.W., Grundbegriffe der Personzentrierten und Focusing-orientierten Psychotherapie*, Pfeiffer bei Klett-Cotta.

<sup>1</sup> Ich möchte einen mir wesentlich erscheinenden Punkt in Gendlins Philosophie zumindest erwähnen, obwohl er nicht direkt zu meinem Thema gehört: den personalen oder dialogischen Charakter des Ichs. Gendlin drückt das durch Formulierungen aus wie „Es ist immer jemand drinnen“ (Gendlin, 1994, 115) oder auch am Beispiel des Müllhaufens: wenn jemand uns aus einem Müllhaufen heraus ansähe, würden wir in jedem Fall den wesentlichen Unterschied bemerken zwischen dem Augenpaar, das uns ansieht, und dem restlichen Müll (Gendlin, 1994, 120).

<sup>2</sup> Dass das Ich durch Focusing erweitert oder befreit wird, finde ich sehr treffend ausgedrückt in Johannes Wiltschkos Unterscheidung von „Ich“ und „Ego“: Das „Ego“ ist nach Wiltschko ein „mit Inhalten identifiziertes und daher partiell verdinglichtes, strukturgebundenes „Ich“ (...) Insofern kann Focusing als ein Prozess verstanden werden, in dem das Ego immer wieder von Identifikationen mit Inhalten befreit und zu einem freien beziehungs-fähigen Ich wird“ (s. Wiltschko, 2003, 172)

Christian Bartmann  
 Romanist M.A., Diplom-Psychologe,  
 Niedergelassener Psychotherapeut in  
 Berlin  
 christianbartmann@web.de



# Wege, Wandern - innen und außen zugleich

## Notizen von Spaziergängen durch den Böhmerwald

von Franz Weinzettl



*Focusing: erlebensbezogen. Erleben: sich beziehen auf die Welt, die immer zugleich außen und innen ist, unmittelbar, jetzt. Bemerkbar, was ist.*

*Wie das geht, können wir Focusing-Leute schon ganz gut sagen und unterrichten. Und sagen, was geschieht, während wir gehen, während wir wandern durch die Welt - innen wie außen -, das können wir auch. Denn schließlich ist ja gerade das Focusing: das innerlich Gefühlte zur Sprache bringen. „Im Focusing wird jeder zum Dichter“, sagt Gene Gendlin.*

*Aber wer schreibt das schon auf? Wer von uns versteht schon das Handwerk des Schriftstellers? Wer schon kann die Worte und Sätze, die kommen wie von selbst, bearbeiten, sie solange formen, bis sie passen, ganz genau? Wer kann sie schon so schlichten, dass sie Bestand haben? Ja, das können nur die echten Dichter, die, die sich dem Dichten wirklich widmen, mit Passion und Profession. Wie schön, dass wir einen unter uns haben!*

(JW)

Eigentlich mache ich lange Spaziergänge. Wandern ist etwas anderes, ist nicht Flanieren, ist nicht spontanes Reagieren, ist nicht: Umwege machen, kreuz und quer gehen. Die Wanderwegszeichen bestimmen wie Verkehrszeichen den Weg. *Da* weiterzugehen wäre ‚falsch‘, der andere Weg ist der ‚richtige‘. Zwischenziele werden innerlich abgehakt. Mal eine Stunde wo zu sitzen oder im Gras zu liegen, in der Sonne, das geht nicht; du *musst* weiter.

Wie schön, wenn sich die Fußsohlen freuen über den Boden!

Weg von der Unrast ins Verweilen! Egal, was ich tue: ob ich wandere, aus dem Zugfenster schaue oder über mich, die Augen geschlossen, nachdenke.

Dort und dort bin ich gegangen. Ich? ICH? Ja, ich, weil da etwas in mir sagte, mich fühlen ließ: „Danke, dass du mit mir hierher gegangen bist!“

Erfrischend: auf eine Landschaft zu schauen, für die ich noch keine Namen kenne, hersagen kann, höchstens vermuten.

Es gibt Texte, wo man nichts unterstreichen kann, nichts bietet sich als Zitat an, und doch fühlt man sich vom Text getragen. Es gibt auch solche Landschaften.

Manchmal, wenn ich etwas ‚dunstverhangen‘ erlebe, frage ich mich, ob der Dunst *draußen* liegt, oder so weit draußen wie möglich, aber doch in mir.

Die Entenjungen nahmen (es wirkte tatsächlich so) ihre Beine in die Hand und eilten herbei, als eine alte Frau Brotkrümel ins Wasser warf.

Und ebenda frühmorgens der Anblick der vielen kleinen nebelgespinstfeinen Spinnennetze in den Zwergkiefern. Wie Reste der vergangenen Nacht. Nachtgewirke nachgesponnene Traumfänger. Oder Ursprungsgebiete künftiger Träume, nicht flüssige, sondern atmosphärische Quellen.

Manchmal ein Nachgeschmack von: Als hätte ich in einem bibeldicken Buch allzu schnell gelesen, viele Stellen überflogen, statt langsam Wort für Wort, Satz für Satz auf mich wirken lassen. Statt immer wieder innezuhalten, mein Vorbeieilen, bei Menschen würde man sagen: „Ohne zu grüßen.“

Wovon ich unmittelbar nach den Wanderungen glaube, dass ich es erinnern werde, und woran ich mich dann (plötzlich) erinnere. Oft der Gedanke: „Komisch, dass ich gerade *das* behalten habe!“ Jenen unscheinbaren Moment, nicht jene Zeit des Verweilens angesichts der landes- oder gar weltberühmten Sehenswürdigkeit.

„Es hat mich nicht angeschaut.“ Ein oberösterreichischer oder Mühlviertler Ausdruck. Egal, ob es eine Pension ist oder ein Salat oder ein Paar Schuhe oder was auch immer. Vieles im Böhmerwald schaut mich an und schaut im Innern weiter und weiter, nach innen und außen zugleich.

Manchmal mein Impuls, mich den nicht in den Wanderführern (an)gepriesenen Wegen zu widmen, sondern den anderen, den unbekannteren, den Seitenwegen, den ins Nirgendwohin führenden, den abseitigen. Eine Vermutung oder Ahnung, dass da mehr zu erleben wäre als bei der Bewältigung zum Beispiel eines vierzehn Kilometer langen Rundweges mit Moor, Alpenblick und renovierter Kapelle und so fort. Schon bei der Vorstellung das Gefühl von etwas Abenteuierlichem, ja sogar leicht Gefährlichem, wie Verbotenem. Die hellen Momente.

Auf die Seite gehen: *austreten*. Als ginge man in einer Reihe. Nicht oft die spannendsten Momente einer Wanderung oder eines Spaziergangs? Eine Auszeit gewissermaßen. Für kurz anderswo. Ist gleich: im Unbekannten, wie nun erst im Freien.

Ein Tag, an dem man Lust hätte, sich zu verirren, und genug Zeit, solchem Übermut nachzugeben. Nach einer Weile mein Entschluss, nicht länger besorgt in alle Windrichtungen zum Himmel, zu den dunklen Wolken dort oder dort zu schauen, sondern *da* zu bleiben, zu sein, da, wo ich gerade ging, in der Sonne, am Wegrand mächtige alte Lärchen, unter denen Schmetterlinge tanzten...



Fortsetzung Seite 22

Die Melancholie, mehr oder weniger, an Orten, wo einst Menschen lebten, Häuser standen, wovon kaum eine Spur blieb, höchstens Blumen, ein Baum, ein Kreuz. Der Hauch der Vergänglichkeit. (Vorname eines da einst Lebenden: „Liebreich“...)

„Was bist du für ein Weg?“ – „Ich bin ein alter, grasbewachsener Weg. Schau, da ... Und da hab ich ...“ Es nehmen, wie wenn einem ein Kind etwas zeigt.

●  
Mein idealer Weg sähe wie aus? Kein Asphalt, nie. Und im Sommer böte er mir fast durchgehend einen Schatten, eine Schattenseite. Und er wäre nie steil, ob auf- oder abwärts. Die Luft die eines schönen Septembertages. Immer wieder Wind, weich, lau. Grillenzirpen allerorten. Ab und zu ein Vogellaut. Espenlaubrascheln, oder das trockener Gräser. Die Waldwege fichtennadel- und moosgepolstert. Wiesenpfade. Birken. Bäche. Ein Fluss. Der Geruch von Pilzen und Holz. Kein Mensch weit und breit, oder am Horizont einzelne, bei der Arbeit im Freien. Nahe von stillen Häusern eine Katze. Oder die Gebäude leerstehend, halb verfallen. Zwischendurch ein Hochwaldrauschen. Ausblicke bis zum fernsten Horizont. Wenige, aber doch ein paar Wolken am Himmel ...

Ohne Innehalten beim Wandern bleibt (fast) nichts. Als ginge man an einem kilometerlang gedeckten Tisch vorbei, ohne zu kosten, zu essen, sich zu nähren; und für alles links und rechts vom Weg keine Gelegenheit ins Innere des Wandernden zu gelangen: keine Befruchtung.

Tote Bäume. Knochenholz, grauverwittert. Ungewohnter, wohlthuender Blickfang. Ein wichtiger Teil der Landschaftspflege: dieses Gehölz *nicht* umzuschneiden und fortzuschaffen. Kunstwerke der Natur. Bizarre, mysteriöse Wegrandwesen.

Zu einem Gewässer, zu einem Baum, einem Berg: „Ich bin ... - Und du?“ Zuhören.

Die endlose, endlos erscheinende Erzählung eines Bachwirbels. Lauschen. Vielleicht doch etwas verstehen oder zumindest errahnen.

Ich schaue oft nach Fotos (Bildern) aus wie einer, der gierig nach Pilzen sucht („in die Pilze geht“). Und handle dabei nicht selten wie jemand, der sich nicht wirklich gut auskennt mit Pilzen, aber lieber mitnimmt was er findet, als es stehenzulassen. Vielleicht wird es ja doch essbar, mal schauen.

Manchmal so schnell beim Fotografieren, als würde ich etwas stehlen, weil ich es mitnehme aus einem *fremden* Wald.

Wenn man eine Katze sieht, den Fotoapparat richten: Es wird etwas Festhaltenswertes geschehen; nein, es geschieht schon, egal, was sie gerade tut.

Fotogierig und Ansichtskartensammelverrückt. Als könnte ich so, aus all den „hinteren Gegenden“, möglichst viel von der Gegend (welcher auch immer) mit heim nehmen, in meine ‚Höhle‘.

Die Vogelbeerbäume Ende September, Anfang Oktober – die Beeren rot, die Blätter gelbgrün oder hellbraun gefleckt oder die Zweige schon kahl. (Etwas von dem entlang der Wege und Straßen, was mich, wenn ich in einem Auto mitfahre, wünschen, sehnen lässt, ich könnte die Fahrt verlangsamen oder eine Weile eine Auszeit nehmen, um in Ruhe bei solch einem Baum stehen, die Beeren anschauen oder in der Hand halten zu können.)

Das eine im Herbstwind über die Straße rutschende Blatt, als hätte es eigens auf sich aufmerksam machen wollen. Wollte es befreit, mitgenommen werden? Oder auch nur wahrgenommen? Wie ein Tier oder ein Kind neben einem vorbeifahrenden Fahrzeug eine Zeitlang mitlief? Nein, es wäre in meiner Abwesenheit natürlich genauso über die Straße geschlittert, nur unbemerkt, heimlich.

Beim *ersten* Gehen welchen Wegs auch immer: (ich) mehr da als beim zweiten Mal und erst recht später. Deshalb kommt einem das erste Gehen am längsten vor. Kind sein heißt: Tag für Tag fast nur *erste* Wege gehen. „Kindheitslangsam“.

Eine Burg, als wäre sie der eigentliche Mittelpunkt des ganzen Gebiets, immer noch. Anziehend und zugleich gefährlich (besser, im Abstand zu bleiben).

Die Silberdistel-Sonnen am Weg schienen auch schon zu der Burg zu gehören, als deren Vorboten oder die entferntesten Wachposten.

Anderntags die zwei Westtürme der Burg am Horizont. Sich noch dem Entferntesten in dieser Gegend in Erinnerung bringend. Wie um zu mahnen: „Komm nicht auf den Gedanken, dass du ...!“ Andererseits gerade dadurch Lust dazu machend.

Die Burg als lauernde Raubkatze, als Wach-Tier oder – Wesen eines sehr hohen Herrn, des höchsten des Landes.

Am Vortag meine respektlosen Bemerkungen über den Berg (845 Meter hoch), nun leistete ich Abbitte. Der Berg zeigte es mir, dem Vorlauten. Und ich nahm mir vor: Zuerst gehen, dann reden. Keinen Weg unterschätzen, jedem mit Achtung begegnen.

Ein herzerweiterndes Gehen? Besser: herzentfaltend oder herzeröffnend. Herzerweiterung ist eine Krankheit.

Tage, an denen ich mich wie einen Radiosender erlebe, der unscharf eingestellt ist: ich höre mich zwar, aber undeutlich. „Kein guter Empfang heute!“ Beim Gehen jedoch oft früher oder später der Moment, ab dem das Rauschen und Krachen verschwindet und ich mich wieder klar höre.

Ein Bildhauer: Der Granit habe ihn so lange sekkiert, bis er darangegangen sei, den Stein für sich zu verwenden – seither kämen sie gut miteinander aus. Auf alles mögliche übertragbar: Welches unangenehme Gefühl du auch immer hast, verwende es, statt es zu bekämpfen.

Als ich aus einem geparkten Auto an der Straße eine Radiostimme sagen hörte: „Viel Sonne wird Sie begleiten.“, wurde mir bewusst, *dass* ich nicht nur räumlich unterwegs war, sondern an diesem einmaligen Tag, und *dass* mich vieles begleitete, und ich jenes andere. *Wir* auf dem Weg, nicht bloß ich allein.

Eine windschief stehende Ortstafel. Von allein umgesunken? Angefahren? Ich fotografierte sie jedenfalls sofort als etwas Besonderes, auch wie etwas Gefährdetes, mein Impuls, ein Bild davon zu bewahren. Wobei ich mich zugleich wie ein Wilddieb verhielt: Ich kniete hin, zielte – und ging auch schon weiter, gerade dass ich nicht pfiiff, um meine Harmlosigkeit zu beweisen.

An dem Aussichtspunkt saß ich lange Zeit auf einer Bank, schaute in leicht oder wild schwankende Birkenzweige, sah Schmetterlingen nach, ließ die Zeit vergehen. Nur selten die Windstille – wenn aber: so jäh, als wäre der Luft für Augenblicke das Herz stehengeblieben, und auch ich hielt den Atem an; bis endlich wieder das Tosen und Rauschen anhub, als wäre nahe da ein Wasserfall gestürzt.

Da stand ich, wie ein Baum unter Bäumen – *mein* Rauschen war das Geräusch des Kugelschreibers.

Der Ast einer mächtigen Buche vollständig kahl, doch voll von Spechtlöchern: wie eine riesige, aus dem Baum gewachsene Flöte für den Wind.



Anfangs schnell zu gehen, oder bergauf, tut jeder Wanderung gut, so sich zuerst die rechte Müdigkeit zu verschaffen.

Günstig ist es auch, sich am Anfang gleich einmal zu verirren – es schärft die Sinne.

Typisch für mich: dass ich, wenn ich merke, mich vergangen zu haben, noch eine Zeitlang weitergehe: damit es sich sozusagen auszahlt oder wie (jemandem) zu Fleiß.

Im Gegenlicht zwischen den hohen, schattendunklen Fichtenbaumstämmen der Dunst, manchmal ein Aufblitzen zwischen den Wipfeln. Auf dem Boden das beooste Auf und Ab des Waldgrundes, kaum eine ebene Stelle, viele Steine und Baumstockreste.

Zwischen zwei Steinkolossen schließlich der Wasserfall. Wo das Wasser auffiel, kochte es geradezu über. Eine Welt aus Schaum und Bläschen. Es spritzte schäumte, rauschte, plätscherte, gluckste, rann.

Ein wie ewig fließender Geräuschzopf, der sich fast ohne eine Pause entflocht und wieder ineinander flocht. Darüber der Schleiertanz der Gischt.

Tiefgelbgänzende Hahnenfuß-Blüten, wie vom Himmel gefallene Sternensplitter; oder solch eine Gruppe als Pleiaden von einem Gott an den Himmel versetzt.

Die weißen Isolatoren auf den Telegrafmasten an der Überlandstraße: wie Scharen weißer Vögel; wobei einer weit abseits ‚saß‘, wie aus der Gruppe verstoßen, verbannt oder (eher) wie entschlossen, eigene Wege zu gehen.

Zwei Stunden später an dem künstlichen See im Tal sitzend, fiel mir auf, dass mir das Wasser (die Moldau) ‚leid tat‘. dass sie gestaut, ihr was aufgezwungen wird, dass Menschen so über sie bestimmen; mein heimlicher Wunsch: „Zeig es ihnen!“

Zwischen den Steinen rinnend, schießend oder plätschernd, glucksend das Wasser; und da und dort siedelnde Pflanzen: Gras, Farn, Blumen (im Mai nun Löwenzahn und

Hahnenfuß), sogar auch kleine Bäume und Sträucher.

Spinnennetze über einige der Wasserschnellen.

Mancherorts das fast stehende Wasser; oder es dreht sich im Kreis; oder es fällt und stürzt und schäumt.

Die Steine als zahllose Inselfelsen, ihre Konturen meist gerundet, und die Ufer, die Küstenstreifen heller als die übrige Insel.

Die Wellen gerade dort, wo die höchste Stelle eines Steines knapp unter dem Wasser bleibt; als quölle an diesen Orten das Wasser aus den Steinen.

Bläschen als weit weg in der Sonne blinkende ‚Boote‘, in einem Bogen aus einer ‚Bucht‘ kommend, flußabwärts treibend, in einer Reihe, und nach und nach verschwindend.

Unendlich langsam in Bewegung auch die Steine?

Und dennoch ist oben ein Fließgeräusch von unten zu hören wie von einem reißenden Fluß oder von einem großen Wasserfall, und ich übertrug es gleich auf innere Gefühlsströme – manche hören sich vielleicht nur wie ein Strom an, weil so viele Hindernisse da sind, Steinblöcke, von einem selber da hingerollt oder, mit der eigenen Erlaubnis, dort hingerollt worden.

Mit der Dämmerung das Vogelsingen, kein Massenchor, nur Solisten.

Geräusche wie von Knospen, die sich gerade öffneten. Das hörbare Dunkeln? Oder die sich mit den letzten entschwindenden Sonnenstrahlen schlossen? Für kurz erwachte das Gierige in mir, und ich fotografierte fieberhaft, um möglichst viel von all dem heimtragen zu können wie eine Sache, statt es in mich einwirken zu lassen. Nach dem ‚Anfall‘ beruhigte ich mich freilich wieder. Betrachtete die Silhouetten der Kiefernzweige – die Nadeln aufgerichtet wie bei einem sich bedroht fühlenden Tier? Nein, im Gegenteil, sie reckten und streckten sich, fühlten sich in Sicherheit. Von einem kleinen Falter, als einem anderen letzten Lichtrest des Tages, ließ ich mir das Zeichen geben, den Heimweg anzutreten, durch einen Wald, in dem es immer wieder da und dort knackte, so dass ich einmal sogar ein Stück lief wie ein sich ängstigendes Kind, das sich an Mord- und Geistergeschichten erinnerte ...



Ich fühlte mich derart als Teil der Landschaft, dass ich nicht eigens leise ging, als ich in einer Toreinfahrt einen Hund schlafen sah. Und wie folgerichtig erwachte er nicht oder hörte mich jedenfalls nicht als etwas Fremdes und ließ die Augen geschlossen.

Am Nachmittag mein zielloses Umhergehen, bis mich ein Weg gleichsam langsam in seinen Bann zog. Ich geriet schließlich in eine Art Rausch, beschloss wieder und wieder, noch ein kleines und noch ein weiteres Stück zu gehen. War so begeistert, dass ich manchmal sogar versucht war, ein Stück zu laufen. Bis zu jener Biegung wollte ich noch, dann bis zu der Bodenwelle dahinter, nein, bis zu dem Waldrand oben, und so fort.

Fortsetzung Seite 30

# GLOSSAR

## Receiving

wörtlich „empfangen“; der 6. und letzte Schritt im Focusing-Prozeß, im Deutschen oft als „Annehmen und Schützen“ bezeichnet. Dabei geht es darum, dem neuen Erleben (*Felt Shift*), das durch Focusing gekommen ist, einen guten inneren Platz zu geben (Freiraum) und es gegen Angriffe des inneren Kritikers zu schützen. In diesem Prozeßschritt wird der Kl. auch häufig eingeladen, den inneren Weg noch einmal zu gehen und sich v.a. nochmals den Moment zu vergegenwärtigen, der dem *Felt Shift* unmittelbar vorausging. Auf diese Art und Weise läßt sich das Neue, das durch das Focusing gekommen ist, am sichersten wiederfinden.

### Literatur

- Cornell A W (1997) Focusing - Der Stimme des Körpers folgen. Rowohlt, Hamburg.  
 Gendlin E T (1978, 1981) Focusing. Bantam, NY; deutsch: Focusing. Rowohlt, Hamburg 1998.  
 Siems M (1986) Dein Körper weiß die Antwort. Focusing als Methode der Selbsterfahrung. Rowohlt, Hamburg.

## Resonanz

Im Focusing ist „körperliche R.“ ein Synonym für Felt Sense; in der Focusing-Therapie hat R. darüber hinaus eine spezifische Bedeutung: R. bezeichnet den momentanen Felt Sense des Th. zum Kl.. In der therapeutischen Situation ist der Th. achtsam auf seine R., er pendelt mit seiner Aufmerksamkeit hin und her zwischen dem Wahrnehmen des Kl. und dem Wahrnehmen seiner R. zu diesem Kl.. Achtsames Verweilen mit der R. ermöglicht ihr Entfalten zu deutlichem, explizitem Erleben bzw. Handlungsimpulsen (symbolisieren); der Th. entscheidet im jeweiligen Augenblick, ob und inwiefern er dieses Erleben „veröffentlicht“, also verbal oder nonverbal handelt. Die R. ist somit die Hauptquelle therapeutischen Verhaltens (Begleiten, Response).

Der Felt Sense bezieht sich immer auf die augenblickliche Gesamtsituation, in ihm ist diese Situation enthalten (Körper). R. schließt daher den Kl. als Teil dieser Situation immer mit ein; im Explizieren der R. formt sich das Verstehen der Person des Kl. durch den Th. als Fortsetzen der gemeinsamen Situation und des Lebensprozesses beider daran beteiligten Personen (Fortsetzungsordnung).

Von der R. wird die Gegenreaktion unterschieden, die strukturgebundene Reaktionen des Th. auf (meist strukturgebundene) Erlebens- und Verhaltensweisen des Kl. darstellt. Da im Erleben des Th. R. und Gegenreaktionen meist miteinander vermischt auftreten, und da sowohl R. als auch Gegenreaktion jeweils spezifische innere Achtsamkeit durch den Th. erfordern, ist es notwendig, daß Focusing-Th. während der Arbeit selbst fokussieren. Die in Eigentherapie und Ausbildung erworbene Fähigkeit zur achtsamen Selbstwahrnehmung ist Voraussetzung für focusingtherapeutisches Arbeiten.

### Literatur

- Gendlin E T (1968) The experiential response. In E Hammer (Ed), Use of interpretation in treatment. Grune & Stratton, NY.  
 Wiltschko J (1995) Focusing-Therapie. Studentexte 4, DAF, Würzburg, 33-35.

## Response

Eine Methode des Begleitens in der Focusing-Therapie; deutsch wörtlich „Antwort (geben)“. Dabei drückt der Th. unmittelbar aus, was er in Bezug auf den Kl. gerade erlebt (spürt, fühlt, imaginiert). Die Quelle für R. ist die Resonanz des Th., also der Felt Sense, der sich im Th. zum Kl. gebildet hat. R. wird v.a. dann gegeben, wenn der Kl. in seinem Erleben/Verhalten strukturgebunden ist, d.h., wenn sein Erleben/Verhalten nicht mit seinem impliziten Erlebensprozeß (Experiencing) und mit der aktuellen Situation verbunden ist und es daher im Kl. zu keinen neuen, frischen Symbolisierungen/ Veränderungsschritten kommen kann. R. stellt sowohl einen (stellvertretenden) Symbolisierungsversuch durch den Th. für den Kl. dar, als auch ein unmittelbares Angesprochenwerden von einem Du als Gegenüber, das einen starken Einfluß auf die Gesamtsituation und damit auf das Erleben des Kl. haben kann. Dem R. folgt sofort ein empathisches Begleiten (Listening) dessen, was der R. im Erleben des Kl. bewirkt.

### Literatur

- Wiltschko J (1995) Focusing-Therapie. Studentexte 4, DAF, Würzburg, 33-35.

## Saying back

Eine Methode des Begleitens im Focusing; deutsch "zurücksagen"; dabei werden bestimmte Worte des Kl. vom Th. wörtlich wiedergegeben. Diese Variante des Listening wird dann angewendet, wenn der Kl. in innerer Achtsamkeit ist und eine unmittelbare Beziehung (*direct reference*) zu einem Felt Sense aufgenommen hat. Dann fungieren bestimmte Wörter (v.a. Adjektiva und Verben) in den Sätzen des Kl., aber auch Gesten und andere körperliche Ausdrucksweisen, als Symbolisierungsversuche des Felt Sense; das S.b. lädt den Kl. ein, diese Symbolisierungen mit dem Felt Sense nochmals zu vergleichen, es regt dadurch den Focusing-Prozeß an. Ein Veränderungsschritt (*Felt Shift*) geschieht dann, wenn der Kl. Symbole (Worte, innere Bilder, Bewegungen, etc., Erlebensmodalitäten) findet, die Aspekte des Felt Sense präzise ausdrücken und damit das Erleben fortsetzen (*carrying forward*, Fortsetzungsordnung).

### 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) Von der Sprache zum Körper. Hinführungen zur Focusing-Therapie II. DAF, Würzburg, 31-33.

Anzeige

Hans Neidhardt:

### Focusing und Enneagramm

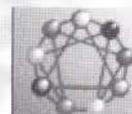
Direkte Erfahrung der Enneagramm-Charaktermuster durch Experimente in innerer Achtsamkeit und durch Interviews. Focusing-Arbeit mit den im Enneagramm beschriebenen Energiezentren.

10.-12. September 2004, Hirschberg (bei Heidelberg)

Kursgebühr: 190 Euro

Info und Anmeldung:

www.Hans-Neidhardt.de



# Unterhaltung mit einer Psychoanalytikerin

von Johannes Wiltshko

*(Ein Focusing-Therapeut und eine Psychoanalytikerin treffen sich zufällig in einem Lokal.)*

*Psychoanalytikerin: Wo kommst du denn her?*

*Focusing-Therapeut: Von einem Seminar.*

*Was denn für eines?*

Über das Erstgespräch, über Diagnostik, Indikation und so Zeugs.

*Was! Das macht ihr auch in eurem Focusing?*

Na, hör mal! Wir bilden seit 15 Jahren Leute in Focusing-Therapie aus.

*Ach, ihr habt aus dem Focusing auch eine Therapie gemacht?!*

Ja, haben wir „gemacht“; 50 Artikel darüber geschrieben, ein paar hundert Seminare darüber gehalten, 20 Jahre mit Klienten focusingtherapeutisch gearbeitet. Und nicht nur ich.

*Was du nicht sagst. Und wie habt ihr geschafft, das kleine Focusing zu einer Psychotherapie aufzublähen?*

Freche Frage, coole Antwort: Focusing, du wirst es kaum glauben, ist mehr, ist größer als Psychotherapie. Die ist nur ein Teilgebiet von Focusing. Und Focusing-Therapie ist nicht bloß eine psychotherapeutische Methode, sondern eine Meta-Praxis und Meta-Theorie, die angibt, wie man verschiedene Methoden integrieren kann, ohne eklektizistisch zu sein. Wir erlauben uns sogar, Konzepte und Methoden aus der ehrwürdigen Psychoanalyse zu benutzen, um unseren Klienten zu helfen. Da staunst du, was?

*Allerdings! Aber anerkannt ist dieser Größenwahn nicht, oder?*

Anerkannt von wem?

*Na, von der Kassenärztlichen Vereinigung und von den Krankenkassen.*

Nein, Gott sei Dank! Wenn du willst, daß dich Papa Staat oder Mama Versicherung anerkennen, sagen die natürlich: „Wenn du deine Beine unter meinem Tisch ...“, na, du weißt schon. Anerkennung von außen geht immer mit externer Kontrolle, mit Vorschriften und unsinnigen Regelungen einher. Das Privileg, stundenlang Anträge schreiben zu müssen und von der KV kontrolliert zu werden, haben wir nicht. Und wollen's auch nicht.

*Arrogant auch noch, der Herr!*

Na, schließlich muß es doch eine Avantgarde geben, die der Herde voranmarschiert. Die ihren Weg außerhalb der

ausgetretenen Pfade sucht. Neues ist schließlich noch nie in den etablierten, sicheren und gut verwalteten Pfründen entstanden.

*Das schaut dir wieder ähnlich; immer schon ein elitärer Heini gewesen. Mir ist die Sicherheit lieber. Und seit ich Psychoanalytikerin bin, verdiene ich auch endlich gutes Geld.*

Das sei dir herzlich gegönnt. Mir ist Freiheit lieber. Und es gibt natürlich auch eine Reihe von Focusing-Therapeuten, die mit der Kasse abrechnen, über Tiefenpsychologie oder VT. Ich bin ja sehr dafür, daß es im Prinzip möglich ist, Psychotherapie auf Krankenschein zu erhalten. Aber wenn alle Therapeuten nur mehr das machen, was von Standesorganisationen und Versicherungen abgesegnet ist, haben wir bald eine „Schul-Therapie“, borniert wie die Schulmedizin. Da gehöre ich lieber zu den „Alternativverfahren“, die sich erlauben dürfen, über den Tellerrand hinauszuschauen.

*Stolz und frei, aber arm – typisch für dich. Aber ehrenwert. (Sie lacht und zündet sich eine Zigarette an.) Am 1.1. hör ich zu rauchen auf! Machst du mit?*

Ja, weil der 1.1. für solche Vorhaben das schlechteste Datum ist und wir beide am 2.1. weiterrauchen werden.

*Aber sag mal, im Ernst, von Diagnostik und Indikation habt ihr doch keine Ahnung. Ihr macht doch nicht einmal eine Anamnese.*

Also, meine Liebe, Alkoholiker, Magersüchtige und akute Psychosen erkennen wir auch, ohne Anamnese. Und abgesehen davon ist unsere ganze Therapie eine einzige *anamnesis*, ein „Wiedererinnern“ an das in uns, was uns leben und weiterleben läßt, an das, was neue Schritte bringt, die das Leben fortsetzen und aus verfahrenen Situationen herausführen.

*Aha, das Unbewußte habt ihr also endlich auch entdeckt?!*

Nein, nein, um Gottes Willen, beschuldige uns nicht des Rückfalls ins 19. Jahrhundert. Wir konstruieren doch nicht Begriffe, die nichts Erfahrbares bezeichnen, nur um damit etwas scheinbar zu erklären, was man sonst angeblich nicht verstehen kann! Außerdem habt ihr euer Unbewußtes doch nicht so zusammengebaut, daß es konstruktive, lösungsorientierte Schritte hervorbringt. Das kann nur unser Körper, und den können wir von innen spüren. Und was man spüren kann, kann nicht unbewußt sein.



*Ganz schön präpotent dahergedet! Erstens ist es doch lächerlich, 100 Jahre nach Freud abzustreiten, daß es das Unbewußte gibt - jeden Tag sehe ich es wieder in meiner Praxis - und, zweitens, was heißt „der Körper“? Du wirst doch nicht behaupten, daß der Körper irgendetwas weiß?!*

Oh doch! Aber wenn ich dir das jetzt erkläre, sitzen wir die ganze Nacht da. Übrigens: nach einem Jahrhundert noch immer dasselbe zu denken, ist doch wohl kein Gütesiegel! Und ich halte es meinerseits für lächerlich, wenn du sagst, du würdest jeden Tag das Unbewußte sehen. Wie kann Gesehenes „unbewußt“ sein? Du meinst wohl seine berühmten „Abkömmlinge“. Aber woher weißt du, woher sie kommen? Warum müssen sie überhaupt von woher kommen? Warum sind sie nicht gültig und echt, so wie sie sind?

*Also, lassen wir das. Aber das mit dem Körper mußt du mir schon noch erklären. Kannst du's nicht kurz machen?*

*(Zwei Gläser Rotwein werden gebracht.)* Wenn dich das wirklich interessiert, was mich übrigens freut - Prost! Auf unser nettes Zusammentreffen! - schick' ich dir einen Artikel darüber. Aber eins kann ich schon schnell sagen: Mit „Körper“ meine ich nicht den von außen angeschauten, den von Naturwissenschaftlern und Medizinern untersuchten und seziierten Körper, den, den du im Spiegel siehst, sondern den, den du jetzt unmittelbar, sozusagen von innen, spüren und fühlen kannst. Dieser Körper ist von dir nicht getrennt, du bist er. Und dass dieser Körper, egal ob von außen oder von innen betrachtet, lebt und danach trachtet, sein Leben fortzusetzen, kann nicht bestritten werden. Jedes Lebewesen trachtet danach.

*O.k. Und wieso weiß er was?*

Eben weil er von dir nicht separiert ist. Er ist nicht nur eine biochemische Maschine. Er ist kein Ding, in das deine Seele oder dein Unbewußtes oder dein Ich hineingeschlüpft ist. Du warst schon immer dein Körper, und dein Körper war niemals getrennt von der Umwelt, oder sagen wir besser Mitwelt, in und mit der er existiert und immer schon existiert hat. Er hat alles erfahren, von der ersten Lebenssekunde an, und er hat sich an und in dieser Erfahrung „gebildet“. Er ist diese Erfahrung. Und deshalb kennt er sie. Nicht im Sinn eines verbalisierten Wissens, aber im Sinn eines Gespürs, das, wie das Wort schon sagt, gespürt werden kann. Man muß darauf nur seine Aufmerksamkeit richten. Das zu tun, ist übrigens Focusing: Man entscheidet sich, die eigene Wahrnehmung, die eigene Aufmerksamkeit auf das zu richten, was man schon spürt, auch wenn man noch gar nicht weiß, was das Gespürte bedeutet.

*Na, und dann? Dann spürt der Patient halt was und weiß immer noch nichts. Wir fordern den Patienten auf, sich zu erinnern, auch und gerade an das Unangenehme und Peinliche, und das soll er dann, auch wenn es ihm schwerfällt, aussprechen und dazu frei assoziieren. Das ist doch viel gescheiter.*

Gescheiter vielleicht schon, aber weniger produktiv. Das unmittelbar Schon-Gespürte-aber-noch-nicht-Gewußte ist nämlich nicht dumm und stumm. Es enthält implizite, eingefaltete Bedeutung. Die liegt nicht in Worten parat da. Wenn man auf diese gespürte Bedeutung fokussiert, entfaltet, expliziert sie sich. Dadurch wird sie begreifbar, ausdrückbar. Sie wird einem „bewußt“, was aber nicht heißt, daß sie vorher „unbewußt“ war. Sie war ja schon da, als ganzheitliches Gespür, aber eben noch nicht in Worten oder Konzepten gewußt.

*Schon wieder so eine kühne Behauptung. Wieso soll da eine Bedeutung eingefaltet sein, die sich dann so schön brav „ausfaltet“?*

Ja, du hast recht, das habe ich jetzt nur behauptet, aber ich könnte es auch theoretisch erklären.

*Nein, bitte nicht, das wird mir jetzt zu kompliziert.*

Oder wir könnten es beweisen, indem wir es ausprobieren. Es jetzt tun. Hast du Lust?

*Nein, jetzt nicht. Ich glaub', ich bin schon zu beschwipst, und wer weiß, was dann alles aus mir herauskommt. Trinken wir lieber noch einen Rotwein.*

Einverstanden. *(Er winkt dem Kellner.)* Aber siehst du: Du hältst es immerhin für möglich, daß etwas dabei herauskommt. Beim Fokussieren kommen übrigens nicht nur Erinnerungen oder Worte heraus; es können auch innere Bilder, Gebärden oder Bewegungsimpulse sein und, und das ist das besonders Bemerkenswerte dabei: was immer da herauskommt, geht in eine „richtige“ Richtung; es sind Schritte, die lebensfördernd sind, die aus Problemen herausführen. Warum? Eben, weil der Körper ...

*Ja, ja. Hört sich ja gut an. Hört sich allerdings zu gut an. Aber ich weiß ja: von Widerstand habt ihr noch nie gehört.*

Besserwiserin!

*Wer ist hier der Besserwisser, ha?! (Zwei weitere Gläser Rotwein werden serviert.)*

Also, nur nicht aufregen. Zum Wohl! Gehört haben wir vom „Widerstand“ natürlich schon, aber für uns ist dieses Phänomen weniger ein Problem des Klienten, sondern eines des Therapeuten, und außerdem haben wir Konzepte und Methoden in Bezug auf Phänomene, die sich nicht so ohne weiteres in ihrer Bedeutung zeigen, die sogenannten Symptome zum Beispiel. Diese Phänomene nennen wir „strukturegebunden“. Was ihr Übertragung und Gegenübertragung nennt, gehört da auch dazu, jeden-falls Aspekte davon.

*Na, das beruhigt mich ja richtig, daß ihr euch dazu auch was ausgedacht habt. Und wieso behauptest du, „Widerstand“ sei ein Problem des Therapeuten?*

Weil er dann, wenn er dem Klienten Widerstand unterschiebt, in Wirklichkeit meistens noch nicht verstanden hat, was der Klient jetzt meint und ausdrücken möchte; er hat noch nicht verstanden, wie er dem Klienten helfen kann, Zugang zu finden zu den impliziten Bedeutungen. Das ist auch oft nicht so leicht und braucht manchmal viel Zeit, viel Achtsamkeit - auf beiden Seiten.

Und, natürlich, wenn ich mir einbilde, ich wüßte besser, was etwas für den Klienten bedeutet, wenn ich also eine Deutung sozusagen auf ihn draufsetze, dann ist es doch eher ein Zeichen der gesunden Stärke des Klienten, wenn er dieser Zumutung widersteht. *(Die Psychoanalytikerin hebt protestierend die Hand.)* Ja, ja, ich weiß schon, die heutigen Psychoanalytiker verwenden Deutungen viel subtiler als früher. Aber, um auf den Anfang unserer Debatte zurückzukommen: Ihr macht doch diese ganze Diagnostik am Beginn der Therapie, das ausführliche Befragen des Klienten und das komplizierte Überlegen, welche Psychodynamik, welche unbewußten Konflikte hinter den Symptomen stecken, deshalb, um zu wissen, was dem Klienten „eigentlich“ fehlt.

*Ja, sicher. Wir müssen ja auch einen ausführlichen Kasenantrag stellen.*

Siehste, da hast du es!

*Na ja, aber das ist doch auch wichtig, um überhaupt zu verstehen, was mit dem Patienten los ist. Wie soll ich ihm denn helfen, wenn ich keine Ahnung hab, worum es eigentlich geht?*

Genau in diesem Punkt liegt der zentrale Unterschied zwischen Psychoanalyse und Focusing-Therapie: Wir wollen uns keine Theorie über den Klienten bilden, aufgrund der wir dann „vorgehen“, also quasi vorangehen; wir wollen den Klienten dabei unterstützen, seine ganz eigenen Schritte von innen, aus sich heraus, kommen zu lassen.

*Na, das wollen wir doch auch! Nur: Wenn der Patient seine eigenen „Schritte“, wie du das nennst, selber finden könnte, würde er ja gar nicht auf meiner Couch liegen brauchen.*

Ja, da hast du natürlich recht. Der springende Punkt ist: Wir glauben, daß der Klient, seine Person, sein Körper die richtigen Schritte des Weiterlebens aus sich heraus kreiert – allerdings nur unter bestimmten Bedingungen. Und diese Bedingungen wollen wir ihm als Focusing-Therapeuten zur Verfügung stellen.

*Und welche wundersamen Bedingungen sollen das sein?*

Nun, jedenfalls keine klugen Theorien darüber, wer der Klient „eigentlich“ ist, was ihm „eigentlich“ fehlt und woher es kommt, daß ihm das fehlt. Solche Konzepte sind doch immer viel zu simpel. Auch dein elaboriertestes Konzept wird immer viel, viel ungenauer sein als der Mensch, der da vor dir liegt. Da wir nicht an ein chaotisches, von primitiven Trieben gesteuertes Unbewußtes glauben und auch nicht daran, daß der Mensch ein bloß Gefangener seiner Über-Ich-Normen ist, können wir uns leisten, ihn einzuladen, sich achtsam auf sein inneres Gespür einzulassen und ihm zu folgen. Jeder Mensch

spürt sich von innen viel reichhaltiger und genauer als auch der weiseste Therapeut von außen erkennen, als auch die beste Theorie vorhersagen kann.

*Aber das widerspricht doch aller Erfahrung. Der Patient wiederholt doch immer nur dieselben alten Muster. Er findet doch nichts Neues, wenn ich ihn nicht darauf aufmerksam mache.*

Ach du meine Güte, bist du pessimistisch und mißtrauisch. Wie soll unter diesen Umständen jemand wagen, sich auf neues, ungewohntes Terrain zu begeben! Unter ungünstigen Bedingungen wird er tatsächlich immer nur dasselbe erleben und sich daher auch so wie immer verhalten. „Übertragung“ nennt ihr das dann zum Beispiel. In jeder Art von Streßsituation versuchen sich Lebewesen Sicherheit zu verschaffen, indem sie auf gewohnte, auf strukturgebundene Muster zurückgreifen. Deshalb setzen wir alles daran, mit und in dem Klienten einen sicheren, freien Raum zu schaffen, in dem sich die neuen Schritte zeigen können, die der lebendige Körper impliziert. Das, was lebt, das, was sich seit Jahrmillionen in einer komplizierten

Mitwelt komplex gebildet hat, wird doch sicher unendlich viel „intelligenter“ sein, als meine paar Konzepte, die bestenfalls erst hundert Jahre alt sind.

*Ach Gott, klingt das wieder edel und gut: Glaube, Hoffnung, Liebe ... Und wo bleibt die Gesellschaft in deiner idyllischen Naturphilosophie?*

Holla, jetzt bin ich aber überrascht, daß ausgerechnet Du mit „der Gesellschaft“ daherkommst. Die sitzt natürlich schon die ganze Zeit mit am Tisch. *(Er schiebt sich das letzte Stück Weißbrot in den Mund.)* Oh, entschuldige, möchtest du auch noch Brot?

*(Sie nickt. Er bittet den alleinsitzenden Herrn am Nachbartisch um dessen Brotkorb.)*

Der Herr: Ich höre, verzeihen Sie bitte meine Aufdringlichkeit, schon die ganze Zeit interessiert Ihrem Gespräch zu. Als Soziologe bin ich jetzt natürlich neugierig, was Sie auf die Frage Ihrer – *(er macht eine dezente Verbeugung)* – reizenden Kollegin antworten werden. –

O je, jetzt wird's aber ernst. Na, ich versuch's mal: Das Gesellschaftliche fällt doch nicht vom Himmel. Und der Körper ist doch nicht einfach nur „Natur“, so als würde er quasi von außen durch die Gesellschaft geprägt werden wie eine Münze. Der Körper ist schon „gesellschaftlich“, denn er ist von Anfang an mit ihr in Interaktion, er existiert nur, weil er diese Interaktion ist. Ohne „Gesellschaft“ gäbe es keinen Körper und ohne ihn auch keine Gesellschaft. Was wir bemerken, wenn wir unseren Körper von innen fühlen, ist immer schon gesellschaftlich mitkonstelliert. Aber der Körper ist immer mehr als das Gesellschaftliche. Der Körper findet trotz, mit und durch das Gesellschaftliche neue Schritte des Weiterlebens, Schritte die auch über das gesellschaftlich Gegebene hinausführen können.



Der Herr: Eine interessante These. Sie würde den Gegensatz zwischen Gesellschaft, Kultur und Historie einerseits und Natur andererseits aufheben, sogar die zwischen Körper und Geist; aber dazu müßte man die Frage beantworten können, wie sich beides gegenseitig vermittelt. -

Ich glaube, der Begriff „vermitteln“ impliziert schon wieder eine Dualität. Die existiert aber nur begrifflich. Wenn wir die Idee vom menschlichen, wahrscheinlich auch vom tierischen und pflanzlichen Körper als einen separierten, bloß physikalischen Körper loslassen und ihn als lebendigen, fortwährend mit allem „um“ ihn verbundenen, von innen fühlbaren Körper verstehen, dann sind Körper und Situation, Körper und Gesellschaft ein vorsichtigehender, schrittessuchender Prozeß.

*(Die Psychoanalytikerin gähnt und sucht in ihrer Handtasche ziemlich lange nach dem Portemonnaie.) Es ist schon spät. Ich möchte gern gehen. Morgen um acht kommt mein erster Patient.*

Der Herr: Ja, natürlich, entschuldigen Sie, daß ich Ihr Gespräch unnötig verlängert habe. Darf ich Ihnen meine Visitenkarte überreichen. Wenn Sie so freundlich wären, mir ein paar Hinweise über Literatur zu Ihren Thesen zu mailen, wäre ich Ihnen sehr dankbar. Einen schönen Abend noch.

*(Die Psychoanalytikerin beugt sich vor und flüstert:) Ein sehr höflicher Mann - ganz im Gegensatz zu dir. (Sie lacht.) Eins mußt du mir noch verraten: Was machst du eigentlich mit den Patienten, außer ihnen die Welt schönzureden?*

Du bist schon ein gemeines Biest! Zur Strafe mußt du dir jetzt eine poetische Antwort anhören: Ich suche mit meinen Klienten einen Weg durch den Dschungel strukturgebundenen Gestrüpps zum Fluß. Dort geschehen die richtigen Veränderungsschritte von selbst. Ein Fluß fließt von allein. Den brauche ich nicht anzuschieben. Alles klar? *Naturmystiker! Das Leben auf dem Lande verdirbt deinen Geist. Der war doch früher mal ziemlich kritisch, sogar politisch.*

Ist er auch jetzt noch. Aber ich hab noch einen schönen Satz, der hat mit dem Wald zu tun und ein bißchen mit Heidegger: In der Lichtung des Freiraums schauen wir der Fortsetzungsordnung bei der Arbeit zu.

*Du bist schlicht und einfach ein hoffnungsloser Fall! Kein Wunder, daß du dich weigerst, Kassenanträge zu schreiben. Mit solchen Sätzen würdest du keinen Antrag durchbringen.*

*(Der Focusing-Therapeut grinst vergnügt.) Da hast du recht. Ich hätt' noch einen auf Lager; magst du den auch noch hören?*

*Aber das ist dann der letzte!*

O.k. Also: Ich will den Klienten die Antworten geben, die sie brauchen, damit sich steckengebliebene Prozesse wieder fortsetzen können. Was du nämlich das Unbewußte nennst, sind für uns unterbrochene Körperprozesse. Die warten darauf, sich wieder in Beziehung setzen zu können, zu interagieren. Implizit „wissen“ sie schon, welche Antworten nötig wären, und sie rufen sie in der Resonanz des Therapeuten hervor. Die in mir wahrzuneh-

men und in geeigneter Form auszudrücken, das ist unter anderem mein Job.

*Na, das klingt doch schon fast so wie das, was ich auch mache. Nur halt ziemlich eigenartig formuliert.*

Weißt du was: Ich glaub ohnehin, daß gute, erfahrene Psychoanalytiker und gute, erfahrene Focusing-Therapeuten in Wirklichkeit ziemlich ähnlich arbeiten. Und du bist doch eine gute, erfahrene Psychoanalytikerin, nicht?

*(Sie errötet.) Natürlich, du Frechdachs.*

Hab ich's doch gewußt. Wenn du in deine „gleichschwebende Aufmerksamkeit“ das Spüren deines impliziten, körperlichen Erlebens einbeziehst und zur Quelle deines „Machens“ machst und - wie ich selbstverständlich annehme - eine moderne Auffassung von dem hast, was ihr „Gegenübertragung“ nennt, dann kommt schon fast Focusing-Therapie heraus. Und dann brauchst du deine Konzepte bestenfalls nur mehr dazu, mehr zu *bemerken*, was im Klienten und zwischen dir und ihm vorsichgeht, und nicht mehr dazu, den armen Klienten *durch* die Konzepte zu verstehen. Theoriegeleitete, widerstandserzeugende Deutungen erledigen sich dann von selbst.

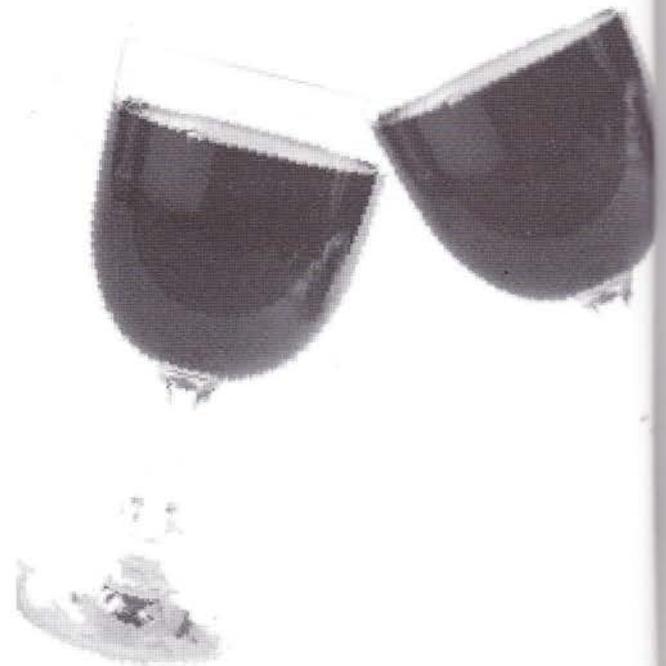
*Danke für den Ratschlag, Herr Doktor. Mit dir zu reden, ist zwar anstrengend, aber eigentlich auch ganz lustig.*

Hat mir auch Spaß gemacht, mich wieder mal auf altbekannte Weise mit dir zu unterhalten. Auf den Wein möchtest dich gern einladen. Dann kannst du jetzt schnell nach Hause gehen. Ich hab ein bißchen mehr Zeit als du, denn mein erster Klient kommt erst morgen um zehn Uhr.

*Faulpelz! Ist aber nett von dir. Danke. Mach's gut!*

Ebenfalls!

*(Die Psychoanalytikerin und der Focusing-Therapeut waren übrigens vor einem Vierteljahrhundert miteinander verheiratet.)*



Fortsetzung von Seite 23

Der Weg ließ mich nicht los, oder ich ihn. Er lockte, oder ich ließ mich locken. Ein Gehen nur auf Erde und Gras. Ohne Plan, ohne Uhr ging ich weiter und weiter. Die Sonne schien mir ins Gesicht, egal. Ich schwitzte, musste aber nie keuchen vor Anstrengung. Und immer wieder sah ich weit, weit in die Landschaft, übers Land. Was aber lag hinter jenem nächsten Strauch? Ich rannte hin. Und hinter jener Baum-gruppe? Schnell hin. Wie ein Kind von einem zum nächsten Weihnachtsgeschenk eilt, um es aufzureißen. Ich schwebte fast, als ich eine endlos erscheinende Löwenzahn-, Samenkugelwiese überquerte. Sogar, als es in den Wald ging, machte ich nicht kehrt. Und stand nach wenigen Minuten auf dem Berggipfel, auf dem Felsen da, inmitten von bemoosten mannshohen Steinblöcken und Baumleichen, die rundum standen, halb umgekippt aneinander lehnten oder schon auf dem Boden lagen und da vermoderten.

Nach der Euphorie beim Hinaufgehen beim Hinuntergehen nur noch das Tagträumen, losgelöst meist von der Umgebung, wie ohne Pflug unterwegs.

Nahe einer Baustelle sah ich meine Schuhspuren im Sand. Ich war überzeugt, es waren meine, nicht die eines Menschen mit gleichen Sportschuhen. Das Muster mit den Mehrfach-Kreisen als auffälligstem Teil, würde noch tagelang zu sehen sein. Und ebenso an der Bushaltestelle, am Hauptplatz, und so fort. Das sehr sentimentale Gefühl: als hätte ich da Teile von mir in der Fremde zurückgelassen. Da spürte ich die ganze Verlassenheit von so einem kleinen alleinbleibenden Ding. Als wäre es ein Kind gewesen. So ein Kind wie ich einst?

Mein Schatten auf der fließenden Moldau; die doppelte Vergänglichkeit - auf etwas Vergänglichem etwas Vergängliches eine Zeitlang zu sehen. Davon mein Foto ‚zur ewigen Erinnerung‘.

Wunden an den Füßen, vom Gehen. Blasen. Ich bewegte öfter die Zehen, drückte herum, schaute, freute mich darauf, sie heilen zu spüren. Wenn ich mit der Zunge hingekommen wäre, hätte ich diese kleinen Wunden wohl auch geleckt, keine lieber jedenfalls als die beim Wandern erworbenen.

Als Zeichen meiner Müdigkeit: sie jemandem klagen zu wollen. Oder dass mir endlich die Lust zu jedwedem Blödeln vergangen ist. Oder dass ich ab und zu die zu hörenden Vögel als Nachzügler oder hinten Gebliebene erlebe, als Wesen, die verloren und einsam ihr eigenes Los bejammern oder einen Todesfall; stimmig hingegen dann die paar Krähenlaute, so, als kämen sie von mir folgenden Geiern.

Glücklichsein: das Gefühl, Glück zu verdienen.

Irgendwann in der Nacht, Wochen, Jahreszeiten später, an sternklaren Abenden, an Regen-, Nebel- wie an Sonnentagen, bei Gewittern oder bei Schneetreiben der Gedanke: „Wie es jetzt wohl unter jenem Baum ist, der ...? Oder auf jener Wiese, auf jenem Weg, an jener Lichtung, wo damals ... Da wäre (stünde, säße, läge) ich nun gern für eine Weile! Still wie in einem Zimmer, wo ein Kind schläft.“

Welche Unzahl kleiner und großer Wege da noch auf mich wartet! Mein Gefühl, da überall gleichsam auf mich selber zu warten; als hätte das Leben (oder was immer) da etwas von mir ausgestreut, was ich eben auch nur da finden, nur da mir ergehen, eratmen, erschauen, erhören, errasten kann.

Auszug aus  
„Šumava/Böhmerwald/Notizen“,  
erschienen in  
manuskripte. Zeitschrift für Literatur. 163/2004

#### Franz Weinzettl,

geb. 1955 in Feldbach, lebt als Schriftsteller und Psychotherapeut in Graz. Zur Zeit befindet er sich in der Ausbildung zum Focusing-Therapeuten.

#### Werke (Auswahl):

- Auf halber Höhe.* Erzählung. Residenz Verlag, 1983;  
Neuausgabe (mit zwei Briefen von Peter Handke)  
bei Edition Korrespondenzen, 2003
- Die Geschichte mit ihr.* Erzählung. Residenz Verlag,  
1987
- Der Jahreskreis der Anna Neuherz.* Erzählung. Residenz  
Verlag, 1988
- Im Pappelschatten, Liebste.* Erzählung. Residenz Verlag,  
1990
- Zwischen Tag und Nacht.* Erzählung. Residenz Verlag,  
1997
- Das Glück zwischendurch.* Prosa und Verse. Edition  
Korrespondenzen, 2001

#### Preise und Auszeichnungen (Auswahl):

- 1979 gibt Peter Handke das Preisgeld des Franz-Kafka-Literaturpreises an den Schweizer Autor Gerhard Meier und an Franz Weinzettl weiter
- 1981 Literaturförderungspreis der Stadt Graz
- 1985 Aufenthaltsstipendium des Literarischen Colloquiums und des Senats Berlin
- 1990 Literaturpreis des Landes Steiermark
- 1990 Staatsstipendium des Bundesministeriums für Unterricht und Kunst
- 1997 manuskripte-Preis des Landes Steiermark

