

FocusingJournal



Nr.13

Eugene T. Gendlin:

Mehr als Vernunft - einige philosophische Quellen
und Implikationen von Focusing

Christian Bartmann:

"Nach innen spüren" oder "sich nach außen
behaupten" - ein nur scheinbarer Gegensatz?

Jürg Burki

Focusing und Gewaltfreie Kommunikation

Alexandra Tschom:

Ein benutzbares Quantenwissen - focusingorientiert

und ...

Liebe Leserin, lieber Leser,

Rogers, Rosenberg, Rilke, Renn... Gendlin (natürlich), aber auch Quantenphysik - dieses Focusing-Journal ist voll mit Texten, die - jeder auf seine Weise - etwas von dem transportieren, das "MEHR" ist als "Vernunft".

Lassen Sie sich überraschen und inspirieren. Wir freuen uns immer über Zuschriften.
Viel Freude beim Lesen!

Eurer/Ihr



Hans Neidhardt

Hans Neidhardt

Inhalt

- 2 *Eugene T. Gendlin:*
Mehr als Vernunft - einige philosophische Quellen und Implikationen von Focusing
- 7 *Peter Lincoln:*
Poetry at the edge - Rilke und die dunkle Seite von Focusing
- 8 *Christian Bartmann:*
"Nach innen spüren" oder "sich nach außen behaupten" - ein nur scheinbarer Gegensatz?
- 12 *Jürg Burki*
Focusing und Gewaltfreie Kommunikation
- 19 *Silvia Wasner:*
Trauma-Therapie und Focusing-Therapie - ein Anstoß zur Diskussion
- 20 *Klaus Renn:*
Ein paar Bemerkungen zum FreiRaum
- 22 *Alexandra Tschom:*
Ein benutzbares Quantenwissen - focusingorientiert
- 28 *Marie Mannschatz:*
Focusing am Telefon
- 30 Die 24. Internationale Focusing-Sommerschule

Bilderquelle: www.pixelquelle.de

Mehr als Vernunft

Einige philosophische Quellen und Implikationen von Focusing

von Eugene T. Gendlin

Gendlins Philosophieren - ein Denken, das Focusing sowohl praktiziert als auch begründet - weist über den Relativismus der so genannten Postmoderne hinaus. Es ist ein Denken nicht gegen den Körper (Erleben, Noch-Unsagbares,), sondern mit ihm, ein Denken, das eine radikale Wende in der Philosophie begründen könnte. Das würde allerdings erfordern, dass Philosophen Focusing als Methode des Denkens praktizierten.

Uns Focusing-Praktikern eröffnet Gendlins Art zu philosophieren die Tür, eigenständig und selbstbewusst mit dem Denken anzufangen, mit dem frischen Denken, das Neues sagt und dennoch verständlich ist, das erlebensbezogene Konzepte bildet, die die Sicht der Welt und damit diese selbst verändern könnten in eine Richtung, die dem Leben dienlich wäre.

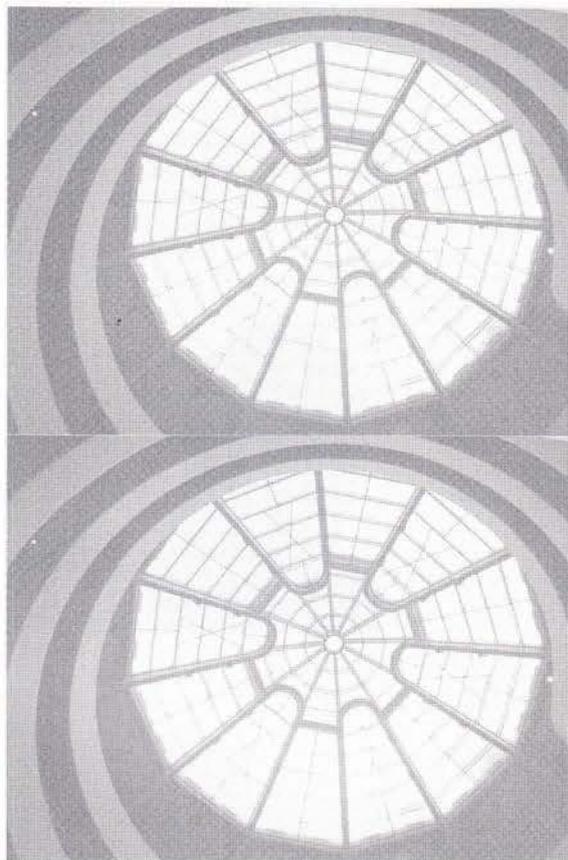
Der folgende Text basiert auf einem Vortrag, den Gene Gendlin auf dem 1. Weltkongress des World Council for Psychotherapy 1996 in Wien auf Deutsch und in freier Rede gehalten hat. Johannes Wiltschko hat das Transkript des Tonbandmitschnitts in eine druckreife Form gebracht.

Ich bin aus den USA, aus Chicago. Ich bin dort aufgewachsen. Als Kind bin ich aus Wien ausgewandert, deshalb spreche ich deutsch - oder vielleicht eher wienerisch.

Heute Vormittag haben wir auf dieser Konferenz viel von der Postmoderne gehört. In der Moderne glaubte man an die Vernunft, dann, in der Postmoderne, dass die Vernunft zerbrochen sei. Jetzt gibt es noch etwas Drittes, nach der Postmoderne, und das handelt von *mehr als der Vernunft*. Nächstes Jahr wird es in Chicago eine Konferenz mit dem Titel „After Post-Modernism“ geben. Und über den will ich hier sprechen.

Beispiel „Künstlerin“

Ein Künstler oder eine Künstlerin steht vor einer Leinwand, vor einem Bild, das noch nicht fertig ist. Sie tritt einen Schritt zurück und sieht sich das Bild an. Warum ist es noch nicht fertig? Es braucht irgendetwas. Irgendetwas verlangt das Bild. Aber was? „Ah, jetzt weiß ich's!“ Sie läuft zur Leinwand und fügt einen Pinselstrich hinzu. Dann tritt sie wieder zurück und schaut sich das Bild an: „Nein, geht nicht. Schnell weg damit!“ Sie wischt den Strich weg, damit er nicht dasjenige wegnimmt, was das Bild eigentlich will. Daraufhin stellt sie zwischen sich und der Leinwand wieder ein wenig Abstand her und betrachtet das unfertige Bild. Plötzlich merkt sie: „Jetzt hab ich's“ - aber äh...äh...äh..., sie stockt. Etwas ist da, sie



spürt es, und doch ist es noch nicht da. Es ist da in dem Sinn, dass sie fühlt: genau das wird verlangt; es ist nicht da in dem Sinn, dass sie den verlangten Strich schon ausführen könnte.

Die Philosophie und die Psychotherapie haben etwas Gemeinsames: es muss immer etwas Neues kommen. Die Philosophie und die Therapie arbeiten an der Grenze dessen, was schon da ist, an der Grenze dessen, was schon klar ist, an der Grenze von Strukturen, könnte ich auch sagen. Sie arbeiten an etwas, das nicht weniger ist als Strukturen, sondern mehr.

Beispiel „Sokrates“

Von Sokrates gibt es eine berühmte Geschichte, die ihr vielleicht kennt.¹ Sokrates hat einem Buben Geometrie - also, da gibt es kein passendes Wort; ich wollte sagen, Geometrie „unterrichtet“; er hat aber darauf bestanden, dass er nicht unterrichtet, sondern dass er nur Fragen stellt, denn es müsse alles von innen kommen. Also, Geometrie gezeigt, gefragt, verlangt, Es gibt kein Wort dafür. Auch Sokrates hat kein Wort dafür gehabt. Er hat gesagt, die Seele habe alles schon erfahren, daher brauche sie sich nur zur erinnern. Aber dieses „Erinnern“ hat er natürlich ein bisschen ironisch gemeint.

¹ Platon, Menon 82ff

Sokrates zeichnet also ein Quadrat mit einem Kreuz darin, das das große Quadrat in vier gleichgroße kleine Quadrate teilt, und er fragt den Buben: „Wie erhält man die doppelte Fläche des großen Quadrates, also die Fläche von acht dieser kleinen Quadrate?“ Der Bub antwortet darauf: „Das weiß ich. Du musst die Seiten des großen Quadrates verdoppeln, also vier kleine Quadrate auf jeder Seite nehmen.“ Sie zeichnen das, aber das gibt natürlich 16 kleine Quadrate. Es ist zu groß. Sokrates: „Was machen wir jetzt?“ Der Bub sagt: „Nimm drei kleine Quadrate auf jeder Seite.“ Aber da kommen neun kleine Quadrate heraus. Sokrates fragt noch einmal: „Wie bekommen wir die Fläche von acht kleinen Quadraten?“ Da sagt der Bub: „Ich weiß nicht.“ Und das ist der berühmte Moment, in dem sich Sokrates zu einem Dritten wendet: „Siehst du, wie der Bub schon profitiert hat? Vorher hat er geglaubt, er wisse, und jetzt weiß er, dass er nicht weiß.“

Die offizielle Postmoderne will sagen, dass wir alle nicht wissen. Aber wenn wir uns diesen Buben genau betrachten, merken wir gleich: Es ist nicht so, dass er nichts gewusst hat und dass er nur so gescheit war festzustellen, dass er es nicht weiß. Nein! Er hat gewusst, dass zweimal zwei (Quadrate) vier (Quadrate) gibt und drei mal drei neun, und dass vier zu wenige und neun zu viele sind, denn er wollte doch acht. Er hat es also schon irgendwie gewusst, aber er hat nicht gewusst, wie er es sagen könnte, ... äh...äh...äh..., denn zwischen zwei und drei gab es damals keine Zahl. Damals hat es keine Antwort in Zahlen gegeben.²

Mit Zahlen konnte man es nicht. Aber mit dem Zeichnen konnte man es schon. Die Lösung ist die Diagonale. Wenn man die Diagonale des großen Quadrates als Seite eines neuen Quadrates nimmt, ist das neue Quadrat doppelt so groß wie das ursprüngliche. Man musste also auf ein anderes „Vokabular“ umsatteln, nämlich von den Zahlen auf das Zeichnen.

Jede Philosophie sattelt auf neue Termini, auf neue Begriffe um. Diesmal wollen wir aber nicht bloß auf neue Termini umsatteln, sondern wir wollen *das Umsatteln selbst mitnehmen*. Das heißt, wir wollen das „Äh...äh...äh...“ mitnehmen. Das „Äh...äh...äh...“ des Buben z.B. oder das „Äh...äh...äh...“, das die Zeichnung bringt *und das schon eine Antwort ist, obwohl man sie noch nicht ausdrücken kann*.

Die Grenze, an der die Worte enden

Die meisten Klienten kommen nach einer gewissen Zeit zu einem Punkt, an dem sie nichts mehr sagen können, aber das Problem ist noch immer da. Dieser Punkt ist wie eine Grenze oder eine Kante, könnte man sagen. Bis zu dieser Kante kann man reden, und dann geht es weiter, aber man

² Die richtige Zahl, nämlich 2, ist eine sog. *irrationale* Zahl, also eine, die unendlich viele Nachkommastellen hat und durch einen Bruch nicht darstellbar ist. Auf diese Zahlen zum ersten Mal gestoßen ist Hippasus von Metapont, ein Schüler des Pythagoras und Zeitgenosse von Sokrates. Seine Erkenntnisse wurden mit der höchsten Geheimhaltungsstufe belegt, da sie das philosophische System der pythagoreischen Bruderschaft in Frage stellten. Er selbst bezahlte das Rütteln an den Grundlagen des Zahlverständnisses mit dem Leben. Er wurde einer Legende nach von seinen Mitbrüdern ertränkt. (JW)

selbst kann nicht weiter. So ist es mit jedem Lebensproblem: Man hat es noch, aber man weiß nicht, was man weiter sagen soll. Wenn man aber dem Klienten oder der Klientin hilft, in diesem Moment, an dieser Grenze oder Kante, still zu sein, dann ist dasjenige da, wo die Therapie beginnt. Und dort beginnt auch das echte Denken.

Die Philosophie und die Therapie kommen aus dem Dunklen, kann man sagen, oder aus Aber eigentlich kann man das überhaupt nicht sagen, weil es dafür keine Begriffe gibt. *Das, worüber ich spreche, hat keine Begriffe*. Deshalb habe ich neue gemacht, englische, z.B. „Felt Sense“. Mein Verleger hat mir gesagt, das sei kein ordentliches englisches Wort. Und auf Deutsch gibt es natürlich auch kein ordentliches Wort dafür, denn es existiert gar kein Wort für dasjenige, das noch nicht zur Sprache gekommen ist – wie Heidegger das ausgedrückt hat.

. und noch fünf Punkte dazu

Wenn ich Aristoteles unterrichte, was ich jedes Jahr einmal mache, verlange ich von den Studenten, dass sie zwei Übersetzungen benützen. Wenn man in der einen Übersetzung einen Satz nicht versteht und konfus wird, kann man in die zweite Übersetzung schauen. Dort steht fast immer etwas anderes. Sokrates' griechischer Satz wurde in dem einen englischen Text so, im anderen anders übersetzt. Die Konfusion, die die eine Übersetzung gebracht hat, wird dann von der anderen Übersetzung ausgeradiert. Die bringt eine andere Konfusion. Und was hat jetzt Aristoteles wirklich gesagt? Er hat etwas gesagt, das diese beiden verschiedenen englischen Sätze verursacht hat und das diese beiden verschiedenen englischen Sätze bei den Studenten verursachen: das „Äh...äh...äh...“. Was er gesagt hat, steckt irgendwie in diesem Stocken, in dieser Konfusion.

Die Studenten denken besser über Aristoteles – und ich will natürlich sagen, auch über alles andere – wenn sie mit dem „Äh...äh...äh...“ denken, anstatt mit dem einen Satz oder mit dem anderen. Und ich will noch dazusagen, dass Aristoteles selbst nicht mit seinem eigenen Satz gedacht hat, sondern mit dem „Äh...äh...äh...“.

Ich möchte euch also gern vermitteln: Ob wir Worte für etwas haben oder nicht, ob wir glauben zu wissen oder nicht, ob wir gute Konzepte haben oder nicht, und auch wenn wir die besten Konzepte haben, es ist immer besser, nach dem Konzept fünf Punkte zu setzen, so wie ein „und so weiter“, oder ein „ich weiß nicht weiter“ oder ein „Äh...äh...äh...“. Wenn man das dazugibt, hat man beides: Man hat die Vernunft und die Logik, denn ohne die geht's nicht, und man hat auch noch das, wo etwas Neues kommt, wo es weitergeht, wo mehr kommt, wo der Körper schon mehr weiß.

Ich sage „der Körper“. Man kann auch sagen „die Situation“. Man kann auch sagen „die Sprache“. Man kann sagen „das Ich“. Man kann sagen „.“. „Man kann sagen“ – wir haben also kein Wort dafür. Anstatt ein Wort einzubauen, ist es besser, alle die verschiedenen Wörter auf einmal zu benützen und einen Strang von Worten zu denken und zu schreiben – und dann noch (fünf Punkte) dazu, also „Körper, Sprache, Ich,“. Ich komme darauf zurück.

Achtung: „Wiederholungsdrang“!

Wenn man dort - dort an und mit den fünf Punkten - denkt und auch dort Therapie (oder auch Malerei oder Musik usw.) betreibt, kann es allerdings sein, dass sich an dieser Stelle der *Wiederholungsdrang* meldet und sich Altes, schon Bekanntes einstellt und kein neuer, weiterführender Schritt. Man hat dann alle möglichen Ideen, man kritisiert sich und schiebt das Neue, das da kommen will, schnell beiseite. Ob man von dort einen neuen Schritt bekommt oder einfach bloß Altes wiederholt - diesen Unterschied lernt man im *Focusing*.

Ich kann euch jetzt nicht schnell ins *Focusing* einführen, weil es einige Tage dauert, bis man lernt, bei dem, was schon da ist, aber noch nicht ausgedrückt werden kann, so lange dabeizubleiben, bis von dort Worte kommen oder Bilder kommen oder eine Bewegung kommt - *etwas* kommt, das es wirklich fortsetzt, anstatt etwas Altes zu wiederholen.

An diesem komischen Platz verweilen

Ein Zweites beim *Focusing* ist, und das kann ich auch nicht vermitteln, sondern nur andeuten: Es gibt drei verschiedene Einstellungen oder Haltungen, wie man mit dem, was schon gespürt, aber noch unklar ist, umgehen kann. Die meisten Leute kennen allerdings nur zwei dieser Haltungen, vor allem dann, wenn es sich bei dem noch Unklaren um etwas Unangenehmes handelt: Entweder sie laufen davon, und dann verändert sich nichts, oder sie wollen mit Gewalt hineindringen, und dann ändert sich auch nichts, denn dann wird alles steif oder verschwindet oder sie fallen in das Unangenehme hinein und sind froh, wenn sie wieder draußen sind.

Aber es gibt eine dritte Haltung, und die heißt: daneben stehen oder daneben sein oder dem Gefühl, das einem Schwierigkeiten macht, *Gesellschaft leisten*. Man kann daneben einen Platz machen. Damit deute ich an, dass wir im *Focusing* eine bestimmte Technik entwickelt haben, um an diesem komischen Platz zu *verweilen*, an dieser Grenze, an der man gerade fühlt (ist, hat, beobachtet, von dort spricht,) - das ist wieder so ein Strang von Worten. Diese Stelle, an der man schon lebt, aber von der aus man nicht weiterlebt, öffnet sich dann. Wenn man von dort weiterlebt, ist man echt und mit sich in Kontinuität.

Worauf ich also hinaus will, ist: Wenn wir denken, wenn wir sprechen, wenn wir über den Klienten oder die Klientin nachdenken oder über uns selber oder über andere Dinge - was immer wir denken - das Denken wird immer besser sein, wenn wir diese fünf Punkte dazugeben. Damit wir uns innwerden: Ah ja, *wir haben ja mehr da, als wir konzeptualisiert haben, wir haben mehr da, als wir gesagt haben, wir haben mehr da, als wir sagen können*. Dieses *Mehr* ist präziser, ist genauer. Das, was dieses Bild in meinem Anfangs-Beispiel verlangt hat, ist, *bevor es klar gewusst wird*, schon genauer, denn es kann alles, was nicht genau passt, ablehnen. Es weiß genau, was es will - in dem Sinne von „genau“, dass es alles nicht Passende zurückweist. Und doch ist es noch nicht da.

Und so ist es auch mit jedem Schritt in der Therapie. Ohne dass etwas kommt, gibt es keine Therapie. Was kommt, ist nicht nur alt. Das ist wichtig zu betonen. Früher hat man geglaubt, es kämen nur die Erinnerungen. Ja, die kommen auch. Aber es kommen dort auch neue, kleine Schritte.

Ist Focusing dasselbe wie Klientenzentrierte Therapie?

Ich habe Therapie bei Carl Rogers gelernt, von dort stamme ich ab. Klientenzentrierte Therapeuten fragen heute oft: Ist *Focusing* eine neue Methode oder dasselbe wie klientenzentrierte Therapie? Beides, beides. Seien wir nicht so logisch!

Alles Menschliche ist komplizierter, subtiler als die Logik. Die Logik ist für uns aber auch wichtig. Die Logik macht, dass ich hier rede und ihr mich dort hinten hören könnt, weil mit Hilfe der Logik Mikrophone und Lautsprecher erfunden werden konnten. Die Logik ist in gewisser Hinsicht ein künstliches Mittel, um neue Wege zu bahnen und neue Plätze zu finden. Ich sage oft, Logik ist ein kariertes Papier. Aber unsere Erfahrung, unser Leben ist nicht aus kariertem Papier gemacht. Wir kommen nicht mit Quadraten auf dem Gesicht daher.

Das klientenzentrierte Zuhören von Carl Rogers haben wir erweitert oder vertieft, aber nicht geändert. Wenn man jemandem zurücksagt, was er gesagt hat, hilft man ihm, an der Grenze zu bleiben, an jenem Platz, von dem aus er etwas gesagt hat. Wir haben das Zuhören *im Sinn* von Carl Rogers geändert. Denn der hat sich sehr geärgert, dass viele Leute einfach immer nur die Worte zurücksagen. Es geht aber nicht um die Worte selbst, sondern darum, der Person zu helfen, immer wieder dort zu sein, von wo die Worte kamen, von wo sie gesprochen hat - von dieser Grenze. Wenn das Klientenzentrierte richtig funktioniert, ist es so - ohne *Focusing*.

Wenn du zurücksagst, korrigiert dich der andere gewöhnlich, weil du es noch nicht ganz richtig zurückgesagt hast, und beim zweiten Mal vielleicht auch noch nicht, und dann endlich, wenn du es richtig zurückgesagt hast, sagt der andere: „Ja, jetzt bin ich gehört worden.“ Dann folgt meistens eine Stille. Man weiß noch nicht, was kommen wird. Und wenn man da still sein kann und darf, wenn man an dieser Grenze verweilen darf, kommt etwas Tieferes.

Das klientenzentrierte Zurücksagen ist sehr notwendig, notwendiger als Rogers selbst gesagt hat. Denn er hat gemeint, es komme nur auf die Einstellung des Therapeuten an. Das ist aber nicht wahr. Man muss jeden Moment zurücksagen, sonst weiß man nicht, wo der Klient ist und der Kontakt bricht ab und man verliert die Verbindung.

Wenn man das Zurücksagen praktiziert, sieht man aber häufig, dass der andere nur leere Worte sagt oder im Kreis herumgeht oder die Stille nicht kommt, weil er glaubt, er müsse fortwährend weiterreden. Da gibt es dann eine *Focusing*-Technik, Menschen zu helfen, an dieser Grenze zu bleiben und zu finden, dass dort wirklich etwas Neues kommt. Dieser *Felt Sense*, dieses körperliche Gefühl, muss erst kommen, es ist gewöhnlich nicht einfach da.

Half deutsch und halb american

Erleben habe ich mit „experiencing“ übersetzt. Das kommt von Wilhelm Dilthey. Ihm und der deutschen Philosophie überhaupt schulde ich vieles, obwohl ich in den USA aufgewachsen bin. Dem amerikanischen Pragmatismus schulde ich auch vieles. Meine Philosophie ist so *half deutsch und halb american*. Da ist auch Heidegger dabei und Sartre und Merleau-Ponty und besonders Husserl, der die Subtilität eigentlich entdeckt hat. Er hat allerdings geglaubt, er könne sie persönlich niederschreiben. Das geht aber nicht. Auch Wittgenstein, Platon und Aristoteles und sogar Leibniz schulde ich viel. Leibniz hat verstanden, dass wir alle gleich sind, und doch ist jeder anders, und er hat herausgefunden, wie beides zusammenpasst.

Ich habe eine so genannte – also nicht wirklich so genannte – Logik und Konzepte darüber entwickelt, dass das Erleben die Konzepte immer erweitert, dass das Erleben mehr ist als die Konzepte. Das klingt widersprüchlich: *Meine Konzepte sind Konzepte, die erklären, auf welche Weise das Erleben mehr ist als die Konzepte.*

Dazu habe ich mir hier neun Punkte aufgeschrieben, werde aber keine Zeit haben, sie alle zu behandeln.

Unterschiedlich, aber nicht beliebig

Ein Punkt ist: „Die Vernunft ist zusammengefallen“ und „anything goes“ und „man kann jetzt in der Wissenschaft alles sagen, was man will“, so heißt es in der Postmoderne. Das ist aber nicht wahr. Diese Anschauung kommt daher, dass man mit verschiedenen Hypothesen verschiedene Resultate bekommt. Daher schaut es so aus, als ob alles von den Hypothesen abhinge. Wenn man aber genau schaut, ist es gar nicht so.

Mit jedem System (Hypothese, Theorie, Anschauung, Vorgehensweise,) kriegst du von dem, was du studierst – ob das nun ein Mensch ist, ein Klient, die Natur, ein Text – mehr zurück als von deinem eigenen System folgen könnte. Und du kriegst sogar oft etwas zurück, was dein eigenes System umwirft. Und das, was du zurückkriegst, ist immer präziser als die Hypothese, mit der du gekommen bist. Jede Hypothese bringt etwas anderes, aber sie bringt es präzise.

Ein weiterer Punkt ist: Je einzelner, je privater etwas ist, desto mehr Sinn wird es für andere haben, desto universaler wird es sein, wenn man es zur Sprache bringt. Wenn du also etwas hast – „haben“ ist nicht das richtige Wort; an der Grenze gibt es kein richtiges Wort – wenn du etwas hast (weißt, fühlst, bist, äh...äh...äh...), das dir sehr privat erscheint und du denkst, dass es niemand verstehen wird und dass du einfach nur ein bisschen verrückt bist, und das dann zur Sprache bringst, wird es für andere am meisten Bedeutung haben. *The more unique the more universal* wird es sein, wenn es zur Sprache kommt. Und alles, was dann zur Sprache kommt und universal ist, wird dann wieder von jedem Einzelnen erlebt.

Begriffe an das Erleben anhängen

Das, was man gewöhnlich unter Philosophie versteht – Was ist der Mensch? Was ist der Körper? Was ist die Person? Was bin ich? Was ist die Kultur? – die Antworten

auf diese Was-Fragen kommen eigentlich nicht von der Philosophie, sondern von der Praxis, von dem Prozess, der von innen ausgeht. Von meiner Philosophie kommt, dass sich die Begriffe, mit denen wir über diese Fragen nachdenken, ändern müssen und ständig in Beziehung bleiben müssen zu dieser Grenze, von der ich spreche. Was immer wir denken und sagen, wir müssen bereit sein zu schauen, welche Begriffe wir verwendet haben und wir müssen uns immer bewusst sein, dass es Begriffe sind.

Im gewöhnlichen, alten Vokabular ist da ein „Körper“ und ein „Ich“ und „andere Leute“ und eine „Situation“ und ein „Beobachter“. Und da sind die Erinnerungen und die Bilder und die Gefühle und was man sagt und was man tut und wie der andere auf einen reagiert. *Aber alle diese verschiedenen Stücke sind ja eigentlich nicht verschiedenen. Denn das alles wird vom Körper in einer gewissen Einheit erlebt, und erst dann wird es in einzelne Begriffe zerstückelt.*

Wenn wir fragen „Wie ist das Ich und der Körper verbunden?“, erwarten wir irgendeine begriffliche Antwort. Aber ihr sitzt doch alle da als Ich und als Körper! Wie könnt ihr da irgendetwas anderes wollen, irgendeinen Ersatz, irgendein Bild aus Streichhölzern: Da ist das „Ich“ und da ist der „Körper“ und da ist ein bißl was dazwischen, und was das ist, wissen wir nicht. Ihr sitzt doch da als Körper und als Ich und wenn ihr genau schaut, seht ihr, wie kompliziert das ist. Der Körper und das Ich sind nicht eins und auch nicht zwei, nicht? Wenn ihr die Begriffe dort, an diesem Erleben, nicht anhängt, dann sind sie doch wertlos.

Wie man Konzepte benützt

Diese Sichtweise führt natürlich zu Änderungen in der Theorie. Ich habe gerade 400 Seiten geschrieben, die noch nicht gedruckt sind, und in denen sage ich, wie sich das Denken ändert.³ Wir wollen die besten Konzepte. *Wir können alle Konzepte benützen, wenn wir an der Grenze, die wir sind (fühlen, haben, existieren, okkupieren,) die Konzepte in Bezug zum Erleben selber nehmen.*

Die Konzepte von Freud z.B. sind wunderbar wertvoll, weil sie einem helfen, gewisse Erlebnisse zu finden. Aber im Moment, in dem ihr die Erlebnisse gefunden habt, werft bitte die Konzepte von Freud weg, denn sie nehmen das Erleben nicht mit und führen dann nicht weiter. Dieses Erleben aber, das ihr gefunden habt, das wird weitergehen! Das bringt Schritte. Da ist eine Lebendigkeit von tief unten, die heraufkommt und Schritte macht. Und das sind Heilungsschritte, Vorwärts-Schritte. Das Leben will immer vorwärts. Auch bei einer Spinne und auch bei einer Zwiebel. Wenn man eine Zwiebel in einer Schublade ein bisschen feucht hält, fängt sie schon an zu wachsen, und es hat noch nie eine Zwiebel gegeben, die das nicht gemacht hat. *Darauf kann man sich verlassen.* Von unten kommt eine gewisse Heilung, ein gewisses Vorwärts, eine gewisse Richtung, aber keine begriffliche Richtung.

Nach 400 Seiten habe ich eine „Formel“ gefunden: Wir sind nicht nur Menschen, sondern auch Tiere, und wir sind nicht nur Tiere, sondern wir sind auch Pflanzen. Das heißt, wir konstituieren uns aus dem Wasser und aus dem Licht

³ A Process Model. Manuskript. The Focusing Institute, New York

und aus der Erde und auch aus der Situation, aus dem Mit-Leben mit anderen. Wir - und da fehlt wieder das richtige Wort - fühlen (sind, erleben,) die Situation. Wir erleben die Situation körperlich und konkret. Wenn du bei jemandem zu nah sitzt, ist es dir nicht so gemütlich, als wenn du allein wärst - oder umgekehrt. Es kommt darauf an, wer da sitzt. Und es geht dabei nicht nur um den Raum, in dem du dich mit der anderen Person befindest, du bringst auch deine Lebenssituation mit. Ihr seid ja alle nur etwa zu 10% da, zu 90% seid ihr zu Hause oder in der Arbeit, dort, wo ihr mit anderen oder auch alleine wohnt. Wenn ihr jetzt auf euren Körper von innen Aufmerksamkeit richtet, werdet ihr dort gleich etwas finden ... ja ... es dauert manchmal nur ein paar Sekunden und manchmal dauert es ein paar ruhige Minuten ... und dann findet ihr dort innen, wie der Körper die Situationen eures Lebens mitgenommen hat.

Inhalte kommen aus dem Prozess

Wenn man den Körper und das Ich zusammen so versteht, wie ich es gerade gesagt habe - *dass wir die Situationen sind* - kann man schnell verstehen, warum man gleich anders ist und sich anders fühlt, wenn man jemandem anderen die eigenen Probleme und Gefühle erzählt. Man fühlt sich anders als alleine. Besonders in der klientenzentrierten Therapie ist das sehr offensichtlich, denn der klientenzentrierte Therapeut sagt - angeblich wenigstens - nur den Inhalt zurück, den der Klient gerade ausgedrückt hat. Inhaltsmäßig gibt der klientenzentrierte Therapeut also nichts dazu. Wieso ändert sich denn dann überhaupt etwas? Weil der konkrete Lebensprozess des Körpers anders ist, wenn man mit jemandem anderen zusammen erlebt. Und in einer guten Beziehung werden die Schritte, die da von innen kommen, anders sein, als wenn man mit sich allein ist, *denn der Inhalt formt sich aus dem Prozess, aus dem Interaktionsprozess.*

Inhalt heißt: Gefühle, Erinnerungen, usw. Der Inhalt ist nicht einfach da, wie Stücke in einer Schachtel. Die Erinnerungen sind nicht nur allein da, sie kommen in einem Moment, in dem man sie auch fühlt. Und wenn man mit jemandem anderen zusammen ist, fühlt man sich weiter, breiter, größer als die Erinnerungen. Und so verändern sich die Erinnerungen *in der Funktion*, wenn sie sich auch nicht in ihrem Inhalt ändern. Die Inhalte kommen aus dem Prozess.

Focusing mit jemandem zu machen, mit dem einem ungemütlich ist, ist ein Fehler. Klar? Es gibt keinen Gegensatz zwischen dem so genannten „inneren“ Focusing und der „äußeren“ Beziehung mit einem anderen Menschen. *Denn das, was einem innen kommt, kommt einem im Raum, im Rahmen einer Beziehung.* Und auch wenn man allein ist, ist man in einer Beziehung, in einer Beziehung zu sich selbst. Schaut bitte genau, was das für eine Beziehung ist. Denn die meisten netten, lieben Leute haben zu sich selbst eine schreckliche innere Beziehung, nur fürchterliche Kritik und Ärger.

Da gibt es im Focusing wieder eine Technik, wie man einen inneren Beziehungsraum schafft, in dem man atmen kann, in dem etwas kommen kann, in dem man dem Inneren trauen kann, vertrauen kann und man nicht immer gleich bekämpfen muss, was von innen kommt.

Aber das ist alles Technik. Worauf ich hinaus will ist, dass wir die Theorie weiterbauen.

Wenn ein Klient also genug Geduld hat ...

Die Vernunft ist nicht gestorben, wie die Postmoderne behauptet. Sie ist nur nicht allein. Sie regiert nicht allein. Und sie hat eigentlich auch nie allein regiert. Das hat nur so ausgesehen. Man braucht ein Zick-Zack, ein Hin und Her, eine Konversation zwischen dem Kopf (Vernunft, Begriffe,) und dem Bauch (Körper, Erleben,). Es ist ja nur *ein* Organismus, aber der hat sozusagen zwei Stimmen und es braucht eine Konversation, damit diese beiden Stimmen einstimmig werden.

Dann kommen kleine Schritte von unten, vom Untergrund. Dort ist nicht nichts. Dort ist ein Organismus, der schon vor der Kultur und vor der Sprache existiert, aber - im menschlichen Fall - nicht ohne Kultur, nicht ohne Sprache. Der Körper kennt die Sprache schon. Die Worte kommen uns aus dem Körper, wir schauen sie doch nicht im Lexikon nach. Die Kultur ist nicht das, was uns schafft. Wir sind schon körperlich da, unter der Kultur und über die Kultur hinaus.

Einstein hat in seiner Autobiographie gesagt, dass er 15 Jahre lang mit einem Gefühl darüber herumgegangen sei, was die Antwort sein müsse. Die Relativitätstheorie war also einmal ein Gefühl. Was für eine Art von Gefühl war das? Nicht eine Emotion, nicht Ärger oder Liebe oder so etwas, es war ein ganz bestimmtes Gefühl, das ein Körper, eine Pflanze, die in der Mathematik und in der Physik aufgewachsen ist, darüber hat, wie es in der Mathematik und in der Physik weitergehen muss, wie das alles weiterleben kann. Wir erleben unsere Situationen, unsere Verhältnisse mit unserem Körper. Und der weiß dann weiterzuleben.

Und auch das ist komisch und gegensätzlich, aber ganz offensichtlich: Die menschliche Natur ist, was die Inhalte betrifft, unterschiedlich. Inhaltsmäßig ist jeder von uns anders, es gibt keine allgemein menschlichen Inhalte. Was man sagt, was wertvoll sein soll, wie man ist, welche Persönlichkeit man ist, das ändert sich, das ist alles veränderlich und unterschiedlich in verschiedenen Gegenden und Kulturen. Aber es gibt eine andere Natur, eine Prozess-Natur, und die ist überall gleich.

In einer Hinsicht ist also etwas Universales da, das keinen Inhalt hat, und in anderer Hinsicht ist alles verschieden und wird mehr und mehr verschieden. Einerseits ist alles anders, andererseits ist etwas da, das dasselbe ist. Man erkennt es daran, und das ist ein Wort von Wilhelm Dilthey - ich bringe ihn euch zurück, ich habe ihn von euch ausgeborgt - *dass alles Menschliche im Prinzip verstehbar ist.* „Im Prinzip“ heißt: Vielleicht sind zu viele Schritte dazwischen nötig, wahrscheinlich ist nicht genug Zeit. Aber im Prinzip ist alles Menschliche verstehbar.

Wenn ein Klient also genug Geduld hat, uns mitzunehmen und wir mitkommen, d.h., wenn wir nicht unsere Inhalte auf den Klienten kleben, sondern zuhören und mitkommen und dabei bleiben und Gesellschaft leisten, *dann wird alles verständlich.* Und das ist natürlich mit uns selbst genau so. Wir sind uns selbst unverständlich. Wenn wir aber an der Grenze auf die kleinen Schritte warten, wenn ich dort frage ... hm? ... und dort dabeibleibe - was

wie eine Ewigkeit ausschaut, aber nur eine Minute ist – dann kommt dort etwas. Dort weiß man, warum man z.B. Angst hat; das da drinnen weiß, warum es da ist. Wenn man dort anfragt, kriegt man Schritte der Änderung und zugleich wird es verständlich. Und so wird auch der andere jedem verständlich – im Prinzip.

Jetzt will ich Schluss machen, indem ich wiederhole: Was immer man denkt – ob über den anderen oder über sich selbst oder über irgendeinen Gegenstand – es ist immer besser, alle Theorien anstatt nur einer zu benutzen und dann, nach allen Theorien, noch die fünf Punkte dazugeben, damit das, was der Körper durch die Theorien und die Situationen erlebt hat, auch da sein kann. Und mit dem denken wir besser als ohne.

Poetry at the edge: Rilke und die dunkle Seite des Focusing

von Peter Lincoln

*Ausgesetzt auf den Bergen des Herzens.
Siehe, wie klein dort,
siehe: die letzte Ortschaft der Worte, und höher,
aber wie klein auch, noch ein letztes
Gehöft von Gefühl. Erkennst du's?
Ausgesetzt auf den Bergen des Herzens. Steingrund
unter den Händen. Hier blüht wohl
einiges auf; aus stummen Absturz
blüht ein unwissendes Kraut singend hervor.
Aber der Wissende? Ach, der zu wissen begann
und schweigt nun,
Ausgesetzt auf den Bergen des Herzens.
Da geht wohl, heilen Bewusstseins,
manches umher, manches gesicherte Bergtier,
wechselt und weilt. Und der große geborgene Vogel
kreist um der Gipfel reine Verweigerung. – Aber
ungeborgen, hier auf den Bergen des Herzens*

Es begann mit der Einladung, das Bekannte zurückzulassen. Sich auf den Weg machen, um den sicheren, inneren Ort zu finden, von wo aus das Leben sich anders, stimmiger, gestalten lässt. Nun liegt die Zivilisation weit hinter mir. Die letzte Ortschaft der Worte, die Orientierung und Geborgenheit boten, und ein letztes Gehöft von vertrauten Gefühlen bieten keinen Schutz mehr und sehen aus dieser Perspektive klein und bedeutungslos aus.

Ausgesetzt in einer Landschaft, die ich noch gar nicht kenne. Nicht harmonisch und beruhigend, sondern kahl und bedrohlich. Da ist steiniger Boden, anscheinend ohne jegliche Hoffnung, dass daraus irgendetwas blühen wird. Und dort ahne ich Abgründe, in die ich abstürzen könnte. Ich bewege mich in einer dünnen, inneren Landschaft, die Angst und Hilflosigkeit auslöst. Hier gibt es keine Wissen – denn der zu wissen begann, schweigt nun, ausgesetzt auf den Bergen des Herzens.

Die Versuchung ist groß, zum letzten Dorf zurückzueilen. Doch wenn ich den Mut aufbringe, hier zu verweilen – dann kann das passieren, was mir unmöglich erschien. Ich nähere mich dem bedrohlichen Abgrund, halte die Furcht aus, die mich dabei begleitet, und plötzlich entsteht etwas, jenseits der Worte und des Wissens – aus stummem Absturz blüht ein unwissendes Kraut singend hervor. Ich entdecke Spuren von anderen Wesen, die mit dieser Landschaft vertraut sind. Aber dann der Blick ins Unendliche, über die Bergspitzen hinaus, ist schwindelerregend, und da noch der Vogel, der um der Gipfel reine Verweigerung kreist. Ich fange an zu taumeln, wieder den Halt zu verlieren.

Ich drehe mich um, nehme die Ahnung der singenden Blume in mir mit, und kehre ins Bekannte zurück. Es gibt eben eine Grenze, was ich so aushalten kann – ungeborgen, hier auf den Bergen des Herzens....

Dieses Gedicht von Rilke entstand in der Zeit zwischen den 'Aufzeichnungen des Malte Laurids Brigge' und den 'Duineser Elegien'. In Paris, beim Schreiben des Romanfragments, hatte er angefangen, die dunkle erschreckende Seite der inneren Landschaft zu erkunden, aber zu den Engeln der Elegien, die auch diese Landschaft bewohnen, hatte er das Gespräch noch nicht aufgenommen. Drei Zitate aus Malte geben etwas von der Spannung wieder, die auch beim Focusing entstehen kann, wenn wir die unfassbare Weite der Innenwelt erahnen, aber noch keine Worte oder Bilder wissen, um sie zu beschreiben:

„Ich habe ein Inneres, von dem ich nicht wusste. Alles geht jetzt dorthin. Ich weiß nicht, was dort geschieht.“

„Ich würde so gerne unter den Bedeutungen bleiben, die mir lieb geworden sind.“

„Ein neues Leben voll neuer Bedeutungen. Ich habe es augenblicklich etwas schwer, weil alles zu neu ist. Ich bin ein Anfänger in meinen eigenen Verhältnissen.“

Dr. Peter Lincoln
ist Studienleiter des
Bildungszentrums
„Kirchröder Turm“
in Hannover.

E-Mail: pmlincoln@t-online.de

„Nach innen spüren“ oder „sich nach außen behaupten“ - ein nur scheinbarer Gegensatz?

Reflexion über die Begriffe „Aktualisierungstendenz“ und „Selbstaktualisierungstendenz“

von Christian Bartmann

Der vorliegende Aufsatz entstand auf Anregung von Johannes Wiltschko. Am Ende des ersten Seminars der Weiterbildung in Focusing-Therapie: Körper schlug er uns vor, etwas aufzuschreiben zu den Begriffen „Aktualisierungstendenz“ und „Selbstaktualisierungstendenz“, dazu, was sie für uns bedeuteten ... Daraus ist dann dieser Text entstanden. Da sich mein ursprüngliches Verständnis der Begriffe zunächst ziemlich verwirrt hat, hat er mich länger beschäftigt als ich anfangs dachte. Gleichzeitig merkte ich während des Schreibens, dass ich mit einem für mich auch persönlich bedeutsamen Thema befasst war.

Entfremdung versus Wachstum

Mit der Aktualisierungs- oder Wachstumstendenz bezeichnet Rogers „die dem Organismus in seiner Gesamtheit innewohnende Tendenz zur Entwicklung all seiner Möglichkeiten“. Er geht dabei von inneren organismischen Kräften aus, die sich selbst organisieren und eine positive Entwicklungsrichtung enthalten. Hingegen bezieht sich die Selbstaktualisierungstendenz mehr auf den psychisch-sozialen Bereich. Dieser Begriff hat viel mit dem „Selbstkonzept“ zu tun. Es handelt sich um eine dynamische Struktur, die sich auf Erfahrungen bezieht, die der Selbstreflexion zugänglich sind sowie sich selbst zugeschriebene Eigenschaften und verinnerlichte Werthaltungen. Unter ungünstigen Entwicklungsbedingungen kann es zu einer Inkongruenz der beiden Tendenzen kommen (Zur Definition der beiden Begriffe vgl. Stumm, Wiltschko und Keil, 2003).

Die Unterscheidung bzw. Entgegensetzung der Begriffe Aktualisierungs- versus Selbstaktualisierungstendenz war für mich zunächst verwirrend. Bislang hatte ich sie synonym verwendet und „Selbstaktualisierung“ hieß für mich so viel wie Verwirklichung des persönlichen Wachstumspotentials. Dieses verbreitete Verständnis des Begriffs geht anscheinend auf Rogers' frühere Schriften zurück. Ab 1959 führte er die Differenzierung in Selbstaktualisierungstendenz und Aktualisierungstendenz ein (persönliche Mitteilung von Johannes Wiltschko). Ein Synonym für Aktualisierungstendenz ist der Begriff „Wachstumstendenz“. Diesen Begriff verwende ich im Folgenden, da er, wie ich finde, die Idee eines Prozesses ver-

anschaulicht, der sich aus sich selbst oder seiner inneren Natur heraus entwickelt. In den folgenden drei Absätzen werde ich zunächst eine vereinfachte Lesart der beiden Begriffe beschreiben. Diese stellt kein adäquates Verständnis des von Rogers Gemeinten dar. Es sind vielmehr die ersten Assoziationen, mit denen ich mich einem persönlichen Verständnis der Begriffe genähert habe. Selbstaktualisierung habe ich demnach verstanden als den Versuch des Einzelnen, sich an die soziale Realität anzupassen. Dabei bilden sich zum Beispiel frühkindliche Überlebensstrategien und -muster sowie Rollenverhaltensweisen heraus, wodurch es zu Verstümmelungen, Verkümmierungen und Blockierungen der Wachstumstendenz kommen kann. Diese Sichtweise ist geprägt durch gewisse weltanschauliche Grundlagen der „Human-potential-Bewegung“. Einmal durch den von der Marx'schen Gesellschaftsanalyse geprägten Gedanken, dass soziale Realität durch *Entfremdung* und herrschende gesellschaftliche Diskurse durch ein „falsches Bewusstsein“ bestimmt sind. Weiterhin spielen auch Anschauungen der Existenzphilosophie hinein: demnach ist die alltägliche Einstellung durch ein „uneigentlich-verfallendes Dasein“ oder auch ein „*uneigentliches Selbst*“ gekennzeichnet (vgl. Heidegger, 1926).

Obwohl die Gegenüberstellung der beiden Tendenzen sicher zu einfach ist, fand ich es hilfreich, zunächst einmal alle möglichen Synonyme oder Begriffspaare einander gegenüberzustellen, die für mich in dieses Bedeutungs-feld gehören.

<i>Wachstums-/Aktualisierungstendenz</i>	<i>Selbstaktualisierungstendenz</i>
organismische Prozesse	kognitive Verarbeitung
primäre Bedürfnisse	soziale Erwartungen / Rollen
spontane Impulse	Funktionieren
Fließen	Anspannung
Entwicklung aus sich selbst heraus	Überlebensstrategien
Kindsein / Spiel	Selbstbehauptung
ursprüngliche Natur	Entfremdung / falsches Selbst
„von unten“ / Bauch	„von oben“ / Kopf
im Kontakt mit dem inneren Prozess	nach außen gerichtete Aufmerksamkeit
Spüren, Achtsamkeit	instrumentelles Denken

Die Konzepte enthalten ein, wie ich finde, durchaus berechtigtes gesellschaftskritisches Element. Sie ermöglichen es mir, wichtige Tönungen meines Alltagslebens in Worte zu fassen. Ich denke an gewisse Partys, bei denen ich mich unwohl fühle: zu viel leerer small talk, Leute, die nach meinem Empfinden irgendwie zu sehr mit ihrer sozialen Rolle identifiziert sind und ein spürbarer Zwang, Meinungen - v.a. die „richtigen“ - zu vertreten. Und auch an berufspolitische Diskussionen, in denen sich Therapeutenvertreter weitgehend gesundheitspolitischen oder ökonomischen Zwängen unterzuordnen scheinen (ich spreche nicht von dem natürlichen Bestreben, seine Interessen politisch zu vertreten, sondern davon, dass ökonomische Zwänge die inhaltlichen Diskussionen bestimmen). Das alles scheint mir mit dem Begriff „Entfremdung“ recht treffend beschrieben. Ich kenne es auch, dass diese Diskurse oder abgeschnitten Seinszustände mich zeitweise so sehr vereinnahmen können, dass ich gar nicht mehr merke, auf welchem „Trip“ ich gerade bin. Nach einiger Zeit meldet sich dann, wenn ich Glück habe, ein körperliches Symptom oder ich bemerke, wie eng es sich in der Brust anfühlt. Das geht glücklicherweise immer besser, je länger ich Focusing praktiziere. Es braucht dann immer wieder ein bewusstes Sich-frei-Machen: die wohltuende Wendung nach innen muss immer aufs Neue gewagt werden.

„Es gibt ein richtiges Leben im falschen“

Damit bin ich schon bei dem für mich „revolutionären“ Kern des Konzepts der Wachstumstendenz. Das der Wachstumstendenz innewohnende Potential kann freigesetzt werden: „Es gibt ein richtiges Leben im falschen“ (bei Adorno steht ein pessimistisches „kein“, s. Adorno, 1951). Im Rahmen einer akzeptierenden menschlichen Beziehung (Rogers) und durch achtsames Wahrnehmen körperlicher Befindlichkeiten (Gendlin) kann ein lebendiger Prozess sich entwickeln. Gerade für mich als Verhaltenstherapeuten ist es wichtig, mir dieses *befreiende Potential der personzentrierten Psychotherapie* erneut klarzumachen. Ich fand es auch wohltuend zu lesen, wie eindeutig Rogers, den klientenzentrierten Ansatz von Erziehung und gesellschaftlicher Anpassung abgrenzt (s. Rogers, 1977).

Während ich den letzten Absatz nachwirken lasse und mich noch über das „befreiende Potential“ freue und beglückt meinem persönlichen „goldenen Therapiezeitalter“ entgegenträume, meldet sich ein erster Widerspruch. Zu mir als Verhaltenstherapeuten kommen öfter Klienten, die gar nicht befreit werden wollen, sondern eher mit einem Auftrag kommen wie „Bringen Sie mir Selbstkontrolle und Selbstdisziplin bei“ (meistens leiden sie unter Süchten und Arbeitsstörungen). Tja, was mach ich da nun? Doch besser VT? Nein, natürlich nicht! Gerade bei den meisten Arbeitsstörungen kann man meiner Erfahrung nach mit reiner VT ziemliche Bauchlandungen erleben. Wenn ich mir konkrete Beispiele vor Augen rufe, ging es bei den so genannten Arbeitsstörungen eigentlich oft um ein unbewusstes Rebellieren gegen einen sehr rigiden *Inneren Kritiker*. Die „Lösung“ lag nicht im Erlernen von Selbstkontrolle, sondern darin, ein besseres Gleichgewicht zwischen der rebellierenden und der kontrollierenden Seite zu finden. Focusing und auch der inszenierte Dialog zwischen verschiedenen Teilpersönlichkeiten war oft sehr hilfreich, um die „faule“ oder impulsive Seite besser zu Wort kommen zu lassen. Schrittweise konnte der strenge Kritiker durch eine humanere Form der Selbstkontrolle ersetzt werden. So - der Widerspruch ist aufgelöst: ein Hin-und-Her-Pendeln zwischen zwei Polen oder ein Gleichgewicht zweier Tendenzen. Es scheint mir sinnvoll zu sein, das Verhältnis der beiden Tendenzen so zu bestimmen. Die *Dialektik von Wachstums- und Selbstaktualisierungstendenz* - in diesem Sinne finde ich das ein interessantes Konzept für viele klinische Fragestellungen.

Dem Lebendigen auf der Spur sein

Nachdem ich mich dem Thema auf etwas impressionistische Weise genähert habe, möchte ich mich nun damit befassen, was bei Aktualisierung und Selbstaktualisierung mit „Tendenz“ gemeint ist und damit, in welchem Verhältnis sie zur Person stehen bzw. in ihr wirken. Ich fange mal mit der Wachstumstendenz an, das erscheint mir leichter. Es geht ja wohl nicht um ein Einswerden mit dem „Organismischen“, sozusagen die Rückkehr zu einem primären Zustand ohne jeglichen zivilisatorischen Überbau. Eher geht es um das „Hören auf die innere Stimme“,

Stimme", also um ein Gewahrsein unser „ursprünglichen Natur“, wenn man es pathetisch ausdrücken will. Focusing als Weg innerer Wahrheit, als *Versuch dem Lebendigen auf der Spur zu sein*, das beschreibt für mich das Verhältnis zur Wachstumstendenz, das wir anstreben. Also: das Gefühl von Erleichterung oder Lebendigkeit, das innere Strömen ist unser Wegweiser im Focusing-Prozess. Es signalisiert uns, dass wir uns im Einklang mit der Wachstumstendenz befinden.

Wenn ich diese Art des Gewahrseins auf mein Schreiben an diesem Artikel anwende, merke ich, dass ich mich zwischendurch immer wieder innerlich verhake und verspanne. Vor allem der Versuch, die Begriffe klar zu definieren, hat manchmal geradezu etwas Selbstquälerisches. Wenn ich es bemerke, kann ich mich zurücklehnen und ich sage mir ein befreiendes „Du musst diesen Aufsatz nicht zu Ende schreiben“. Dann können Gedanken, Atem und Gefühle wieder *ins Fließen kommen*. Ich kann wieder einfach drauf los schreiben und manchmal sprudeln Ideen und Erfahrungen dann sogar als fertige Sätze ins Bewusstsein. Und andererseits merke ich auch, dass „etwas in mir“ diesen Aufsatz zu Ende bringen will. Irgendwie ist dabei so ein befriedigendes, nährendes Gefühl. So als bräuchte auch mein Körper diese Arbeit, um das mit der Selbstaktualisierungs- und der Wachstumstendenz zu verdauen...

„Dysfunktionen im System“

Noch einmal etwas zu der Gegenüberstellung von Wachstums- und Selbstaktualisierungstendenz. Passt die so überhaupt? Ist das nicht zu platt? Es hört sich ja so ein bisschen nach undifferenziertem Schwarz-Weiß-Denken an. So in die Richtung von: die „gute“ Wachstumstendenz und die „böse“ Selbstaktualisierungstendenz. Sind die beiden Prinzipien überhaupt prinzipiell einander entgegengesetzt oder sind sie im Falle einer optimalen Entwicklung miteinander versöhnt? Bei Greenberg, Rice und Elliott (2003), also aktuellen Theoretikern aus der Ecke der humanistischen Psychologie, lese ich, dass sie das Konzept der Selbstaktualisierungstendenz ganz über den Haufen geworfen haben. Statt zweier gegenläufiger Tendenzen gehen sie davon aus, dass Menschen sich in einem permanenten „Prozess dialektischer Konstruktion von Bedeutung“ befinden, in dem sie unablässig sich verändernde Selbstbilder und „Selbst-Narrative“ entwickeln (101ff). Das Bewusstsein kann dabei stärker organismische Erlebensweisen symbolisieren oder aber mehr von außen übernommene Überzeugungen, Ideale etc. im Blick haben (103). Dem Begriff der Wachstumstendenz oder organismischen Selbstregulation stellen Greenberg et al. den Begriff der *Dysfunktion* gegenüber. Zu „Dysfunktionen im System“ kommt es, wenn das „konzeptionelle Verarbeitungssystem“ das „erlebensorientierte Verarbeitungssystem“ dominiert und Menschen nicht in der Lage sind, sich auf ihr „grundlegendes organismisches Orientierungssystem zu verlassen“ (129,130). Eine weitere Quelle von Dysfunktionen ist es, wenn die „biologisch adaptiven“ primären Emotionen weder ausgedrückt noch handlungswirksam werden können (108). Ich denke mir den mechanistisch anmutenden Sprachstil mal weg – das ist wohl der Tribut, den man zahlen muss, wenn man in der modernen Mainstream-

Kognitionswissenschaft anerkannt werden will. Folgende Aussage bleibt dann für mich übrig: Selbstaktualisierung ist keine eigene Tendenz, sondern man geht eher von so etwas wie „dysfunktionalen Introjekten“ aus, die den kontinuierlichen Weiterentwicklungsprozess der Person behindern. Ist die Selbstaktualisierungstendenz also nichts weiter als ein historisch überholtes Konzept für autoritär erzogene Leute des letzten Jahrhunderts? Gedanklich schaffe ich die Selbstaktualisierungstendenz erst mal ab.

Das Bestreben, im äußeren Leben zurechtzukommen

Nach einigem Nachsinnen während des Mittagessens meldet sich eine Stimme, die sagt: es macht eben doch Sinn, die weniger erlebensorientierte Seite des Menschen als Tendenz oder eigene Kraft zu sehen; nämlich die Seite, die durch instrumentelles Herangehen und das Bedürfnis nach Kontrolle geprägt ist. Ist nicht das Streben nach Klarheit, Abgrenzung und Kontrolle auch etwas dem Menschen Wesentliches, das auch erst mal gewürdigt werden muss, obwohl es dem organismischen Fließen entgegensteht? Mechanistisch-instrumentelles Denken hat ja auch Vorteile und zu vielen Fortschritten geführt. Überhaupt: die Schönheit hellen, klaren aufklärerischen Denkens auch wenn es Vages, Unklares und Dunkles ausschließt...

Auch in meinem Alltag gibt es viele Bereiche und Bedürfnisse, die wenig mit Fließen, Spüren oder passiv-absichtsloser Haltung zu tun haben. Die Freude über ein schönes, gut fahrendes Auto, der Wunsch, eine aufgeräumte Wohnung zu haben ... Wenn ich das noch ein wenig weiterdenke, dann hat das mit dem *Wunsch nach einem klaren, bewältigbaren Universum* zu tun. Es geht um eine bestimmte Seinsweise. In ihr gilt: wenn A dann B. Der Tag ist klar strukturiert. Dinge und Mitmenschen werden zu Mitteln zum Zweck. Das Zielorientierte bringt zwar ein Sich-Verschließen der Erfahrung gegenüber mit sich, aber auch Erfolge und Befriedigung.

Was ich da meine, geht jetzt so in die Richtung von *Selbstkontrolle, Selbstbehauptung* und „das Leben bewältigen“. Ist das Selbstaktualisierung? Natürlich ist das jetzt für mich auch wieder verbunden mit dem VI-Modus: klares zielorientiertes Vorgehen in der Therapie. Oft ist das auch für die Klienten wichtig und erleichternd. Zwischendurch finde ich es manchmal wohltuend, auf so einer Ebene von „klare Fragen - klare Antworten“ zu kommunizieren. (Natürlich kommen die wesentlichen Fragen zu kurz, wenn die Therapie sich rein auf dieser Probleme lösenden oder bewältigenden Ebene bewegt. Denn die bedeutsamen Fragen, Themen und Zusammenhänge sind zu Beginn oft nur vage geahnt oder gespürt...)

Es fühlt sich jedenfalls erleichternd an, die Bedürfnisse nach Selbstbehauptung und Lebensbewältigung angemessen gewürdigt zu haben. Mir scheint, wenn sie einigermaßen befriedigt sind, kann ich mich viel leichter auf die inneren Prozesse einlassen. Und auch aus dem Therapieprozess wissen wir, dass oft zuallererst das Bedürfnis des Klienten, sich zu behaupten und zu schützen, gewürdigt und respektiert werden will („Die Selbstaktualisierungskarte liegt immer oben auf“, sagte Johannes Wiltschko im Seminar).

Ich versuche jetzt noch einmal, theoretisch zu einer *Synthese* zu kommen: Selbstbehauptung oder Meisterung der Umwelt ist ein menschliches Grundbedürfnis, also Teil der Wachstumstendenz. Die Selbstaktualisierungstendenz wäre als Tendenz innerhalb der umfassenderen Aktualisierungstendenz zu verstehen, nämlich als der Teil in uns, der bestrebt ist, irgendwie im äußeren Leben zurechtzukommen.

Eine etwas andere Fragestellung ist die der unterschiedlichen Seinszustände oder Haltungen der Umwelt und sich selbst gegenüber: aktiv, ziel- und bewältigungsorientiert versus passiv, absichtslos und erlebensorientiert. Beide scheinen mir wesentlich zum Mensch-Sein zu gehören.

Den inneren Prozess fließen lassen

Nachdem ich mich jetzt so lange mit relativ kopfigen Begriffsdefinitionen herumgeschlagen habe, merke ich, wie mein Bedürfnis nach Freiraum, meine Sehnsucht, nach innen zu spüren, sehr groß geworden ist. Ich werde erst mal meditieren. Der Kopf will wieder frei werden. Der innere Prozess braucht etwas absichtslose Aufmerksamkeit, um wieder ins Fließen zu kommen.

Das merke ich immer wieder: wie wichtig dieses Innehalten ist! Wenn ich eine achtsam-absichtslose Haltung einnehme und offen bin für innere Impulse und Stimmungen, kann der Wachstumsprozess weitergehen. Einer dieser glücklichen Momente, in denen es mir gelang, eine solche geschützte und offene Atmosphäre innerhalb der Therapiesitzung herzustellen: ich bemerke wie die Hand des Klienten, die ein Stofftier streichelt, irgendwie suchend verharrt. Körperlich spüre ich „da ist etwas wichtiges“, „etwas will wachsen“. Als *Response* entsteht das Bild einer Umarmung, die heilsam wäre. Gleichzeitig nehme ich eine starke innere Aufregung wahr und viel vorsichtige Distanz zwischen uns. Auch diese „hemmende Seite“ kann ich wahrnehmen und freundlich akzeptieren. Mir wird klar, dass die ursprünglich vorgestellte Umarmung im Moment nicht stimmig wäre. Andererseits merke ich auch, dass die Situation ein kleines Entgegenkommen meinerseits verlangt: im Sinne von „das zarte Pflänzchen braucht etwas Geburtshilfe“. Auf das Angebot einer sanften Berührung kann sich der Klient

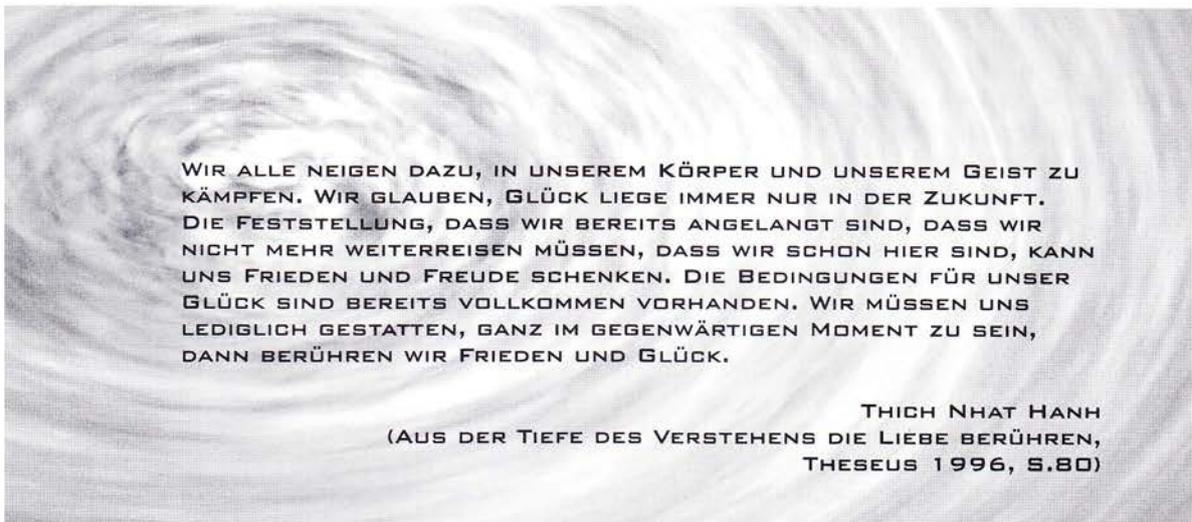
einlassen. Ja, so war es stimmig und – aus der gemeinsamen Situation heraus – konnte der Prozess sich weiterentwickeln.

Während ich über das beschriebene Beispiel nachdenke, scheint mir doch ein enger Zusammenhang zwischen einer passiv-absichtslosen Haltung und der Entfaltung der Wachstumstendenz zu bestehen. Wenn ich mich absichtslos auf die Situation einlasse, kann es zu einer authentischen Begegnung mit dem Anderen kommen. Wenn ich mir gewahr bin, wie ich die gemeinsame Situation körperlich erlebe, kann der organismische Prozess – Gendlin spricht immer wieder von unserem „Pflanzenkörper“ – sich fortsetzen.

Literatur

- Adorno, T.W. (1951): *Minima Moralia*. Reflexionen aus dem beschädigten Leben, Suhrkamp Verlag.
- Gendlin, E.T. (1994): *Körperbezogenes Philosophieren*. Gespräche über die Philosophie von Veränderungsprozessen, DAF.
- Greenberg, L.S., Rice, L.N., Elliot, R. (2003): *Emotionale Veränderung fördern*. Grundlagen einer prozess- und erlebensorientierten Therapie, Junfermann.
- Heidegger, M. (1926): *Sein und Zeit*, Max Niemeyer Verlag.
- Lévinas, E. (1999): *Die Spur des Anderen*. Untersuchungen zur Phänomenologie und Sozialphilosophie, Verlag Karl Alber.
- Rogers, C. (1961): *Entwicklung der Persönlichkeit*. Psychotherapie aus der Sicht eines Therapeuten, Klett-Cotta.
- Rogers, C. (1977): *Therapeut und Klient*. Grundlagen der Gesprächspsychotherapie, Fischer Taschenbuch Verlag.
- Stumm, G., Wiltschko, J., Keil, W.W. (2003): *Grundbegriffe der Personzentrierten und Focusing-orientierten Psychotherapie und Beratung*, Pfeiffer bei Klett-Cotta.

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



Focusing und Gewaltfreie Kommunikation

von Jürg Burki



Marshall B. Rosenberg war Professor für Psychologie bei Carl Rogers, bevor er begonnen hat, die Gewaltfreie Kommunikation zu entwickeln und zu lehren. Seit 40 Jahren wird sie praktiziert in Schulen, Organisationen und an Orten, wo Menschen miteinander in Konflikte geraten sind. In diesem Artikel erzähle ich meine Geschichte mit der Gewaltfreien Kommunikation, und wie sie für mich mit Focusing verbunden ist.

Seit ich denken kann, fühle ich Unzufriedenheit im Umgang mit andern. Häufig war ich deprimiert, weil ich meine Bedürfnisse nach natürlicher Lebendigkeit in meiner Umgebung einfach nicht artikulieren konnte. Ich erlebte hauptsächlich zwei Arten von Antworten auf meine Versuche, mich auszudrücken: *Du bist ein weltfremder Idealist. Pass' dich an, wenn du Ärger vermeiden willst. Oder: Wenn es Dir bei uns nicht passt, kannst Du ja geh'n. Leiste erst mal etwas, bevor du dich beklagst.*

Es schien nur zwei Möglichkeiten zu geben: Rebellion oder Resignation. Meist wählte ich die erste: *Ha - euch werd ich's schon zeigen!*, häufig genug auch die zweite: Anpassung aus Angst vor den Konsequenzen.

Mir fehlten einfach die Worte, mich klar auszudrücken, ohne dabei in Konflikte zu geraten. Zufällig war mir auch gerade die xte Liebesbeziehung in Resignation zerfließen. Da habe ich Marshall B. Rosenberg, den Begründer der Gewaltfreien Kommunikation, kennen gelernt, und ich begann zu verstehen durch die Klarheit seines Menschenbildes.

Gefühle und Bedürfnisse

Alles, was Menschen bewegt, geschieht aufgrund von Bedürfnissen. Essen, Trinken, Ruhe und Bewegung, Offenheit und Schutz, Berührung und Austausch, Spiel, Feiern und Trauern, Autonomie, Ordnung, Liebe und Sinnhaftigkeit...

Das Bewusstsein dieser Bedürfnisse gibt mir die Freiheit zu wählen, wie, auf welche Weise ich sie mir erfüllen will. Gefühle dienen als Indikatoren: Angenehme Gefühle zeigen mir, dass meine Bedürfnisse erfüllt sind oder ich zumindest mit ihnen in Kontakt bin. Unangenehme Gefühle zeigen, dass wichtige Bedürfnisse zu kurz kommen. Der Grund, wieso letzteres so häufig geschieht, liegt im Denken und in der Sprache. Gewohnheitsmäßig denke ich, dass jemand etwas falsch macht, und drücke

mich entsprechend aus: *Das darfst Du nicht so sehen!* Unsere Alltagssprache ist Quelle der Gewalt geworden.

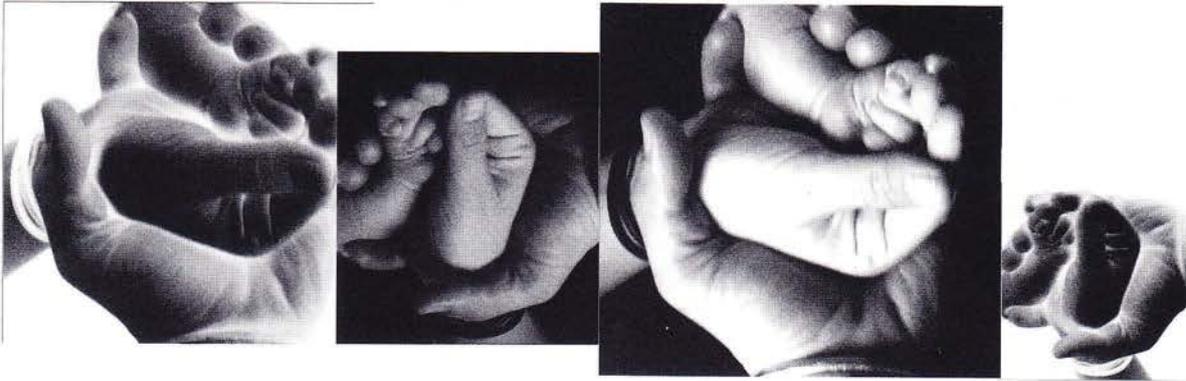
Erziehung

Gutes Verhalten wird belohnt mit der Absicht auf Wiederholung. Schlechtes Verhalten verdient Strafe, d.h. Leiden. Der Mächtige bestimmt, was gut ist und böse, richtig und falsch, normal und abnormal, physiologisch oder pathologisch. Lob und Tadel sind die wichtigsten Werkzeuge für Erziehung: *Brave Kinder sind artig. Sie antworten, wenn sie von Erwachsenen angesprochen werden. Anständige Kinder sagen Dankeschön, wenn sie etwas bekommen haben. Nur ungezogene Kinder sagen nein, wenn sie etwas tun müssen. Sie sollten sich dafür schämen.*

Das beginnt in der Kinderstube - *brave Kinder schreien nicht* -, findet statt in der Schule - *anständige Kinder sitzen still* -, im Beruf - *der Boss hat gesagt, du sollst ...*, in der Forschung - *ich erwarte von Ihnen die richtigen Ergebnisse...*

Psychologische Untersuchungen von Nazi-Verbrechern haben ergeben, dass bei ihnen gar keine besondere Pathologie vorlag. Im Gegenteil: *Es waren ganz normale Leute, liebevolle Familienväter, vorbildliche Berufskollegen und Staatsbürger.* Als Eichmann gefragt wurde, warum er all die Menschen wissentlich in den Tod geschickt hatte, antwortete er: *Es war einfach. Wir nannten es Amtssprache: Ich musste ... Befehl von oben ... Der Führer hat gesagt ... Firmenpolitik ... So ist das Gesetz.*

Es gibt Hinweise aus Ethnologie und Geschichte, die bestätigen, dass es immer auch Kulturen gegeben hat, die eine andere Sprache sprechen, die z.B. das Wort „sein“ nicht kennen, um jemanden zu definieren. „Du bist ein Idiot“ kann in so eine Sprache nicht übersetzt werden. Auch nicht, dass jemand lieb oder böse oder kriminell, schizophoren oder sonst was *ist*. Auffällig in solchen Kulturen ist die tatsächlich fehlende Kriminalität und Geisteskrankheit.



Was tun?

Was können wir tun, um diese uralten, lebensfeindlichen Sprachmuster, die die bestehenden Herrschaftssysteme aufrechterhalten, zu ändern? Wie können wir zu einer lebendigen Sprache zurückfinden?

Marshall bringt es auf die sehr einfache Formel: *Ich sage, wie es mir geht, was ich brauche und jetzt konkret möchte. Und ich versuche vom andern zu hören, wie es ihm geht, was er braucht und jetzt konkret möchte.* Auf diese Weise können die jeweiligen Bedürfnisse aller Beteiligten gehört werden. Auf dieser Basis macht es geradezu Spaß, Lösungen zu suchen, die für alle passen, d.h. einen Konsens zu finden. Beharrliches Einstehen für meine Bedürfnisse und empathisches Interesse am andern schafft eine ganz besondere Art Beziehung. Die wird sogar *körperlich* spürbar: Etwas tief in mir wird lebendiger, beginnt zu fließen, fühlt sich irgendwie gut an.

Focusing

Dies war für mich die Schlüsselaussage von Marshall Rosenberg auf dem ersten Kurs, den ich bei ihm besucht habe. Er hat auch seinen Freund Gene Gendlin erwähnt, der diesen Prozess des Spürens erforscht und ihn Focusing genannt hat.

Ich bin von diesem Seminar heimgegangen mit der Ahnung, etwas ganz Wichtiges erfahren zu haben. Bereits eine Woche später hatte ich das Buch „Focusing“ von Gendlin gelesen. Eine neue Welt tat sich mir auf; es wurde richtig lebendig in mir. Vieles vorher eher Unangenehme, dem ich ausgewichen war und damit mein Leben auf Sparflamme gestellt hatte, begann plötzlich interessant zu werden. Ich konnte systematisch beginnen, meine Probleme in selbstgewählte Aufgaben umzuwandeln. Mit Hilfe von Focusing konnte ich so vieles hinter mir lassen, was vorher hinderlich war, zügig Entscheidungen treffen und wachstumsorientierte Projekte gestalten.

Der nächste Schritt war ein sechstägiger Kurs bei Marshall. Eine wunderbar offene Lernatmosphäre hat mich da empfangen. Die Möglichkeit und Erfahrung, mich in der großen Gruppe während des Unterrichts niederzulegen, als mich die Nachmittagsmüdigkeit überfallen hat, zwei Minuten einfach zu schlafen, hat mich dermaßen begeistert, dass ich den Rest des Tages hellwach gewesen bin. Das große Erlebnis in diesen Tagen aber war für mich, die Macht von Empathie selber zu erfahren.

Empathie

Empathie, Einfühlung - von Carl Rogers als wichtigstes Element der Therapie bezeichnet, hat auch in der Gewaltfreien Kommunikation besondere Bedeutung. Es bezeichnet das wache Interesse an den Gefühlen und Bedürfnissen des anderen Menschen.

Eine einfache Übungssituation ist für mich zum tiefsten Heilungsprozess geworden. Eine Kollegin hatte die Aufgabe, mir Empathie zu geben für meine Unfähigkeit, diese anderen Menschen zuzukommen zu lassen. Beharrlich hat sie nach meinen Gefühlen und Bedürfnissen gefragt, die für mich in diesem Problem relevant waren. Das zog sich ca. fünfzehn Minuten schleppend dahin. Plötzlich - ich hab das auslösende Wort vergessen, - hat sich ein Gefühl eingestellt: Ja, genau, das ist es. Da fühl' ich mich erkannt. Ich hatte die Empfindung, ganz klein zu sein und zu den Grossen aufzublicken mit der Erwartung: Jetzt kommt die Strafe. In Wirklichkeit bin ich auf meinem Stuhl sitzen geblieben und habe die paar KollegInnen unseres Übungskreises angeblickt. Statt der erwarteten Strafe in Form von Spott und Häme hab' ich nur freundliche, interessierte Gesichter gesehen. Der dadurch ausgelöste Shift war gewaltig. Mir erschien das Bild eines riesigen Felsbrockens, der von meiner Seele rollte. Dieses Erlebnis hat entscheidend zu meinem Entschluss beigetragen, Gewaltfreie Kommunikation mit Focusing zu verbinden und als machtvolle Heilmethode selbst zu lehren.

Verbindung

Heute, vier Jahre später, erlebe ich, wie fruchtbar diese Verbindung sein kann. Achtsamkeit und eine empathische Haltung lässt einen Felt Sense überhaupt erst entstehen. Die Klarheit der Struktur der Gewaltfreien Kommunikation hilft wesentlich mit, Prozesse vorwärts zu tragen. Das kreative Potential von Focusing gewinnt damit im Alltag wie in der Therapie mehr Gewicht. Was beim Focusing innerlich abläuft, ist in der Gewaltfreien Kommunikation interaktiv wirksam. Die beiden Methoden erfahren durch diese Verbindung eine wunderbare Bereicherung, bzw. Vervollständigung. Die beiden Methoden zugrunde liegende Haltung von Akzeptanz, Offenheit für das Unerwartete sowie das Vertrauen in das natürlich Gute im Leben selbst macht es mir leicht, die beiden als Einheit zu sehen.

Training

In meinen Seminaren werden Situationen durchgespielt, fokussiert, neu entwickelt. Das Ziel ist, Ressourcen für den Alltag zu schaffen. Es braucht schon Zeit und Übung, um die neue Sprache zu lernen, vor allem auch übersetzten zu lernen, was ich von andern in der üblichen Umgangssprache höre: all die darin vorkommenden Bewertungen und Urteile enthalten ja nicht ausgedrückte Bedürfnisse.

Eine besondere Herausforderung liegt im Umgang mit Ärger. Die gewaltige Kraft, die darin liegt und meist sinnlos und für alle schmerzhaft vergeudet wird, lässt sich kreativ nutzen. Diese Kraft kann ich sofort selber in mir wahrnehmen in einer Situation, die Wut auslöst, wenn es gelingt, still zu sein, durchzuatmen und wahrzunehmen, welche lebensfeindlichen Gedanken ich dabei habe. Kann ich die für einen Moment loslassen, bin ich offen für den Felt Sense, der sich dazu in mir bildet. Er enthält die ganze Energie, die ich brauche, um mein Problem zu lösen. Voraussetzung, dass das funktioniert, ist die Haltung, dass ich für meine Gefühle selber verantwortlich bin. Niemand ist schuld an meinem Ärger: Es gibt zwar externe Auslöser, meine Reaktion darauf liegt aber in meiner Verantwortung.

Im Training suche ich mir eine Alltagssituation, mit der ich nicht zufrieden bin. Das sind meist Konflikte mit anderen - manchmal auch mit mir selbst. Zum Beispiel endeten Telefongespräche mit meiner Mutter immer wieder in schmerzhaften Situationen von gegenseitigen Missverständnissen. Im Rollenspiel geh ich genau bis zu dem Punkt, an dem der Schmerz einsetzt. Das häufig schon beim ersten Satz: *Lebst Du eigentlich noch? Nie rufst Du mich an! Man könnte meinen, Du hättest mich total vergessen!*

Heilung

Jetzt verlangsamen und spüren, was da in mir (nicht mit mir!) geschieht, wenn ich diese Worte höre, meine Urteile und anderen Gedanken auf die Warteliste setzen, und fokussieren, was ich in dieser Situation fühle und

brauche: *Ah - eigentlich möchte ich ihre Freude hören können, dass ich sie anrufe. Weiters würde mir gefallen, wenn sie ihre Gefühle von Einsamkeit ausdrücken würde, ohne mich zu beschuldigen.*

Ein Rollentausch mit meiner Mutter lässt mich ihre Gefühle und Bedürfnisse erleben oder zumindest erahnen. Dies gibt mir die Basis für eine empathische Haltung ihr gegenüber.

In einem weiteren Durchgang versuche ich dann zu sagen, wie es mir geht und was ich bräuchte, wenn ich ihre Worte höre. Ich trainiere das, bis es mir gelingt, alle eigenen Vorwürfe und Urteile wegzulassen und schließe mit der Bitte: *Sag mir doch kurz, was jetzt bei Dir angekommen ist. Ich möchte sicherstellen, so verstanden zu werden, wie ich's gemeint habe.* Und: *Wie geht es Dir jetzt, wenn Du das von mir hörst?* Diese Ehrlichkeit im Sinne der Gewaltfreien Kommunikation ist anfangs ungewohnt und braucht viel Übung. Das gegenseitige Verstehen bringt echte Heilung mit sich.

Nachtrag

Eben hab' ich meine Mutter angerufen, um die Echtheit ihrer früheren Worte zu überprüfen. Ich bin so dankbar und froh, wenn ich daran denke, wie sehr sich unsere Beziehung in den letzten Jahren entwickelt hat. Wir haben gelernt zu sagen, wie es uns geht, ohne den andern verantwortlich zu machen.

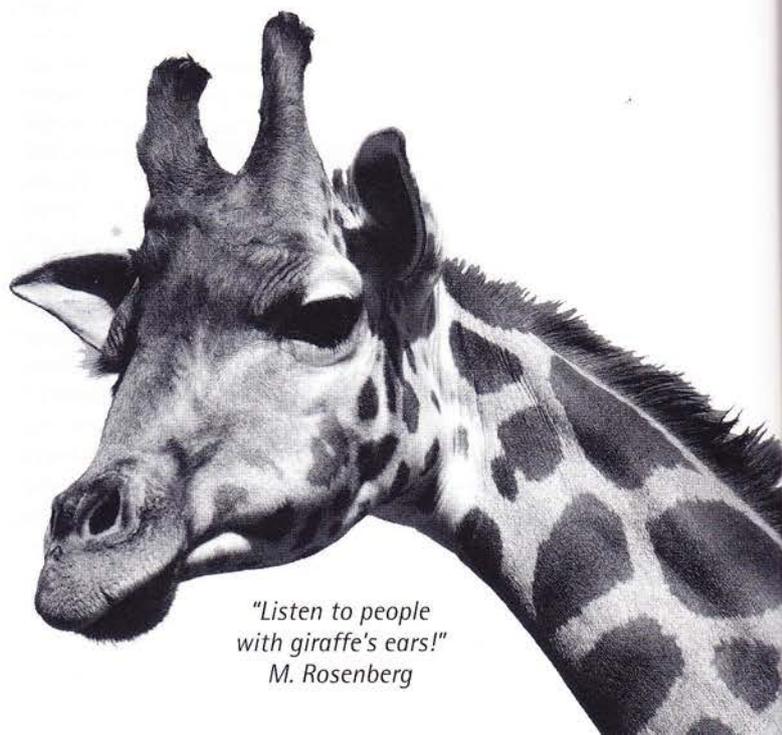
Jetzt glaube ich, die Alternative zu Aggression und Depression zu verstehen: Sie heißt Lebendigkeit pflegen in unseren Beziehungen.

Literatur

Marshall B. Rosenberg: Gewaltfreie Kommunikation. Junfermann Verlag



Jürg Burki



*"Listen to people
with giraffe's ears!"
M. Rosenberg*

Trauma-Therapie und Focusing-Therapie

Ein Anstoß zur Diskussion

Eine Woche nach der Rückkehr vom Seminar „Trauma-Therapie“, das Frau Dr. Luise Reddemann auf der Focusing-Sommerschule gehalten hatte, verspürte ich den starken Impuls, meine Eindrücke und mein Erleben dazu für das Focusing-Journal aufzuschreiben. Zunächst fehlten mir Zeit und Mut. Nun fehlt mir nur noch die Zeit. So habe ich mich auf die mir wirklich wichtigen Dinge beschränkt, obwohl mir zu diesem Thema noch viel mehr auf bzw. in der Seele brennt ...

Wir leben in einer realen Welt mit realen Personen. Auch alle traumatisierten Menschen leben in ihr (und müssen und dürfen auf dieser Welt mit ihren Menschen leben). Märchenwesen, Fabelwesen, Traumwelten als „Hilfsobjekte“ zu benutzen, kann zuweilen sinnvoll sein. Da es jedoch (wie Frau Reddemann mehrfach erwähnte) darum geht, das eigene Ich zu sichern (in dieser unserer realen Welt), bin ich der Meinung, daß ein (traumatisierter) Mensch auch die Option haben sollte, *dies mit realen, vertrauenswürdigen Personen zu tun*. Natürlich mit dem Risiko, daß eine „Retraumatisierung“ möglich sein könnte! Sollte ich in der Imagination mit erdachten Wesen meinen Raum „gesichert“ haben und dann in der realen Welt doch wieder schwierige (retraumatisierende) Situationen erleben, helfen mir diese Märchenwesen doch recht wenig, da es ja um die Auseinandersetzung mit realen Personen geht.

Wie hilfreich ist da doch Focusing: *Die Verbindung zwischen Mensch und Mensch steht an erster Stelle*. Das „Vehikel“ Freiraumschaffen steht im Dienst der Aufrechterhaltung bzw. der wiederholten Neuerschaffung der hilfreichen Beziehung zwischen den beiden miteinander arbeitenden Menschen (und dabei ist es dann zum Glück auch nicht mehr wichtig, daß es sich um einen traumatisierten Menschen und um eine(n) Therapeut(in) handelt).

Ich bin der Überzeugung, daß der fürchterlich anstrengende, radikale Versuch, eine Retraumatisierung zu verhindern (ein Blick kann ja schon genügen!), auch in die Zone der Tabuisierung führen kann. Ein den traumatisierten Menschen äußerst gut bekanntes Desaster! Steht jedoch der Mensch als Ganzes mit seinem gesamten Erleben/Körpererleben im Vordergrund und ist mir dieser Mensch und die Beziehung zu ihm/ihr wirklich wichtig, braucht von beiden Seiten nichts „ausgespart“ werden. Es geht dann darum, wie wir uns nähern und wie wir uns, nachdem wir eine Verbindung erschaffen und belebt haben, im Schutz des Freiraums (der ja immer wieder neu hergestellt werden kann) den verschiedenen (auch oft sehr schwie-

rigen) Lebens-Themen zuwenden können.

Mit einem Menschen an der Seite, mit dem ich (wirklich ICH) eine Beziehung erschaffen habe, die für mich angenehm ist, kann ich mich auch mit meinen schwierigen Lebensthemen befassen und brauche endlich nicht mehr ängstlich darauf bedacht zu sein, diese mit hohem Energieaufwand zu vermeiden (Dissoziation ist ja mit hohem Streßpegel verbunden). Patientinnen und Patienten, welche im Sinne des Dissoziierens immer wieder „wegrutschen“, sind durchaus über den (wenn auch manchmal sehr kleinen) Teil in ihnen, welcher noch anwesend ist, erreichbar, wenn der Begleiter/Therapeut es versteht, in der unbelastenden Art des Focusing wieder Freiraum zu schaffen. Diese Aussage gründet auf meiner jahrelangen Erfahrung in der Arbeit mit schwer traumatisierten Menschen.

Als ganz wesentlicher Unterschied zwischen der Trauma-Therapie „nach Focusing-Art“ und der von Frau Dr. Reddemann ist mir aufgefallen, daß im Focusing das Aufsuchen eines inneren „guten Ortes“ den Boden schafft, mich meinem Erleben aus gutem Abstand, in Achtsamkeit und sogar Absichtslosigkeit zu *nähern* und nicht dazu dient, mich von (scheinbar viel zu „schwierigen“) Teilen in mir zu *entfernen*. Letzteres impliziert bei betroffenen Personen sehr schnell „Ich bin schlecht, wenn ich so erlebe.“, „Ich muß mich nur richtig anstrengen, damit ich mich wohlfühle.“, „Es muß mir gutgehen, trotz meiner Scheiße, obwohl ich mich schlecht fühle.“, „Aha, wieder verstecken ...“, „So tun, als ob alles gut wäre ...“, „Es darf nicht sein ...“, „Ich darf nichts davon sagen ...“ - und dieses Erleben beinhaltet eine Wiederholung des Traumas. In diesem Sinn birgt für mich gerade die „gute Absicht“ von Frau Reddemann die Gefahr der „Retraumatisierung“.

Das wär's in Kürze, was mir während des Seminars gefehlt hat und worüber ich mir Austausch wünschen würde.

Mit kollegialen Grüßen

Silvia Wasner

(erreichbar unter info@focusing-daf.de)

Ein paar Bemerkungen zum „FreiRaum“

von Klaus Renn

Der Körper – lösungsorientiert!

Die Chancen von Focusing, gerade nicht mit den Problemen und Themen des Klienten zu arbeiten, werden immer noch nicht voll begriffen. Vielleicht braucht es ein deutliches Benennen: In der Focusing-Therapie arbeiten wir nicht mit den Problemen und Themen. Wir arbeiten mit dem Felt Sense, der körperlichen Resonanz der Probleme und Themen. Wir arbeiten immer im Frei-Raum, immer mit beweglicher Achtsamkeit im Körper und mit einem wachen, ansprechbaren, fragenden Bewußtsein.

Wir sind hier genauso eindeutig wie die lösungsorientierten Leute von DeShazer, die auch nicht mit den Problemen arbeiten. Die Lösungen, sagen sie, stecken eben nicht in den Problemen, sondern in imaginierten oder konstruierten alten oder neuen Erfahrungen.

Focusing-Therapie ist in dieser Hinsicht sogar noch radikaler und noch viel einfacher: Wir stellen dem Problem des Klienten dessen *ganzen* Organismus mit all seinen Erfahrungen, mit seiner bewußten und vor allem nicht bewußten Kreativität gegenüber. Nicht Focusing-Therapie ist lösungsorientiert, der Organismus, *der Körper selbst ist lösungsorientiert* und wird, wenn er in angemessenen Weise angesprochen, wird auch antworten.

Im Gene Gendlins Konzepten und in seinen therapeutischen Handlungen werden immer auch die kleinsten Schritte in Richtung Wachstum oder Veränderung deutlich gewürdigt. Nur in dieser Pro-Leben-, Pro-Erleben-Parteilichkeit wird Veränderung wahrscheinlicher und fließender.

Einige Aussagen von Gene Gendlin zu „Körper“ und „FreiRaum“

"Wenn ich das Wort Körper benutze, verstehe ich darunter viel mehr als nur das physische Gebilde und seine Mechanismen. Nicht nur ihre sichtbare Umgebung, sondern auch ihre Gedanken erleben Sie physisch."

"Ihr Körper ist im Grunde Teil eines unermeßlichen Systems, das Raum und Zeit, sie selbst und andere Menschen, kurz, das ganze Universum umfaßt. Diesem umfassenden Ganzen fühlt sich ihr Körper zugehörig."

„Der Körper ist ein komplexes, lebenserhaltendes System.“

"Der Körper ist ein kosmisches System, reich an unterbewußten Andeutungen und Hinweisen."

Gendlin umschreibt den ersten Prozeßschritt als Erfahrung, den Körper unbeschwert von Problemen zu erleben:

"Sie versuchen Ihre Probleme zu lösen, während Sie sie bereits verkörpern. ... Daher beginnt Focusing damit, seinem Körper eine Pause zu gönnen, in der er sich selbst wieder als Ganzes finden kann. ... Lassen Sie ihren Körper vollkommen und gesund sein, lassen Sie ihn nicht mit ihren Problemen verschmelzen."

„Darf ihr Körper erst einmal er selbst sein, ohne Verkrampfung, weiß er schon alleine mit Ihren Problemen umzugehen. Sie können ihren Sorgen mit einem entspannten, gelösten Körper entgegentreten.“

"Jedes schmerzende Gefühl ist eine potentielle Energie, die nach einer besseren Lebensweise strebt, wenn man ihr nur Gelegenheit gibt, sich zu entfalten."

"Die bloße Existenz negativer Gefühle in Ihnen ist ein Zeichen dafür, dass Ihr Körper weiß, was richtig und falsch ist."

Einige typische „Interventionen“ von Gene Gendlin

- „Wie hätte es (damals) sein sollen?“
- „Wie wäre es gut gewesen? Was bringt hier frische Luft?“
- „Wenn alles irgendwie gelöst wäre – wir wissen jetzt nicht wie, aber wenn es irgendwie wäre – wie würde sich das dann anfühlen? Was wäre das für ein körperliches Gefühl? Für eine Energie?“
- „Sie Können aber zu Ihrem armen, verkrampften Körper hingehen und sagen: ‚Es ist alles in Ordnung. Wir werden nichts vergessen. Du kannst jetzt eine kleine Ruhepause machen.‘“
- „Freiraum-Schaffen kann mit dem Niederlegen einer schweren Last verglichen werden ... Erst wenn Sie die Last niedergelegt haben, können sie sehen, wie sie aussieht.“
- „Lassen Sie Ihren Körper zu seinem natürlichen Zustand zurückkehren – der vollkommen ist. Ihr Körper kann sich jederzeit völlig wohl und natürlich anfühlen.“
- „Schauen sie nach, was zwischen Ihnen und dem Wohlbefinden steht.“



Freiraum als „organismisches Bewusstsein“

Freiraum umschreibe ich mit "organismischem Bewusstsein", da zum einen die Kontaktaufnahme zu den Selbstheilungskräften des Fokussierenden hervorgehoben wird und zum anderen deutlich wird, dass es sich um einen bestimmten Bewusstseinszustand handelt - nicht um das "Erreicht-Haben" der voll entfalteten Person. Dieser "organismische Bewusstseinszustand" scheint, auch wenn gleichzeitig chronische Verspannungen und psychische Konflikte nicht weniger werden, den Organismus auf eine bestimmte Weise arbeitsfähig zu machen. Dieses Bewusstsein wirkt wie eine Information, die die inhärente Intentionalität des Organismus erweckt: Der "organismische Bewusstseinszustand" ist mit einer konkreten Erfahrung verbunden, die nach "Ganzheitlichkeit schmeckt", die wie eine Utopie die Richtung weist, die vielleicht auch wie die Verheißung des gelobten Landes wirkt; jedenfalls handelt es sich um eine Erfahrung der Wohlbefindlichkeit, die auf Erweiterung und Wiederholung drängt. Diese Anfangsphase spannt den Bogen für die folgenden Prozessschritte.

Ausgiebiges Freiraumschaffen wird den weiteren Prozess beschleunigen und vertiefen. Gene Gendlin: "This first part has become much more important to me, in my focusing teaching, than it used to be If it succeeds, it seems to me the subsequent Focusing is much better."

Wie Bergarbeiter sich erst einmal in eine bestimmte Tiefe begeben, um im Stollen zu arbeiten, so befördert dieser erste Focusingsschritt die Aufmerksamkeit in den Körper, in eine bestimmte Bewusstseinssebene, auf der dann weiter an Problemen gearbeitet werden kann. Dieser Bewusstseinszustand erlaubt, die Phänomene in ihrer organismischen Wirklichkeit wahrzunehmen: Ein entzündetes Streichholz wird nicht unter dem Muster "Aha entzündetes Streichholz" wahrgenommen, sondern als ganzheitliches Phänomen, wie im Körper geschehend, als körperliche Resonanz, vielleicht als Wallung, Zucken oder Brennen und so weiter. Das heißt, es ist möglich, Erfahrungen ohne die bekannten Muster (= Abwehr, Einschränkung, Absicherung,,) wahrzunehmen und sich damit neuen Erfahrungsdimensionen von altbekannten Geschichten öffnen.

Freiraum als Polarisierung im internalen Raum

Bei der üblichen Freiraumtechnik des "Hinausstellens" oder „Externalisierens" handelt es sich ja nicht um ein tatsächliches Verräumen der Probleme außerhalb der Person. Was geschieht, ist eine Polarisierung im internalen Raum zwischen Problembewusstsein und organismischem Bewusstsein. Eine kreative Spannung induziert sich zwischen diesen beiden Polen. "Der Klient wird zum Therapeuten seiner noch undeutlichen körperlichen Empfindungen" (Gendlin). Diese Analogie zwischen Focusing und klientenzentrierter Psychotherapie verdeutlicht sich in den Ausführungen Carl Rogers zur "Kongruenz". Diese Eigenschaft/Haltung hält er für einen positiven Therapieverlauf am entscheidendsten: "Der theoretische Ausdruck ... ist Kongruenz; er besagt, dass der Therapeut sich dessen, was er erlebt oder leibhaft empfindet, deutlich gewahr wird und ihm diese Empfindungen verfügbar sind. ... Kongruenz bedeutet, dass der Therapeut seiner selbst gewahr ist. ... (Kongruenz) erfordert vollkommenes Vertrautsein mit dem fortwährenden komplexen Fluss des inneren Erlebens."

Im organismischen Bewusstsein findet der Fokussierende Zugang zu der Einstellung, die Rogers mit Kongruenz bezeichnet. Wobei der Rogers'sche Kongruenzbegriff immer auf ein Du hin verstanden wird, dem das eigene Erleben mitgeteilt wird.

Es ist gut, dem Organismus Vorschläge zu machen. Damit regen wir seine eigene Kreativität an. Je vielfältiger ein Vorschlag an den Organismus gerichtet wird (also in den verschiedenen Erlebensmodalitäten), desto deutlicher wird der innere Spannungsbogen in der Person.

Durch (regelmäßiges) üben von Qi-Gong, Meditation oder ähnliche Praktiken wird dem Organismus immer wieder ein Freiraum eröffnet, in dem er atmen kann, in dem Energien angeregt werden, in dem sich der Organismus wieder auf seine entspannte Null-Lage (Wohlspannung) hin bewegen kann. Dann kann die Achtsamkeit frei werden, Disidentifikation mit dem übrigen Leben wird möglich.

All das - wir wissen es alle schon lange - fördert seelische und körperliche Gesundheit, Streßreduktion, Kreativität, Lebensfreude und macht Sinnerfahrungen möglich.

Ein benutzbares Quantenwissen - focusingorientiert

von Alexandra Tschom



Einleitung

Den Spuren der Quantenphysik zu folgen, ist eine spannende und auch für Focusing-Menschen, so denke ich, in vielerlei Hinsicht interessante Reise. Einen ziemlich innovativen Ansatz dazu hat Thomas Görnitz in seinem Buch „Quanten sind anders“ vorgestellt.

Görnitz versucht zu zeigen, dass die Theorie der Quantenphysik für uns gar nicht so neu oder unbekannt ist. Vielmehr seien wir in unserem Alltagsleben so sehr an ihre Wirkweisen gewöhnt, dass es uns gar nicht auffällt. Wie sich die Quantenphysik von der klassischen Physik unterscheidet, zeigt Görnitz nicht nur im Bereich der abstrakten, subatomaren Welt. Er weist sehr anschaulich darauf hin, dass die „Erfahrungen“ der Quantentheorie auch in unserer alltäglichen Welt vorkommen. Deshalb greift er andere, bis dato weniger beachtete Stränge dieser Theorie auf und stellt sie aus seiner Sichtweise dar.

Für ihn ist die Quantenphysik eine Physik der Beziehungen und der holistischen Strukturen impliziten Mehrwissens, und da wird es, so denke ich, auch für Focusing-Menschen spannend.

Dass die klassische Physik von der Quantenphysik abgelöst werden müsse, wurde bisher meist mit den „ungeheuerlichen Unstimmigkeiten“ uns völlig unbekannter und schwer verstehbarer Tatsachen erklärt. Quanten gäbe es nur in der subatomaren Welt und in den schwer vorstellbaren Welten der Lichtgeschwindigkeit. Demzufolge würde die klassische Physik für unsere Alltagswelt hinlänglich ausreichen. Spätestens bei den Begriffen der verknüpften Raumzeit oder der Krümmung des Raumes steigen die meisten Laien aus, da dies vermeintlich mit der eigenen Realität herzlich wenig zu tun habe.

Ich selber bin seit einigen Jahren Quantenphysik-Interessierte: Quantenphysik schien etwas mit altem östlichen Wissen zu tun zu haben. Es gibt bekanntermaßen zahlreiche Vergleiche der Quantenphysik mit östlicher Mystik. Für viele Physiker war klar, dass sie auf etwas gestoßen waren, das in alten, zumeist östlichen Schriften schon als Erfahrungswissen bestanden hatte. Dieses Wissen östlicher Mystiker über die Strukturen von Raum/Zeit und Unendlichkeit interessierte auch aufgeschlossene, von der Quantenphysik begeisterte Physiker, wie z.B. Fritjof Capra, Niels Bohr und David Bohm.

Auch in neueren Abhandlungen über Physik und Natur finden sich Erläuterungen über die östlichen Wurzeln des Naturforschens, wie z. B. in John D. Barrows Buch „Die Natur der Natur“ (1996, 73ff). Görnitz erwähnt den so genannten Monismus, der Geist und Materie nur mehr pragmatisch unterscheiden würde; beide Begriffe seien nicht mehr als wesensverschieden zu betrachten. Dieser Ansatz könne seiner Meinung nach zu einem zeitgemäßerem Verständnis des Leib-Seele-Problems führen. Solche Vergleiche sind auch mir aufgrund meiner eigenen Erfahrung in Meditation und Kontemplation sehr nahe.

Bei den Betrachtungen der Parallelen zwischen östlicher Mystik und Quantenphysik stehen allerdings zumeist die Aspekte der Unendlichkeit und der Qualität des Raumes, die Strukturen der Zeit und die Zusammenhänge kosmischer Strukturen im Vordergrund. Diese Studien behandeln kosmologische, sozusagen universale Themen, die mit mystischem Wissen verglichen werden, und im persönlichen Erleben einer transzendenten Erfahrung entsprechen. Das ist faszinierend und für mich auch stimmig, aber auch ein wenig unpersönlich und jenseits alltäglicher, „banaler“ Erfahrung.

Ich möchte in diesem Artikel den Spuren der Quantenphysik im alltäglichen (Er-)Leben folgen, und sie dann in Beziehung zum Focusing-Erleben setzen.

Zuvor aber - zum besseren Verständnis - ein kurzer Überblick über die wichtigsten Neuerungen in der modernen Physik anhand der Begriffe „Wirkungsquanten“, „Welle-Teilchen-Dualität“, „Wahrscheinlichkeiten“ und „Unbestimmtheitsrelation“ (nach Capra, 1993; Görnitz, 1999; Norretranders, 1998).

Newton's klassische Physik - Quantenphysik

Wirkungsquanten, Welle-Teilchen-Dualität

Zu Beginn des 20. Jahrhunderts, nachdem die klassische Physik ihren Siegeszug hinlänglich ausgebaut hatte und die Natur bis auf ein paar Ungereimtheiten erklärbar schien, kam es zu beachtlichen Umwälzungen innerhalb der physikalischen, wissenschaftlichen Welt.

Einer der ersten Pioniere der Quantentheorie, Max Planck, erregte mit seiner Quantenhypothese um 1913 Aufsehen. Ein gewaltiger Umbruch hatte begonnen.

Zur Geschichte: Michael Faraday gelang es um 1838, in einer Kupferspule elektrischen Strom zu erzeugen, indem er einen Magneten nahe an der Spule bewegte. Auf diese Weise vermochte er mechanische Arbeit (die Bewegung des Magneten) in elektrische Energie umzuwandeln. James Clerk Maxwell konnte, darauf aufbauend, in den sechziger Jahren des 19. Jahrhunderts die Theorie der Elektrizität und des Magnetismus mit der Theorie des Lichts vereinen.

Newtons Begriff „Kraft“ wurde von Faraday und Maxwell durch den Begriff „Kraftfeld“ ersetzt. In Newtons Physik des ausgehenden 17. Jahrhunderts bildeten Objekte Masseteilchen in einem leeren Raum, die sich gegenseitig anziehen. Diese „Kräfte“ waren mit den Objekten fest und starr verbunden. Diese „starrten Kräfte“ wurden nun durch den Begriff des Feldes erweitert. Faraday und Maxwell studierten elektrische und magnetische Kräfte und erkannten, dass jede elektromagnetische Ladung um sich herum im Raum eine „Kondition“, eine Störung erzeugt, durch welche andere Ladungen „gefühl“ werden. So wurden elektromagnetische Ladungen nicht mehr wie in der Newtonschen Mechanik als positive und negative Ladungen von Körpern verstanden, die sich gegenseitig „anziehen“, die Ladungen selbst wurden als Felder zu einer eigenständigen Größe, die ihre eigene Realität haben.

Maxwell nahm an, dass Licht nichts anderes sei als solch ein elektromagnetisches Feld, das sich wie eine Welle durch den Raum bewegt. Ein Medium wurde angenommen, durch welches sich Licht im Raum ausbreitet. Dieses Medium wurde als „Äther“ bezeichnet. War Faraday die Vereinheitlichung der Theorien über Magnetismus und Elektrizität gelungen, so vermochte Maxwell diese beiden Theorien mit der Theorie des Lichtes zu verknüpfen.

Albert Einstein konnte mit seinen Relativitätstheorien jedoch beweisen, dass es einen „Äther“ gar nicht gibt, und Licht durch eine klassisch-mechanische Theorie nicht erklärt werden kann.

Max Planck versuchte zu Beginn des 20. Jahrhunderts herauszufinden, wie man Strahlung verstehen kann, die ein Körper (z. B. ein Stück Eisen) beim Erhitzen aussendet. Dafür hatte man zwar zwei gute, bewährte Theorien, die Elektrodynamik und die Thermodynamik, allerdings passten beide nicht so recht zusammen.

Durch Maxwell wusste man, dass sich Licht in Form von elektromagnetischen Wellen bewegt. Planck konnte darüber hinaus nachweisen, dass die Strahlungsenergie nicht kontinuierlich (wie man annehmen würde) abgegeben wird, sondern in Form von kleinen Portionen, den so genannten Quanten. Die Quantenhypothese war geboren. Einstein schließlich bewies, dass diese Quanten ein reales Phänomen der Natur sind. Licht und jede andere elektromagnetische Strahlung treten nicht nur als Welle, sondern auch in Form von Quanten auf. Die Lichtquanten nennt man Photonen; sie sind masselos und bewegen sich immer mit Lichtgeschwindigkeit.

Zur selben Zeit, am Beginn des 20. Jahrhunderts, wurden auch die Natur und der Aufbau der Atome studiert. Man entdeckte, dass die Struktur der Atome nicht aus harten und festen Teilchen besteht, sondern aus weitem Raum, in dem sich extreme Kleinheiten bewegen. Nils Bohr wandte Plancks Quantenhypothese auf die Struktur der Atome

an. Die subatomaren „Kleinheiten“ verhielten sich nicht nur so, wie Max Planck in seiner Quantenhypothese beschrieben hatte: Sie bewegen sich sowohl als Wellen als auch als Teilchen.

Wahrscheinlichkeiten

Auf subatomarer Ebene verhält sich die Realität völlig anders, als nach den gewohnten „klassischen“ Annahmen zu erwarten wäre. Materie existiert nicht mit Sicherheit an einem bestimmten Ort, sondern zeigt „bloß“ eine bestimmte Wahrscheinlichkeit zu existieren.

War für Newton noch völlig klar, dass für die Bestimmung eines Objekts/Teilchens im Raum Ort /Lage, Richtung und Geschwindigkeit ausschlaggebend sind und dass durch die Angabe dieser Parameter mit beinahe absoluter Sicherheit Objekte auch gefunden werden können, galten diese Annahmen in der Welt der subatomaren Teilchen nicht mehr.

Subatomare Vorgänge laufen nicht mehr in definierten Zeiten und an vorhersehbaren Orten ab. Sie erscheinen in Form von Wahrscheinlichkeitswellen, abstrakten mathematischen Größen, die Auskunft geben, an welchem Ort zu welcher Zeit Teilchen anzutreffen sind. Atomstrukturen gleichen Wahrscheinlichkeitswellen, die in verschiedenen Bahnen angeordnet sind, welche wiederum stehende Wellen bilden.

Befindet sich nun ein Elektron in seinem „Grundzustand“ (auf seiner normalerweise gegebenen Bahn), kann es durch Energiezufuhr auf eine höhere Bahn springen, von welcher es nach einiger „Zeit“ wieder in seinen Grundzustand zurückfällt - unter Abgabe eines Quantums elektromagnetischer Strahlung.

Unbestimmtheitsrelation

Heisenberg konnte zeigen, dass niemals Ort und Impuls eines solchen „Teilchens“ zugleich exakt bestimmt werden können. Insofern ist auch der Begriff „Bahn“ unrichtig, denn Elektronen „kreisen“ nicht, sondern bilden eher ein Kraftfeld um den Kern, mit welchem sie die „Atomschalen“ auffüllen. Die Impulsstärke eines Teilchens entspricht seiner Wellenlänge, jeder Ort ist für den Impuls gleich gut. Ebenso kann an einem genau definierten Ort jeder beliebige Impuls gefunden werden.

Materie ist somit keineswegs Masse, die irgendeinem Stoff entspricht, sondern eine Energieform einer dynamischen Struktur.

Wirkungsquanten und Wahrscheinlichkeiten

Nachdem Heisenberg und Schrödinger die mathematische Gestalt der Quantentheorie aufgestellt hatten, zeigte sich, dass viele Messresultate nur als Wahrscheinlichkeiten dargestellt werden können.

Wahrscheinlichkeiten werden in der klassischen Physik immer noch als eine Art mangelndes Wissen verstanden und gehandhabt. In der Quantentheorie drücken sie aber eine objektiv gegebene Unbestimmtheit aus. Wahrscheinlichkeit ist somit vielmehr ein Teil der Theorie, der ihre Qualität ausdrückt und nicht ihre Unzulänglichkeit. (Görnitz verweist in diesem Zusammenhang auf die Atomuhren hin, die auch noch nach Millionen von Jahren

auf die Sekunde genau gehen.)

In der klassischen Physik gilt: Ein Zustand liegt entweder vor oder nicht. Es gibt keine dritte Möglichkeit. In der Quantenlogik gilt: Liegt ein Zustand vor, so kann bei seiner Überprüfung ein anderer erhalten werden. Es gilt nicht mehr Ja oder Nein. Dies kann als ein Mehrwissen und nicht als Unzulänglichkeit aufgefasst werden

Erweiterung der transzendentalen Ästhetik

Görnitz schlägt eine andere Herangehensweise vor, die er mit Kants Ansatz der transzendentalen Philosophie vergleicht: die Wirkweise der Quantentheorie als Grundlage unserer Erfahrung zu erkennen.

Kant hatte versucht, die Erklärung aller wahrgenommenen Phänomene in den Strukturen gegebener Wirklichkeit zu beschreiben. Die Form oder der Rahmen seiner transzendentalen Ästhetik waren Raum und Zeit als etwas a priori Gegebenes. Wir könnten gar nicht anders, als die Basis der Natur, wie sie uns eben in unserer Wahrnehmung erscheint, als Grundlage der Erfahrung anzunehmen. Diese Annahme setzt voraus, dass uns die Strukturen der Natur, ob bewusst oder unbewusst, vertraut und bekannt sind.

So wie Kant Newtons Erkenntnisse als Basis der Erfahrung beschrieben und damit lang anhaltende und weitreichende Wirkungen erzielt hatte, könnte heutzutage die Quantentheorie, die vieles an wahrgenommener Wirklichkeit gut beschreibt, die Basis unserer Erfahrung bilden. Das würde bedeuten, dass man nicht weiterhin Newtons Physik für den Alltag als ausreichend gültig erklärt und dass man die Quantentheorie nicht mehr nur in den subatomaren Raum verbannt. Auch die Erkenntnisse der Psychologie, so Görnitz, müssten in die Struktur Kantscher transzendentaler Ästhetik einbezogen werden.

Ich greife im folgendem vor allem seine Theorie der Quantenphysik als *Physik der Beziehungen* auf.

Klassische Naturwissenschaften: eine Theorie der Objekte – Quantentheorie: eine Physik der Beziehungen

Newtons Annahmen gehen von der Realität gegebener Objekte im Raum aus. Diese Objekte/Teilchen lassen sich mathematisch mit Punkten beschreiben und darstellen, deren Masse im Schwerpunkt konzentriert ist.

Ein solcher Punkt ist in einem bestimmten Zustand, der in einem Koordinatensystem mit Länge/Breite/Höhe (3 Zahlen) angegeben ist. Für die Bewegung/Geschwindigkeit nach Größe und Richtung braucht man weitere 3 Zahlenwerte. Der Zustand eines Punktes ist also nach klassischer Physik mit 6 Zahlenwerten exakt bestimmt. Zwei Punkte im Raum werden mit 6+6 Zahlenwerten bestimmt, die Anzahl der Parameter wird also addiert, ihre Beziehung zueinander in Form von Lage/Größe/Bewegung im Raum ist damit erfasst. Je mehr Punkte, desto mehr Additionen. Mit „Kraft“ wird die Interaktion der Teilchen beschrieben.

Werden Objekte/Teilchen zu einem Ganzen kombiniert, wird dieses Ganze in der klassischen Physik als *Summe* seiner Teile aufgefasst. In der quantentheoretischen

Beschreibung werden die Zustandsräume nun nicht mehr addiert, sondern *multipliziert*.

Das Ganze ist nun mehr als die Summe seiner Teile. Die Beschreibung zweier Teilchen im Raum in ihrer Beziehung zueinander ist nicht mehr von 6+6 Zahlen bestimmt, sondern von 6 x 6 möglichen Zuständen. Man kann sich ein Objekt mit seinen möglichen Zuständen vorstellen und davon einen beliebigen wählen. Dieser wiederum steht in unendlichen Beziehungen zu seiner Umgebung. Einem klassischen Zustandswert entsprechen unendlich viele Quantenzustände.

In quantentheoretischen Modellen gibt es also nicht mehr klassische „Zustände“, sondern unendliche gegebene Möglichkeiten.

Mehrwissen/Beziehungsgeflecht

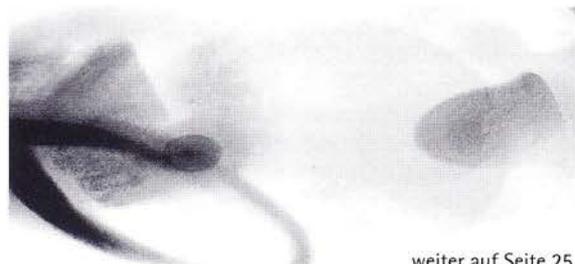
Wenn wir Wahrnehmung und Erfahrung mit der Quantentheorie verknüpfen, wird sie, so Görnitz, um vieles verständlicher.

Ein Quantensystem zweier Teilchen ist ein unendliches Geflecht von Möglichkeiten. Dieses Geflecht kann als Struktur beschrieben werden. Es stellt ein Ganzes dar, kann aber auch auf zwei Zustände herunterdividiert werden. Dabei verliert es allerdings viel von seinem individuellen Gesamtcharakter. Das Beziehungsgeflecht (die Struktur) als Ganzes beinhaltet also ein „Mehrwissen“.

Ein quantentheoretisch beschriebenes System (Struktur, Beziehungsgeflecht, Ganzes), kann also nur um den Preis eines beträchtlichen Informationsverlustes zu einem System aus Teilen reduziert werden. Dass wir diese Reduktion dennoch immerfort vornehmen, liegt daran, dass wir die klassische „Teile-Perspektive“ gewohnt sind. Auch die Außenwelt lässt sich nur unter Inkaufnahme von Informationsverlust als Summe zerlegbarer Objekte beschreiben.

Auch die nichtlineare Feldtheorie veranschaulicht die Unmöglichkeit nicht-holistischer Objekte. In der Relativitätstheorie gibt es ein über den ganzen Kosmos verteiltes Gravitationsfeld, innerhalb dessen keine Begrenzungen oder Zerteilungen vorgenommen werden können, ohne „Mehrwissen“ preiszugeben.

Anknüpfung an alltägliche Erfahrung: Wir erleben uns als unteilbares holistisches Ganzes in ständiger Kommunikation und Wechselwirkung mit unserer Umwelt/Umgebung. Wir können unser Inneres aber auch als zusammengesetzt aus „Teilen“ *denken* (z.B. aus Körperteilen, inneren Anteilen, etc.), dennoch wird unsere ganzheitliche Erfahrung als Individuum dadurch nicht aufgegeben. Wir sind aber so an die Tatsache gewöhnt, uns sowohl als Ganzes als auch als Teile zu denken, dass es uns oft gar nicht bewusst ist.



weiter auf Seite 25

Anmerkung: Wird zum Beispiel jemand nach einem Beinbruch ärztlich wiederhergestellt, sind nach klassischer Auffassung alle Teile wieder funktionsfähig. Äußerlich scheint alles beim Alten, aber wie sich der mögliche Krankenstand und die Zeit der Schmerzen u.v.a. auf die Gesamtheit des Individuums und dessen Beziehungen zu seiner Umgebung ausgewirkt hat, bleibt unberücksichtigt gleichgültig, ob sich diese Ereignisse für die Entwicklung des Individuums als förderlich oder nicht herausstellen.

Holismus

Zustände sind keine statischen Eigenschaften, sondern vielmehr eine unendliche Vielfalt an Beziehungen. Ein Zustand ist lediglich mit allen Möglichkeiten, die aus ihm erwachsen können, zu denken.

Ein Geflecht aus Beziehungen ist als Ganzes ein Geflecht aus impliziter Information, die in ihrer Gesamtheit niemals „gemessen“ werden kann. Gleichgültig ob wir Zugang zu diesem Mehrwissen haben oder nicht, es steht implizit zur Verfügung, bzw. ist im „System“ vorhanden/gespeichert. Betrachten könnte man dieses Mehrwissen als so etwas wie ein Guthaben. Bei näherer Bestimmung (Messung) kann nur ein „Weniger“ an Information daraus gezogen werden. Bei einer Messung/Überprüfung geht Mehrwissen „verloren“.

Anmerkung: Ich denke, auch das kennen wir aus unserer Erfahrung. In der klassischen Medizin, und auch in der klassischen Psychoanalyse wird durch Sammlung von Informationen eine Diagnose erstellt. Eine Verdichtung an Hinweisen weist auf eine mögliche Erkrankung in einem Teilbereich des Gesamtsystems hin. Der therapeutische Weg beginnt mit einer Faktensammlung, also sozusagen mit bestimmten „Messungen“. Das tatsächliche Mehrwissen des Individuums wird hierbei nicht genutzt, es geht verloren.

Wir beschreiben uns als *Individuen*, als Ganzheiten, die nicht geteilt werden können. Betrachten wir uns aus der Teile-Perspektive oder werden wir aus dieser Perspektive beschrieben oder behandelt, geht ein riesiges Spektrum an Mehrwissen verloren. Menschen verhalten sich zueinander nicht wie Objekte im Sinne einer Vorhersagbarkeit. Beziehungen sind durch unendliche Möglichkeiten von Interaktionen und Veränderungen bestimmt, mit denen wir tag ein, tag aus leben (oder leben müssen).

Seit der Neuzeit (natürlich auch zuvor, wenngleich in etwas anderer Weise) folgten Beziehungen einer eher statischen Struktur; Beziehungen wurden objekthaft gedacht. Die Rollen und Aufgaben der Individuen waren festgelegt. Um physikalisch zu sprechen: Die „Zustandsbeschreibungen“ folgten einer vorgegebenen Ordnung und waren nur unter großen Widerständen zu durchbrechen. Diese Beziehungen wurden als Idealisierungen gelebt (ganz im Sinne Galileis und Newtons), die einer determinierten hierarchischen Struktur folgten, die sich sowohl in familiären Konstruktionen als auch in religiösen Traditionen (in der Beziehung des Gläubigen zu seinem höchsten Ideal „Gott“) widerspiegelten.

Wir meinen heute zwar im Sinne einer postpatriachalen Kultur, Beziehungen so objekthaft zu denken oder zu praktizieren, hätten wir längst überwunden. Tatsächlich sind wir aber immer noch verhaftet in einer traditionellen

Fixierung, wie z.B. Alice Miller besonders in ihrem jüngsten Buch „Die Revolte des Körpers“ (2004) anschaulich zeigt.

Zeitliche Vorgänge

Auch die Gliederung in die Genauigkeit zeitlicher Abfolgen ist in der Quantentheorie nicht mehr gesichert. In verschiedenen Versuchen konnte man zeigen, dass an ein Quantensystem quasi im Nachhinein Bedingungen gestellt werden können, zu einem Zeitpunkt, an dem das Wesentliche schon hätte passiert sein müssen. Durch diese Veränderungen oder Anforderungen an das Versuchssystem wird daher der Ablauf als Ganzes gleichsam rückwärts in die Vergangenheit verändert. Man nennt dies „verzögerte Wahl“.

Natürlich erscheint uns das für unser Alltagsleben etwas obskur. Aber, so Görnitz, auch ein wunderschöner Abend kann durch eine unpassende Bemerkung zum Schluss noch als Ganzes verdorben werden (das gilt natürlich auch für eine Therapiesitzung). Wir empfinden Zeit nicht linear, sondern als Kontinuum, sind daran aber so gewöhnt, dass es uns gar nicht mehr auffällt.

Auch hat vermutlich jeder schon einmal erlebt, dass sich sein Leben durch eine intensive Erfahrung verändert hat. Aber auch die Vergangenheit wird durch eine solche Erfahrung – quasi im Nachhinein – verändert erscheinen. Intensive, wie auch immer geartete Erfahrung kann das Leben als Kontinuum durch alle Zeitstrukturen hindurch nachhaltig beeinflussen.

Mehrwissen

Wissen jeglicher Art ist, um *sein* zu können, nicht an Materie gebunden, sondern kann als Energie vorhanden sein und gespeichert werden, so Görnitz, Das heißt, Wissen muss, um *sein* zu können, noch nicht gewusst werden. Man könnte die Hypothese aufstellen, dass ein Individuum also gar nicht anders kann, als in Beziehung/Relation zu einem impliziten Mehrwissen zu stehen, denn sonst könnte es niemals Information aus seiner Umgebung aufnehmen, integrieren und weiterentwickeln.

Anmerkungen: Dazu kann man im Bereich der Therapie einleuchtende Parallelen finden. Wir nehmen die Welt, wie man weiß, nicht in ihrer absoluten Ganzheit wahr. Unser Blickwinkel ist geprägt von unserem eigenen Erleben, unseren Kindheitserfahrungen etc. In Form z.B. von gespeicherten Traumatisierungen tragen wir gleichsam immer die Vergangenheit mit uns herum. Diese alten „Raumzeiten“ sind immer präsent und bestimmen durch Projektionen die Stereotypen in unserem gegenwärtigen Handeln.¹

¹ vgl. dazu auch Jacques Derrida. Er weist drauf hin, dass die Spuren des Unbewussten gefährliche Besetzungen „aufschieben“. Die Gegenwart beinhaltet diesen Aufschub des Bedürfnisses an Lust, wenngleich diese Lust nicht gegenwärtig gelebt wird. Dieser Aufschub an nicht gelebtem Bedürfnis (nicht gelebter Gegenwart) wird durch ein Realitätsprinzip (eine im Hier und Jetzt gelebte tatsächliche Gegenwart) abgelöst. Er bezeichnet dies, bezugnehmend auf Freud, als aufgeschobene Lust und aufgeschobene Gegenwart, eine unmögliche, wenngleich vorhandene Gegenwart. (Derrida, J. (1972), Bemerkungen über Freud. In: Randgänge der Philosophie. Frankfurt, S. 26f, 29)

Auch das könnte man als einen weiteren Hinweis betrachten, dass Zeit keine absolute lineare Größe darstellt, sondern ein Kontinuum.

Solange dieses implizite Mehrwissen nicht bewusst ist, sind die Projektionen aufrecht und der Handlungsspielraum, die Handlungsfähigkeit werden als mehr oder weniger eingeschränkt erlebt. Man könnte also die Theorie aufstellen, je mehr eine Anbindung an Mehrwissen/Information erfolgt, desto eher besteht die Chance einer Selbstreflexion, die dazu beiträgt, Projektionen zu erkennen und aufzulösen.

Beziehung im Sinne eines Geflechtes ist mehr als die Interaktion zwischen zwei Objekten, so die Quantentheorie, sie kann als eigenständige Größe betrachtet werden.

Anknüpfungen an Focusing

Dazu lassen sich im Focusing-Prozess ohne weiteres Verknüpfungen und Verbindungen finden: der Mensch als vernetztes holistisches Ganzes, ein ungeheures Potential an implizit gespeicherter Informationen, die darauf warten, bemerkt zu werden.

Man findet einen „Griff“, der an ein Geflecht von Verbindungen und Vernetzungen, an ein „Etwas“, gebunden ist. Dieses „Etwas“, das sich als „Felt Sense“ zeigt und bemerkt werden will, findet ein Zeichen, ein Symbol, einen Ausdruck. Ein „Etwas“ und auch seine Symbolisierung können wir konkretisieren als einen Teil des Ganzen, z.B. als „Inneres Kind“.

Wir behandeln es als Teil unseres Selbsts, weil wir gewohnt sind, in Teilen zu denken (Körperteile, unbewusst Anteile, etc.). Aufgrund der Tradition der klassischen Physik, in der wir ja auch aufgewachsen sind, liegt uns das nahe, es ist uns vertraut.

Beharre ich allerdings darauf, dass ein „Etwas“ ein tatsächlicher „Teil“ von mir ist, laufe ich Gefahr, dass es wieder trüber wird, verschwindet oder mich in die Irre führt (strukturgebundenes Erleben). Weiß ich aber, dass dieses Etwas an ein implizites Mehrwissen gebunden ist, an ein holistisches Ganzes, kann ich es aus pragmatischen Gründen ruhig wieder als einen Teil betrachten. Denn ich bin mir dann bewusst, dass es „in Wahrheit“ ein verwobenes, verbundenes Ganzes ist.

Klingt paradox, ist aber ganz einfach. Solange ich weiß, dass die ganze Teilerei eigentlich nicht geht, kann ich mich auch wieder in alle möglichen Körperteile, in unzählige innere Kinder usw. zergliedert denken/erleben. In meiner Arbeit verwende ich das Wort „Körper“ im alten „Teilekontext“ schon lange nicht mehr. Die Leute lernen viel schneller, wenn ich erst gar nicht in Körperteile-Denkart spreche, sondern im Sinne eines holistisch fließenden Ganzen („Nimm alles, was du hast – ob Denken, Vorstellung, Gefühl, etc. – nimm alles, was du kannst“). Ist das einmal „gegessen“, kann ich auch wieder „teilehaft“ unterrichten.

Aus der Perspektive der Quantenphysik würde man sagen, dass es eigentlich unmöglich ist, ein holistisches Ganzes auseinander zu dividieren. Weiß man das, kann man getrost weiterhin so agieren, als ob ..., bindet dabei aber auch immer das vorhandene Mehrwissen (alles was sich jetzt eben gerade nicht zeigt) wie ein Guthaben mit ein.

Dieser veränderte Blickwinkel macht den wesentlichen Unterschied aus.

Bei jeder Focusing-Sitzung wird zwar Wissen zutage gefördert (wie bei einer Messung eines Quantenzustandes), gleichzeitig wird aber ein auch vorhandenes unendliches Mehrwissen nicht „gesehen“. Mit nur geringfügig anderen Bedingungen, die man vielleicht gar nicht bemerken würde, wäre der Prozess ein anderer gewesen (die Messung wäre anders verlaufen). Dieses vorhandene Guthaben zu bemerken, macht für mich den entscheidenden Unterschied.

Selbst-Focusing

In einem Selbst-Focusing-Prozess kann man bemerken, dass auch das „innere Ich“ ein unendlich verwobenes und versponnenes „Ich“ ist. Mitnichten bin ich der klassische, unabhängige, newtonsche Beobachter, ich bin immer bloß ein verstrickter, Felt Sense bemerkender „Irgendwer“. Ich bin immer involviert. Ich kann gar nicht anders.

Also gebe ich das unabhängige Beobachtenwollen erst einmal auf, denn ich kann mich gar nicht in eine distanzierte Position bringen. Darum kann dieses „Ich“ auch eigentlich aktiv nichts so recht zum Prozess beitragen, denn es würde immer nur Verwoben-Bekanntes und vor allem ohnehin schon Gewusstes aufwärmen. Was dieser/e Versponnene aber tun kann, ist, dabei zu bleiben und zu warten. Warten, was sich zeigen wird, und dann, wenn sich langsam, vage, zögernd etwas zeigt, interessiert folgen. Folgen, vielleicht mehr im Sinne von sich selbst möglichst wenig im Weg zu stehen. (Da kommen die Chinesen wieder mit ihrem „Tun durch Nicht-Tun“ zum Zug.)

Aber, und das finde ich dabei das Schöne: Ich kann mich darauf verlassen, dass ich nicht ewig im „strukturlosen Durcheinander“, im Nebel, herumwaten muss, auch wenn es mir erst einmal so scheint. Ich kann mich darauf verlassen, dass diese Verwobenheit, dieses implizite Wissen eine Struktur hat. Nur: ich kenne sie halt noch nicht.

Das finde ich auch in meiner Praxis kontemplativen östlichen „Wissens“ so wichtig: Der Prozess, diese immense Auseinandersetzung mit sich selber, ist ja nicht immer lustig. Berücksichtigt man aber die Schönheit dieser zunächst vielleicht unverständlichen neuen Prozess-Logik (der „Fortsetzungsordnung“ bzw. der Quantenlogik: Es zeigt sich immer anderes als man vermutet), wird es schon um vieles leichter und Verhaftungen an alte Ordnungen lassen sich besser loslassen.

Beziehung Therapeut-Klient

Bringe ich in eine Beziehung, etwa in die zwischen Klient und Therapeut, ein, dass es eine ungeheure Vielfalt von Möglichkeiten und Wissen gibt, das genutzt oder auch nicht genutzt werden kann, bin ich dem Quantenwissen auf der Spur. Dieses Wissen liegt irgendwo dazwischen, zwischen uns; wahrscheinlich wissen wir sehr wenig davon.

Heilsam scheint schon zu sein, als ganzheitliches Individuum in seiner unendlichen Fülle an Möglichkeiten gesehen und *behandelt zu werden*, als Geflecht von möglicher impliziter Information, die wie ein Guthaben immer vorhanden ist.

möglicher impliziter Information, die wie ein Guthaben immer vorhanden ist.

Die *unbedingte lineare* Bindung an ein anderes Objekt/Person (z.B. Therapeut - Klient) verliert dann allerdings an Bedeutung. Der Wert des „Dazwischen“ (der Beziehung/Anbindung an Mehrwissen) steigt jedoch.

Die Handlungen, die aus dieser holistischen Beziehungslogik folgen, sind somit *scheinbar* spontan, unlogisch und unberechenbar, folgen aber einer Logik, die immer die Gesamtheit an Beziehungswissen einbindet.

An dieser Stelle fällt mir ein, was Dorothe Sölle (1985) über das Loben schreibt: *„... man kann nur loben, die Natur, Mitgeschöpfe, etc., wenn man in lebendiger Beziehung dazu steht, ein inneres Wissen hat über dieses Stück Natur, dieses Wesen ...“* - sie schreibt das anlässlich der Betrachtung eines Magnolienbaums - *„... ihre wechselnden Färbungen zu verschiedenen Zeiten des Tages und der Nacht haben sich in meine Erinnerung eingepägt und mein gewachsenes Empfinden für die Schönheit der Magnolie lässt mich selbst wachsen. Ich bin anders geworden, seitdem ich sie kenne.“*

Reflexion der eigenen Geschichte - Tradition und darüber hinaus ...

Nun, so einfach ist das auch wieder nicht oder auch schon, egal. Was dazu gehört, ist sicherlich eine Portion an Reflexion dessen, was man tut.

Unlängst habe ich in einem Artikel über „New Art History“ (Beke, 2003) - einer postmodernen Form von Kunstbetrachtung (wobei es genau um selbiges, nämlich um eine holistische Form der Kunstforschung geht) - gelesen, dass es für diese Herangehensweise unerlässlich ist, dass der Kunstforscher die Geschichte seiner Tradition kennt.

Ist dies nicht der Fall, werden unbewusst alte Ordnungen und alte Fallen dupliziert. Das scheint mir ein ganz wesentlicher Punkt zu sein. Der Quantenphysiker muss seine Tradition kennen, muss sich die Geschichte seiner Disziplin immer wieder selber erzählen, um offen für neue Fragen zu sein, ja um sie überhaupt erst stellen zu können und nicht gewollt oder ungewollt alte Strukturen und Hierarchien wieder aufzubauen. Das heißt nicht, dass Altes nicht mehr gelten würde, es heißt vielmehr, dass sich der Blickwinkel verändert (hat).

Auch für Focusing-Leute scheint es mir wichtig zu sein, die Geschichte der „klassischen“ Therapien zu kennen: die Tradition mit ihrer Herangehensweise zu bemerken, sie zur Kenntnis zu nehmen, ohne sie ad acta zu legen, sich dessen bewusst zu sein, welche Wurzeln man hat.

Würde man der klassischen Objektwelt Newtons und der „Theorienlogik“ vor-postmoderner Zeit folgen, würde man auf dieser neuen „Methode“ beharren, sie als die Bessere hinstellen. Man hat ja nun ein neues „Ding“ (das scheinbar besser funktioniert). Das aber will die Postmoderne gerade eben nicht.

Deshalb hüten sich auch die postmodernen KunstforscherInnen davor, in den Diskussionen zeitgenössischer Kunstrichtungen Begriffe wie *Methoden, Epochen* und *Stile* zu verwenden. Man spricht eher von *Haltungen, von*

„Tendenzen“, „Gruppen“ und „Strömungen“. Man ist sich bewusst, dass kritische Reflexion und Vorsicht angebracht ist, um nicht neuerlich abzugrenzen, auszuschließen oder auch in die verlockende Falle abgeschlossener Theorien zu tappen.

Postmoderne Wissenschaft bemüht sich, Denkräume zu öffnen. Alte Hierarchien werden zwar abgebaut, aber nicht vorschnell durch neue, bessere (jedoch wieder statische) Ordnungen ersetzt, denn das wäre nur ein Rückfall in überwunden geglaubte Tradition.

Das Innovative ist der Blickwinkel. Auch Focusing scheint mir weniger eine Methode als vielmehr eine Haltung/eine Herangehensweise zu sein. Wenn das klar ist, braucht man alte Ordnungen nicht wieder aufzurichten. Gewisse Fragen erübrigen sich. Therapeut und Klient sind ein verwobenes Ganzes, man braucht einander. Ist dies gewusst, können die Rollen „Klient“ und „Therapeut“ auch wieder vergeben werden.

Wenn das alles aber nicht thematisiert wird, schleicht sich durch die Hintertür die alte Suche nach klassischen Sicherheiten, Strukturen (Rezepten) und Wahrheiten immer wieder ein. (Sie tun das ohnehin, dann aber vielleicht weniger!)

Literatur

- Beke, L. (2003). Postmoderne Phänomene und New Art History. In: H. Belting (Hg.), *Kunstgeschichte. Eine Einführung*. Dietrich Reimer, Berlin.
- Capra, F. (1993). *Das Tao der Physik*. Scherz, Bern/München.
- Barrow, J. D. (1996). *Die Natur der Natur. Wissen an den Grenzen von Raum und Zeit*. Rowohlt, Hamburg.
- Culler, J. (1988). *Dekonstruktion*. Rowohlt, Hamburg.
- Derrida, J. (1972). *Randgänge der Philosophie*. Ullstein, Frankfurt.
- Görnitz, T. (1999). *Quanten sind anders. Die verborgene Einheit der Welt*. Spektrum, Heidelberg.
- Miller, A. (2004). *Die Revolte des Körpers*. Suhrkamp, Frankfurt.
- Norretranders, T. (1998). *Spüre die Welt. Die Wissenschaft des Bewusstseins*. Rowohlt, Hamburg.
- Sölle, D. (1985). *Lieben und Arbeiten. Eine Theologie der Schöpfung*. Kreuz, Stuttgart.

Alexandra Tschom
Jahrgang 1962, lebt in Linz
Tischlermeisterin
Qi Gong- und Taichi-Praktikerin/Lehrerin
*Taichi und Qi gong Schule: Kurse, Seminare, Ausbildungen
Praxis für therapeutisches Qi Gong und Beratung
Performancegruppe GangArt :
experimentelle östlich-westliche Projekte
zurzeit Studium der Philosophie und Kunstwissenschaften
in Ausbildung zur Focusing-Therapeutin
www.taichi-qigong.at*



Focusing am Telefon

von Marie Mannschatz

*„Hör aber gut zu. Nicht meinen Worten, sondern dem Tumult, der sich in deinem Körper erhebt, wenn du dir zuhörst.“
René Daumal, zur „Phänomenologie des Wortes“*

Ich gehöre nicht zu den Frauen, die stundenlang mit ihren Freundinnen telefonieren. Doch am Montagmorgen mache ich eine Ausnahme. Ich stelle meinen bequemsten Sessel so, dass ich zum Fenster hinausblicken kann. Auf der Fensterbank flackert eine Kerze, der Tee dampft noch und ich wähle die Vorwahl, bei der mir eine Frau begeistert einflüstert: „Nur 1,5 Cent pro Minute.“ Seit ich von Berlin nach Schleswig-Holstein gezogen bin, habe ich mit meiner Focusing-Partnerin montags um 9.00 Uhr einen Telefon-Termin. Wir wechseln uns ab mit den Anrufen: „Wer anruft, fokussiert zuerst.“

Wir klären kurz die Situation miteinander und konzentrieren uns dabei ganz auf das Focusing. Zeit zum Alltagsaustausch und Klönen geben wir uns bei anderen Telefonaten. Die Focusing-Zeit, Thema und guter Ort werden definiert. Meist kalkulieren wir pro Person zwanzig bis dreißig Minuten für eine Sitzung.

Unsere Hauptaufmerksamkeit als Begleitende gilt den Körperempfindungen (Felt Sense) und den klar ausgesprochenen Kern-Sätzen unserer Focusing-Partnerin. Ich notiere Kernsätze in Schnellschrift - wer nicht so flink schreiben kann, beschränkt sich auf Schlüsselwörter. Wenn ich sie aufschreibe und vor mir sehe, habe ich

dadurch einen inneren Anker für meine Aufmerksamkeit. Die Schlüsselwörter oder Kernsätze bilden ein Gerüst, einen Kontext für meine Wahrnehmung als Zuhörende. Mein Blick schweift immer wieder zwischen dem Geschriebenen und dem Horizont hin und her.

Man übt sich beim Telefon-Focusing im genauesten Zuhören. Es ist höchst erstaunlich zu erfahren, wie viel wir allein durch Atemschwankungen kommunizieren. Änderungen im Atemfluss deuten Änderung der Stimmung an, wir hören, wie unser Gegenüber aufatmet, stockt, gerinnt, ins Fließen kommt, wie die Atmung blockiert wird, wieder loslässt. Diese Prozesse gedeihen, wenn die Zuhörende genügend Geduld und Vertrauen spürt, um auch immer wieder minutenlanges Schweigen zu erleben. Meine Focusing-Partnerin ist - ebenso wie ich - seit vielen Jahren erprobt in Schweigemeditation. Vielleicht fällt es uns deshalb besonders leicht, unsere Prozesse am Telefon gegenseitig zu begleiten.

Es tut uns sehr wohl, am Wochenanfang auf diese Weise Einblick in die eigene innere Situation zu nehmen. Wir sortieren uns, wir erkennen Erwartungen, Befürchtungen,

wir rufen uns ständig in das Erleben dieses Augenblicks zurück. Dadurch kann auch die vor uns liegende Woche mit viel mehr Offenheit und Klarheit angenommen werden.

Neben der Auseinandersetzung über aktuelle Arbeitsvorhaben bleibt ebenso Zeit, Träume der vergangenen Nacht intensiv zu betrachten. Und wir supervidieren uns in beruflicher und privater Kommunikation.

Dass wir uns beim Focusing nicht sehen, vermissen wir nicht. Wir beschreiben uns mehrfach während einer Sitzung unsere Körperhaltungen, ob wir gebeugt oder aufrecht sitzen, wie wir Arme und Hände halten, was die Füße im jeweiligen Moment gerade ausdrücken. Manchmal erklären wir auch unseren Gesichtsausdruck. Beide Fußsohlen sollten beim Telefonieren den Boden berühren. Wenn uns der Erdkontakt verloren geht, stellen wir ihn wieder her, sobald wir es bemerken.

Entscheidend ist, für beide Focusing-PartnerInnen das Gehörte im Körper zu verankern. Auch die Begleitperson empfindet alles Gesagte auf ihre eigene Weise im Körper. Der Satz, den wir als Begleitende am häufigsten sagen, lautet: „Magst du spüren, was du dabei in deinem Körper empfindest?“ Und im gleichen Moment fragen wir uns selbst: Wie empfinde ich das, was ich gehört habe, in meinem Körper.

Fünf Minuten vor Ablauf der festgelegten Zeit sagt die Begleitende Bescheid und achtet darauf, dass die verbleibenden Minuten für die Verankerung im Alltag genutzt werden. Wir fragen: „Wie möchte sich das, was du jetzt über dich erfahren hast, in deinem Alltag umsetzen oder konkretisieren?“

Wir schließen kein Telefon-Focusing ab, ohne den nächsten Termin festgelegt zu haben, und wir tragen beide diesen Termin in unseren Kalender ein. Uns erscheint Telefon-Focusing wie ein Geschenk. Einmal habe ich die Verabredung zum Telefon-Focusing vergessen – ich war ziemlich traurig über die verpatzte Gelegenheit.

Hier noch einmal die wichtigsten Stationen im Telefon-Focusing-Prozess:

Vor dem Anruf

- Etwa 10 Minuten vor dem Anruf eine äußerlich ungestörte Situation für ein langes Telefonat vorbereiten.

Zum Focusing-Prozess am Telefon

- wer zuerst fokussiert, ruft an (oder umgekehrt)
- beide definieren den Zeitrahmen
- die fokussierende Person nennt ihr Thema und
- verankert sich am guten Ort, vorzugsweise im Körper
- Schlüsselwörter, Kernsätze notieren
- Modalitätenwechsel anregen, vor allem die Empfindungen im Körper kontinuierlich abfragen und benennen

Abschluss

- 5 Minuten vorher das Ende ankündigen
- in den letzten Minuten die Erfahrung verankern und mit dem Alltag verknüpfen
- nächstes Telefon-Focusing festlegen

Marie Mannschatz

unterrichtet Vipassana-Meditation und die Kunst der Achtsamkeit in Europa und USA.

Sie hat bei Susanne Kersig die Ausbildung in Focusing absolviert und ist Autorin eines Buches über buddhistische Metta-Meditation: „Lieben und Loslassen“ (Theseus 2002).

*Im Frühjahr 2005 erscheint ihr Buch mit CD im Verlag Gräfe und Unzer „Meditation Mehr Achtsamkeit und innere Ruhe“
www.MarieMannschatz.de*

Wäre es möglich, weiter
 zu sehen als unser
 Wissen reicht,
 vielleicht würden wir
 dann unsere
 Traurigkeiten mit
 größerem Vertrauen
 ertragen als unsere
 Freuden.

Denn sie sind die
 Augenblicke,
 da etwas Neues in uns
 eingetreten ist,
 etwas Unbekanntes.

Unsere Gefühle
 verstummen in scheuer
 Befangenheit,
 alles in uns tritt zurück,
 es entsteht eine Stille,
 und das Neue,
 das niemand kennt,
 steht mitten drin
 und schweigt.

Rainer Maria Rilke