

Focusing Journal



Nr. 14

Gene Gendlin:

Einige nicht neue, aber wichtige Bemerkungen zu ...

Susanne Kersig:

Das Antidot von Al Pessso: Ideale Eltern für das Innere Kind

Michael Balk und Bettina Markones:

Kinder, Achtsamkeit, Focusing

Johannes Wiltschko und Klaus Renn:

Alle dienen der Königin! Focusing-orientierte, kollegiale
Supervision

Mathes Seidl:

Freie Improvisation - oder die kreative Intelligenz des Körpers

Liebe Leserin, lieber Leser,

New York, New York ... Das Cover unseres vierzehnten FocusingJournals ist nicht umsonst so anders als die naturnahen Titelbilder vergangener Ausgaben. Das DAF-Team hat Gene Gendlin in Manhattan besucht - Sie finden hier einen ersten persönlichen Bericht, New Yorker Impressionen sozusagen. Den fachlichen Ertrag dieser Reise werden wir in nächster Zeit und geeigneter Form publizieren. Ansonsten füllen Kinder, Künstler und Könige diese Nummer: Zur therapeutischen Arbeit mit dem "Inneren Kind" ein Beitrag von Susanne Kersig über den Ansatz von Al Pessó. Zur achtsamen Begleitung real existierender ("äußerer") Kinder ein Aufsatz von Michael Balk und Bettina Markones. Kollegiale Supervision - neu betrachtet von Johannes Wiltshko und Klaus Renn. Und dann Musikmachen aus der kreativen Intelligenz des Körpers heraus. Viel Freude beim Lesen. Hier spielt die Musik.



Ihr/Euer

Hans Neidhardt

Hans Neidhardt

Inhalt

- 2 Gene, New York
- 5 Gene Gendlin:
Einige nicht neue, aber wichtige Bemerkungen zu ...
- 8 Susanne Kersig:
Das Antidot von Al Pessó: Ideale Eltern für das Innere Kind
- 13 Die Weiterbildung zum/zur Focusing-Trainer/-in
- 15 Termine
- 19 Michael Balk und Bettina Markones:
Kinder, Achtsamkeit, Focusing
- 23 Johannes Wiltshko und Klaus Renn:
Alle dienen der Königin! Focusing-orientierte, kollegiale Supervision
- 27 Glossar
- 28 Mathes Seidl:
Freie Improvisation - oder die kreative Intelligenz des Körpers

Gene, New York



Wegen der langen Beine habe ich einen Platz am *emergency exit*. Viel nützt das nicht. Neben mir nimmt die stärkste Lady aller Passagiere Platz. Die Armlehnen pressen ihr Gesäß zusammen - ihre Hüfte wird emporgehoben auf die Höhe meines Rippenbogens. So passen wir dann doch ganz gut ineinander. Sie ist Mormonin. „Oh, you're going to New York. Ugly place. Come to Utah! There it's marvelous.“

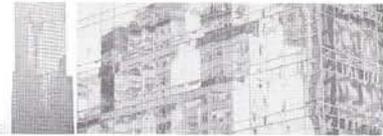
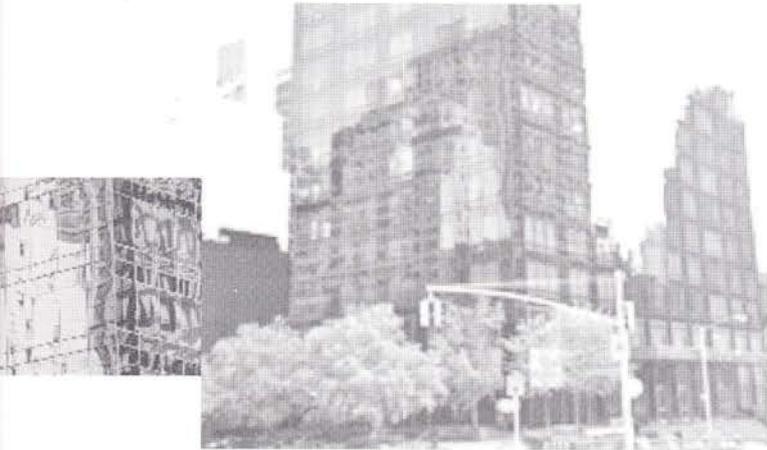
Wir, zehn der DAF-Ausbilder, machen einen „Betriebsausflug“ zu Gene Gendlin. Eine Woche lang. Jeden Tag werden wir mit ihm vier Stunden verbringen. Während des Fluges lese ich in einem Kommentar der *Financial Times* vom 9. Mai, daß die Deutschen sogar noch länger brauchen werden als die Franzosen, *die moderne Ökonomie* endlich einzuführen (weil nicht nur Rot-Grün, sondern auch die Opposition für gewisse staatliche Eingriffe ist). Der Kommentator bedauert unsere Rückständigkeit.

Das Taxi fährt entlang des East River nach Norden. Ich erkenne das UNO-Gebäude. Wie lächerlich klein nimmt es sich neben den Wolkenkratzern der *upper town* Manhattans aus! Die „Weltregierung“ - ein Zwerg im Vergleich zu den Symbolen des *big business*. Die UNO steht neben einer Müllverbrennungsanlage, einer schönen, weil sie altmodisch ist.

Wir wohnen im Vanderbilt YMCA, 47. Straße, der günstigsten Unterkunft, die in Manhattan aufzutreiben ist. Im winzigen Zimmer ein Stockbett, ein zerschlossener Stuhl und ein großer Fernsehapparat. Durch das trübe Fenster dringt kaum Licht. Aber man kann es aufmachen! Lautes Brausen dringt herein: der Lärm von Hunderten *air conditioners*, die die Luft aus dem Hinterhof in die Zimmer saugen.

Wir erkunden die Umgebung auf der Suche nach einem Restaurant zum Abendessen. Mehr als die hohen Häuser beeindruckt mich die Geräusche: von unten das unvermutete Scheppern der U-Bahn aus vergitterten Schächten, Hubschrauberlärm von oben und Lärm von veralteten, ungedämpften und ungefilterten Baumaschinen, das keinem Takt folgende Geheule von Polizei-, Feuerwehr- und Ambulanzautos - mal froschartig quakend, mal im Koloratursopran trällernd - und unablässiges Gehepe. Das kommt hauptsächlich von den gelben Taxis, die gut ein Drittel aller PKWs ausmachen. Mit ausgeleierten Stoßdämpfern rattern sie über die Schlaglöcher und wackeligen Stahlplatten, die Baugruben abdecken, und das erzeugt den einzigen Rhythmus, der in diesem Chaos zu vernehmen ist.

Die *yellow cabs* werden in den nächsten Tagen unser bevorzugtes Transportmittel sein. Endlich kann ich auch, was ich in amerikanischen Filmen immer bewundert habe: bloß mit dem Finger schnalzen, und schon hält ein Taxi an. Alle Fahrer sind verschieden dunkler Hautfarbe, sie überholen links und rechts (was tatsächlich erlaubt ist), drängen sich in jede sich bietende Lücke des ohnehin rasch fließenden Verkehrs und hupen statt zu blinken. Ich dachte, in den USA würde man langsam und gesittet Auto fahren, hier in Manhattan geht es aber orientalisch zu. Ein Fahrer erklärt, hier würden sich alle hassen, nur *making money* würde sie zusammenhalten; ein indischer Fahrer findet, daß die *blacks no brain* hätten und ein anderer brüllt seiner Kollegin zu, sie sei eine *bitch*, was diese mit *motherfucker* quittiert. Die beiden fahren so dicht aneinander, daß sich die Seitenspiegel immer wieder berühren. Keiner will nachgeben.



Es ist beruhigend, daß es ganz in der Nähe unserer Unterkunft einen mit Bäumen bestandenen Platz gibt, auf dem man unter freiem Himmel Kaffee trinken kann. Einen ziemlich guten sogar - und man darf dabei eine Zigarette rauchen! (Ich hatte befürchtet, daß auch im Freien Rauchverbot herrscht.) Am unteren Ende des Platzes steht eine Gruppe von steinernen Stelen. Während ich zwischen ihnen herumgehe, stolpere ich über eine altmodische Aktentasche. Sie ist aus dunkel gewordener Bronze und gehört Raoul Wallenberg. In die schwarzen, abgetretenen Pflastersteine ist eine Tafel eingelassen: sie stammen aus dem jüdischen Ghetto in Budapest.

Restaurants oder jedenfalls Einrichtungen, in denen man etwas zu essen bekommt, gibt es natürlich wie Sand am Meer. Aber eines zu finden, das zehn Leuten paßt (nicht zu teuer, nicht zu abgefickt, nicht zu laut, nicht italienisch, oder doch? ...) ist nicht leicht zu finden. In einem chinesischen werden wir betrogen, in einem amerikanischen schenkt ein älterer Herr unseren Damen Orchideen - und es dauert seine Zeit, bis wir wirklich glauben können, daß dahinter keinerlei Absicht steckt.

Jedes Flugzeug, das zwischen Hochhaustürmen am Himmel sichtbar wird, läßt sofort die tausendmal gesehenen Fernsehbilder von *nine eleven* wach werden, der *ground zero* ist nichts als eine große Baugrube. Als Tourist bemerkt man eigentlich nichts von dem Schock, der seither über der Stadt liegen soll. Schwere schwarze Männer in schwarzen Anzügen standen schon immer vor jedem Hauseingang. *Bouncer* heißen sie und meist wirken sie ein wenig verschlafen und zu fett. Daß die Sichel des zunehmenden Mondes, die zwischen den Wolkenkratzern im Nachthimmel hängt, echt sein soll, will man gar nicht glauben. Da man vom Himmel immer nur einen schmalen, vertikalen Streifen sieht, bemerkt man aber, daß sich diese Sichel bewegt. Zieht sie jemand an einer Schnur von einem Haus zum anderen?

*

Gene Gendlin wohnt in der 62. Straße am Hudson River. Daß es an Eingangstüren von Wohntürmen mit fünf- und dreißig Stockwerken keine Klingeln und daher auch keine Namensschilder gibt, ist eigentlich logisch. In der *lobby* sitzt ein uniformierter *door-keeper* hinter einem

mit amerikanischer Fahne geschmücktem Katheder, man trägt sich mit Datum, Uhrzeit und Namen in ein Buch ein und sagt, in welches Apartment man möchte. Der Pförtner ruft den Bewohner an und fragt, ob die Besucher erwünscht seien. Dann wird man zu den Aufzügen gewunken.

Wir drängen uns ins kleine Wohnzimmer. Eine Couch mit weißem Überwurf gibt drei Leuten Platz, Klaus sitzt wie immer gern auf dem Boden, die anderen sechs auf Klappstühlen. Gene sinkt in einen breiten Fauteuil. Er bekommt gerade die ersten grauen Haare - mit 78 Jahren! Und liest ohne Brille. Von den Folgen seines Autounfalls (in einem Taxi!), der ihn ausgerechnet vor einem sich mit seinem philosophischen Werk befassenden Kongreß über „After Postmodernism“ vor sieben Jahren schwer beeinträchtigte und fast immobil machte, ist nichts mehr zu bemerken. Seine unglaublich wachen, neugierigen Augen wandern von einem zum anderen: „Hello! Was sollen wir machen?“ Und zur nächstsitzenden Person gewandt: „Sag was.“

Gene versteht es unnachahmlich, den Fragesteller selbst antworten zu lassen. Er kann warten, mit aufmerksamem, aber nicht bedrängendem Blick, bis sich die Antworten langsam und Schritt für Schritt in uns formen, hört jeder inneren Bewegung genau zu, fügt nichts eigenes dazu, unterbricht aber sofort, wenn etwas schnell dahergesagt wird. Die wirklichen Antworten kämen nämlich nicht aus dem, was man ohnehin schon denken und sagen kann, sondern von einem stillen, wortlosen, inneren, körperlichen Platz. Den zu finden, zu erschaffen, in ihm zu „wohnen“, darum geht es: im Focusing, in der Therapie, im „Thinking At the Edge“ (TAE), im Philosophieren.

Zu diesem Platz führt uns Gene beharrlich hin. Nicht die Worte selbst interessieren ihn (jedenfalls zunächst), sondern der Ort, von dem die Worte kommen. Er lädt uns ein, einen Platz zu machen für das, was kommen muß, aber noch nicht da ist, einen Raum zu schaffen, in dem ein nächster Schritt entstehen kann für das, was gebraucht wird. Er nennt das „aus etwas, das noch nicht da ist, ein ES machen“ oder „aus einem Nicht-Dasein ein Dasein werden lassen“. Von diesem Platz zu wissen, ihn zu kennen, ihn zu erschaffen - das sei das, was wir in aller erster Linie den Menschen zeigen sollen, was die Kinder vor allem anderen in der Schule lernen sollten. Damit sie *selbst* denken können.

Wie kann man sich selbst oder jemandem anderen dabei helfen, diesen Platz zu finden? Hier sind einige von Genes Ausdrucksweisen: „Mach dir einen Platz für das, was richtig wäre.“ - „Was bringt dir das, was du gerade gesagt hast, hier (im Körper)? Was kommt da?“ - „Gib ihm Raum. Daß es dasein kann.“ - „Wohne dort. Lebe dort.“ - „Schau mal, ob es selbst antworten möchte.“ - „Sei sanft zu ihm.“ - „Laß dir Zeit, daß es zu dir sprechen kann.“ - „Ist es zufrieden? Frag es.“

Neu ist für uns, wie Gene das, was aus diesem Felt-Sense-Platz gekommen ist, kristallisieren läßt zu einer festen (Denk-)Struktur, die dann *als Konzept* benutzt werden kann, um über alles mögliche andere nachzudenken. Es ist wunderbar, mit dabei zu sein, wie jeder von uns zum Philosophen wird - ganz gleich, ob er mit einer theoretischen Frage oder einem persönlichen Thema beginnt. Was einzelne sagen, gibt Gene ab und zu Anlaß, selbst laut zu denken: über den „Körper“, „Pflanzen und Tiere“, über die „Situation“ und über „Werte“; über die Fiktion vom leeren Raum, in dem alles raumzeitlich geordnet und folglich voneinander separiert ist; über Rogers und die Psychoanalyse; über Religionen, Naturwissenschaften und die Notwendigkeit, eine „First-Person-Science“ zu entwickeln; darüber, warum es nichts „Subjektives“ gibt. Ihn so langsam seine Gedanken entwickeln zu hören und zu sehen - sein Gesicht ist eine ausdrucksstarke Bühne seines Denkens - zieht uns hinein in eine geradezu intime Situation, in ein Beiwohnen am Akt echten Philosophierens.

Die Luft im kleinen Raum ist schnell aufgeheizt und verbraucht, Pausen müssen wir einfordern. Die verbringen wir auf einer großen, leeren Betonterrasse, von der man auf den Hudson River und weiter nach New Jersey blickt. Dort, hinter Bäumen, liegt das Haus der Familie Gendlin, in dem jetzt Mary, Genes Frau, wohnt. Staub weht uns ins Gesicht, das Dröhnen altertümlicher Baumaschinen erschwert das Gespräch. Bald wird ein neues Hochhaus den Blick verstellen, und Gene sagt, daß er einen Häuserblock weiterziehen wird, weil er „den Himmel braucht“.

Am letzten Tag nehmen wir uns vor, aus Gene etwas Persönliches, etwas über sein Leben herauszulocken. Wir treffen uns zum gemeinsamen Frühstück im dem parkartigen Gelände, in dem man den guten Kaffee kriegt und rauchen darf, um zu überlegen, wie man ihn das fragen könnte. Wir wissen, daß er nicht gern über sich selbst spricht. Es gelingt uns, von ihm etwas über seinen Werdegang zu erfahren, und unvermittelt sagt er: „Jetzt sage ich etwas, worüber ich gewöhnlich nicht spreche.“ Es folgt eine klare politische Analyse der gegenwärtigen Weltlage vor dem Hintergrund der ökonomischen und sozialen Entwicklung der letzten fünf hundert Jahre. Es tut unglaublich gut zu hören, daß und wie „unser“ Focusing (und alles, was aus ihm folgt) eingewoben ist in einen kritischen, politischen Kontext, in dem Karl Marx (und was aus ihm folgt) nicht verlorengegangen ist. Ich nehme mir vor, diese „linke“ Exkursion zu transkribieren und im nächsten Focusing-Journal zu veröffentlichen.

Wir wissen, daß um vier Uhr nachmittags unsere Zeit um ist. Aber wir wissen nicht, daß Gene um vier Uhr auch schon eine Klientin erwartet. Er steht unvermittelt auf, meldet dem *door-keeper* telefonisch, daß die *lady* heraufkommen soll, und es ist klar, daß wir so schnell als möglich verschwinden müssen. Wir kennen ihn. So ist er eben. Er beginnt und endet ohne Übergang, ohne einführende und abschließende Worte, ohne Verabschiedung. Rasch packen wir unsere Sachen zusammen, rufen „Danke“ und „Auf Wiedersehen“. Die Lady steht schon im Zimmer, ich stopfe Kabel, Mikrophon und

Mini-Disk in meine Tasche, ein letzter *hug*, und die Tür schließt sich hinter mir.

*

Gene und was in seinem Apartment vorgeht, könnte überall auf der Welt sein. Erst wenn man wieder auf die Straße tritt, merkt man, wo man ist: Wie dreckig ist es abseits der Geschäftsfassaden, wie verfallen die meisten Gebäude, die keine Banken, Geschäfte oder Hotels sind.

Wo sind eigentlich die ganzen armen Leute, die schwarzen Kriminellen, die Obdachlosen? In den letzten Jahren haben Giuliani und Bloomberg aufgeräumt. Harlem ist jetzt sicher (und abgrundhäßlich). Wo sind sie geblieben?

Prominente New-York-Besucher erzählen uns im Fernsehen, wie wundervoll diese Stadt sei: die Vielfalt, die Freiheit, die Toleranz, die Freundlichkeit der Menschen. Letzteres ist wirklich wahr. Zwar läßt sich von den vorbeieilenden Passanten kaum ein Blick erhaschen, aber wenn angesprochen, ist jeder außerordentlich nett. Und in den Lokalen sowieso. Schließlich muß man vom Trinkgeld leben.

„No loitering“ steht in McDonalds und an öffentlichen Plätzen. Das heißt, wie mir unser aus England stammender, neuer Ausbilderkollege erklärt, „nicht (in finsterner Absicht) herumlungern“. Das tut auch keiner. Dazu fehlt den Leuten Zeit und Geld. 5\$-Minijobs muß jeder annehmen, und deshalb sind alle beschäftigt: als Türsteher, Aufpasser, Straßenreiniger, Verkäufer, Kellner. Von soviel Personal können unsere Gasthäuser nur träumen.

Bei mir war es so: von Manhattan am ersten Tag fasziniert und erschlagen, am zweiten Tag darin verlorengegangen, am dritten Tag übergelukkig, nicht untergegangen zu sein, am vierten Tag: man gewöhnt sich. Am fünften ist New York eine ganz gewöhnliche, große, lärmende Stadt. Am sechsten Tag endlich habe ich die Stadt soweit im Griff, daß ich nicht mehr in ihr herumlaufen muß. Ich kann mir erlauben, in Innenräume zu gehen: z.B. ins *Museum of Modern Art*. Wie wunderbar still ist es hier! Und es findet sich endlich wirklich Internationales: Matisse und Klee, Giacometti und Klimt, Bacon und Hopper. Aber eben halt so ziemlich dasselbe, wie in allen anderen großen Museen der Welt auch. So wie in *Bloomingdale's*: dieselben Modemarken wie in München, Salzburg und Wien. Am siebenten Tag bin ich froh, wieder in ein Land mit wenigstens sozialer Marktwirtschaft zurückzukommen. Noch sozial, ein wenig.

Man möge mir mein urbanes Banausentum verzeihen. Ich lebe in Österreich auf dem Land. Und ich weiß schon: Jeder weitere Tag in dieser Weltmetropole hätte eine neue Perspektive eröffnet. Was ich über sie dann schriebe, würde eine unendliche Geschichte werden.

Eine unendliche Geschichte wie das, was hinter dem Wort „Focusing“ steckt. Mit dem, was wir diesmal wieder mit und von Gene erfahren haben, werden wir diese Geschichte fortsetzen.

J. W.

Einige nicht neue, aber wichtige Bemerkungen zu ...

von Eugene T. Gendlin



Focusing unterrichten

Focusing zu unterrichten ist nicht leicht. Und nicht nur das: Auch die Tatsache, dass Focusing nicht so leicht zu erklären ist, ist nicht leicht zu erklären. Wenn man über Focusing einen Vortrag hält, geht ein Teil der Leute nach Hause und hat nichts verstanden, und der andere Teil geht nach Hause und glaubt, er habe Focusing schon gelernt. Beide Teile sind für den Rest ihres Lebens gegen Focusing geimpft.

Über Focusing zu sprechen, ist also nicht nur nicht genug, es immunisiert die Leute gegen Focusing. Wenn wir Focusing vermitteln wollen, müssen wir den Leuten gleich eine unmittelbare Erfahrung ermöglichen und zwar am besten schon im Setting des Partnerschaftlichen Focusing.

Ich möchte euch jetzt zeigen, wie ich das mache, vor allem dann, wenn die Gruppe sehr groß ist.

Bitte schau, wer neben Dir sitzt. Wenn das jemand ist, den Du gut kennst, dann schau in die andere Richtung, so dass Du eine Partnerin oder einen Partner findest, den oder die Du nicht gut kennst. Und wenn Du zwischen zwei Menschen sitzt, die Du beide gut kennst, dann steh bitte auf. ... Diejenigen von euch, die stehen, können nun einen ihnen noch fremden Partner finden.

.....

Jetzt möchte ich, dass Du Deinen Partner oder Deine Partnerin kurz kennen lernst. Erzählt euch zwei Minuten irgendetwas, was immer ihr wollt.

.....

Bitte entscheidet nun, wer Person A und wer Person B ist. Es ist ganz egal, wie Du Dich entscheidest, weil wir die Rollen nachher umkehren werden.

.....

Zuerst spreche ich zu den Bs. Die Bs werden die Zuhörer sein. Ich sage euch jetzt, wie man in einer Focusing-Partnerschaft zuhört. Man hört zu, indem man nichts sagt! Das gibt einem in sich drin ein sehr friedliches

Gefühl. Man zeigt aber ehrlich, ob man A verstanden hat oder nicht. Dass man die Person A versteht, kann man mit dem Körper zeigen, aber natürlich auch mit Worten: Statt nur zu nicken kann man auch „mhm“ sagen oder „Ich verstehe Dich gut, ich kann Dir folgen“. Wenn man etwas nicht versteht, muss man das gleich sagen. Das ist der ethische Teil dabei. Wir wollen die andere Person nicht einfach reden lassen und dabei gar nicht mitkommen. Wenn wir nicht mitkommen, sagen wir das gleich, z.B.: „Ich war mit meinen Gedanken gerade woanders, bitte sag es mir noch einmal.“ Oder, wenn wir etwas nicht verstanden haben: „Sag es mir bitte nochmals auf andere Weise“. Aber sonst sagt man nichts. Das ist alles.

Jetzt spreche ich zu den A-Personen. Alle A-Personen drehen sich jetzt bitte zu ihren Partnern. Und sind zwei ganze Minuten still. ... Schau, was Dich gerade am meisten beschäftigt, was Dich innerlich, in Deinem Körper, gerade beschäftigt. Und die B-Personen, die Zuhörer, sind einfach dabei, sind einfach da.

.....

Jetzt mache bitte aus dem, was Du innerlich gefunden hast, einen Satz still für Dich. Einen Satz, der etwas von tief innen ausdrückt und den Du Deiner Zuhörerin oder Deinem Zuhörer sagen kannst, ohne Dich unbequem oder angespannt zu fühlen.

.....

Jetzt sage bitte diesen Satz und fühle, ob ihn Dein Partner hört, ob er Dir folgt ... und Du kannst natürlich noch einen zweiten und dritten Satz sagen. Aber sage nichts, was Dir unangenehm wäre ...

.....

Und die Bs hören fünf Minuten nur zu. Dann werden wir die Rollen tauschen.

Partnerschaftliches Focusing

Das Zuhören im Partnerschaftlichen Focusing besteht darin, nichts zu sagen. Das ist aber viel. Wenn man nämlich nichts sagen muss, ist man innerlich frei. Man muss dann nicht die ganze Zeit darüber nachdenken, wie man antworten soll. Und dadurch kann man da sein. Und dass man da ist, ist das Wichtigste. Wir sind ja alle kleine, ängstliche Leute ohne dass wir das zugeben, selbstverständlich wir sind alle zittrig und komisch in uns drin. Wenn man aber weiß, dass es nichts anderes braucht, als wirklich da zu sein, dann kann man das schon, auch wenn man sich unsicher und ängstlich fühlt.

Wenn man da ist, kann man seine Aufmerksamkeit dem oder der anderen wirklich schenken. Der Partner hat vielleicht die Augen geschlossen oder schaut wo anders hin, aber der Zuhörer widmet dem Partner die ganze Zeit seine Aufmerksamkeit. Im Moment, in dem der andere aufschaut, ist der Zuhörer da, weil er die ganze Zeit da war. Das Zuhören im Partnerschaftlichen Focusing besteht also aus zwei Dingen: wirklich da sein und die Aufmerksamkeit dem anderen wirklich schenken.

Das heißt natürlich nicht, dass im Kopf des Zuhörers nicht alles Mögliche herumgehen wird. An nichts zu denken, ist ja unmöglich. Aber als Zuhörer lässt man das, was innerlich vor sich geht, einfach vorbei gehen und bleibt da, man bleibt bei seinem Partner.

Einerseits ist das viel weniger als Therapie, denn als Therapeut muss man natürlich innerlich eine Antwort auf den Klienten vorbereiten, andererseits ist das etwas, was man auch als Therapeut gebrauchen kann, denn dieses friedliche Dasein ist tief und wichtig. Es sind die guten 50 oder 75 Prozent jeder Therapie.

Therapie wird immer irgendwann zu ende sein. Partnerschaftliches Focusing muss nie enden. Wenn man in einer Focusing-Partnerschaft über längere Zeit Schwierigkeiten hat, kann man sich einen anderen Partner suchen. Das Leben verbessert sich sehr, wenn man jede Woche eine oder sogar zwei partnerschaftliche Focusing-Stunden hat. Das hilft einem auch für das Focusing alleine. Ich habe schon lange Zeit zwei regelmäßige Focusing-Partner und auch noch einige, die ich nur ab und zu treffe. Am schönsten ist Partnerschaftliches Focusing aber, wenn es an einem regelmäßigen und festen Termin stattfindet. Da muss man nicht jemanden anrufen und sagen: „Du, ich brauch jetzt einen Termin bei dir.“ Denn das ist schon wieder schwierig. Und wenn man Focusing am meisten braucht, will man am wenigsten anrufen.

Focusing-orientierte Therapie

1. Der „innere Mensch“

Das Zentrum der focusing-orientierten Therapie ist nicht eine Methode, ist nicht Focusing, ist nicht Therapie. Das Zentrum ist der innere Mensch, der Mensch innen drinnen, der Mensch, der wirklich da ist. Und nicht nur der Mensch, der Klient ist, sondern auch der Mensch, der auf dem Therapeuten-Stuhl sitzt.

In dem Moment, in dem man Sklave einer Methode wird, ist man nicht mehr da, und dann hat der arme Klient niemanden und ist allein. Und das ist viel schlimmer, als zu Hause allein zu sein. Zu Hause hat man wenigstens Frei-

raum. Also: keine Methode, auch nicht Focusing. Das erste ist: der Klient ist da. Und der Therapeut ist auch da. Und alles andere, das wichtig und nützlich für Therapie sein kann, kommt dann dazu.

Ich bin ein kleiner, ängstlicher, scheuer Mensch, der niemals ganz erwachsen wurde. Wenn ich Klient bin, weiß ich, dass ich zwar auch ein Großer sein kann, aber ich bin der ängstliche Kleine. Wenn ich Therapeut bin, ist es umgekehrt. Da ist dann der Große da, der ganz friedlich ist und dem Klienten Gesellschaft leistet und ihn begleitet. Aber dieser Große ist auch immerzu offen für den Kleinen und Ängstlichen in mir, so dass der auch da sein kann. Wenn der Große und der Kleine da sind, geht es mir gut. Der ganze Therapieprozess wird schon in gang kommen und gut gehen, wenn ich mit dem Großen und mit dem Kleinen da bin und dem Klienten Gesellschaft leiste.

Alles andere, alles, was ich gelernt habe und kann, stelle ich also auf die Seite, nahe neben mich. Und dann kann ich das alles benutzen, wenn es der Klient brauchen kann. Auf diese Weise kann man dann in der focusing-orientierten Therapie alle Methoden benutzen.

2. „Daneben-Sein“

Zunächst ist es für den Klienten unmöglich, die Probleme, die er hat, innerlich zu berühren. Wenn er sie aber nicht berührt, wird in der Therapie nichts vorwärts gehen und er muss dann mit ihnen weiterleben. Der Klient steckt also in einer Zwickmühle.

Deshalb schlage ich ihm vor: „Geh nicht ganz hin, fall nicht hinein. Mach Dir einen Platz in der Nähe und sei daneben.“ Da schaut mich dann mein Klient verwundert an: „Was sagst Du da komisches?“ aber innerlich hat er es schon verstanden und es geschieht.

Wenn man in sein Problem und in seine Gefühle hinein-fällt, stockt alles, und wenn man davon weggeht, ändert sich nichts. Das „Daneben-Sein“ ist daher ein wichtiges Prinzip. Alle Methoden, es zu ermöglichen, soll man benutzen, denn Therapie findet nur in diesem schmalen Territorium statt.

3. „Inneres Kind“

Der menschliche Organismus ist mit allem, was im Leben passieren soll, schon ausgestattet. Man ist vielleicht nie geliebt worden, aber der Organismus weiß, wie das hätte sein sollen. Der neugeborene Organismus weiß, wie er willkommen geheißen werden sollte. Vierzig Jahre später, weiß er noch immer, wie es gewesen sein sollte – und doch nicht war. Daraus folgt, dass auch jetzt noch passieren kann, was damals hätte passieren sollen. Und sogar sehr schnell.

Ich behandle die Gefühle aus der Kindheit wie ein „Inneres Kind“. Ich sage zu meiner Klientin: „Wir die erwachsene Dame, die hier auf meiner Couch sitzt und ich wir wollen der Kleinen Gesellschaft leisten.“ Es überrascht mich immer wieder, dass das von innen gleich verstanden wird. Die Dame wird es vielleicht nicht gleich verstehen, aber ihr „Inneres Kind“ versteht es sofort. Es wird dann still, und dann sage ich oft: „Ist es noch da?“ „Ja.“ Und dann sage ich manchmal dazu: „Kannst Du es sehen?“ „Ja, es ist so ganz versteckt, so ganz eingerollt, wie in einer Gebärmutter.“ Dieses Gesellschaftleisten ist dann wirklich tief.

Und nach zwei, drei Minuten fängt etwas an, sich zu bewegen: Die Kleine in der Klientin schaut auf und schaut sich um. Das finde ich sehr interessant.

4. Falsche Instruktionen

Alle Focusing-Instruktionen, alle Vorschläge, was man innerlich tun soll, kann man auf zweierlei Weise gebrauchen: man profitiert entweder, indem man sie befolgt, oder man profitiert, indem man sie nicht befolgt besonders dann, wenn man fühlen kann, warum man sie nicht befolgen möchte. Man lernt Focusing, weil man sie befolgt, oder man lernt Focusing, weil man sich fragt: Warum will ich diese Instruktion nicht befolgen? Ich sage meinen Klienten immer: „Entweder versuche das, was ich Dir vorschlage, oder schau, warum du es nicht versuchen willst.“

Was macht man mit einem Klienten, der nicht nachspüren will, was in ihm vorgeht? Ich würde ihm niemals zweimal sagen, was er tun soll, wenn er es nicht will. Im Moment, in dem eine Instruktion nicht passt, zum Teufel mit der Instruktion! Wir wollen aber gleich wissen, was durch die schlechte Instruktion gekommen ist. Und dann höre ich vielleicht eine halbe Stunde lang, warum ich die unschuldige Frage „Was fühlst Du in Deinem Körper?“ nicht hätte stellen sollen. Es war also eine sehr gute Frage. Aber nur, wenn ich anerkenne, dass es eine schlechte Frage war! Und wenn ich wirklich zuhöre, was mir der Klient jetzt sagt. Er kritisiert mich eine halbe Stunde lang und sagt mir, warum ich das nicht hätte fragen sollen und ich fühle mich sehr wohl dabei. Warum? Weil ich doch etwas Tiefes und Wichtiges von diesem Menschen höre, gerade das, was ich hören will. Und auf diese Weise sind wir die ganze Zeit zusammen.

Alle Fehler, die man als Therapeut macht, kann man therapeutisch nutzen, wenn man sie anerkennt. Es ist viel wichtiger, den Fehler, den man gerade gemacht hat, anzuerkennen und zu hören, wie es dem Klienten jetzt geht, und das auch anzuerkennen, als keine Fehler zu machen.

Wenn man sich nicht sicher ist, ob man etwas sagen soll oder nicht, ist es besser, es zu sagen, und dann, wenn es sich als falsch herausstellt, anzuerkennen, dass es falsch war. Und sich sehr dafür interessieren, warum es falsch war und was da im Klienten vorgeht. Das ist ein wichtiges Prinzip, eines, das einen wiederum friedlich macht als Therapeut: denn ich weiß, was ich machen muss, wenn ich einen Fehler gemacht habe.

(Aus einem Vortrag auf der
International Focusing Conference,
Pforzheim 1997)

Glossar

In (fast) jedem Heft des Focusing-Journals erläutern wir die wichtigsten Focusing-Begriffe in alphabetischer Reihenfolge.

Schritte

1. Veränderungen im Erleben, die durch Focusing geschehen: Wenn ein Felt Sense mit einem Symbol (oder Ereignis) auf bestimmte Art und Weise interagiert (*crossing*), wird der Erlebensprozeß vorangetragen (*carrying forward*). Das wird als Erlebens-S. gefühlt (*Felt Shift*). Sowohl Felt Sense als auch Symbol verändern sich dabei. S. haben eine „Richtung“, die als richtig und lebensfördernd erlebt wird. Dieses Kommenlassen von erlebten S. ist das Ziel des Focusing.

2. Gendlin hat den Focusing-Prozeß in sechs S. unterteilt: (1) Freiraum schaffen, (2) einen Felt Sense kommen lassen, (3) einen Griff finden, (4) den Griff mit dem Felt Sense vergleichen, (5) Fragen an den Felt Sense stellen, (6) Annehmen und Schützen (*receiving*). Diese Unterteilung ist künstlich, die S. müssen nicht immer alle und in dieser Reihenfolge stattfinden; sie ist ein Leitfaden, der das Lernen des Focusing erleichtert und dabei hilft, sich im Prozeß zurechtzufinden.

Literatur

Cornell A W (1997) Focusing - Der Stimme des Körpers folgen. Rowohlt, Hamburg.

Gendlin E T (1978, 1981) Focusing. Bantam, NY; deutsch: Focusing. Rowohlt, Hamburg 1998.

Gendlin E T (1997) The responsive order: a new empiricism. Man and World und Internet „focusing.org“.

Siems M (1986) Dein Körper weiß die Antwort. Focusing als Methode der Selbsterfahrung. Rowohlt, Hamburg.

Wiltschko J (1998) Gendlin live (in Vorbereitung)

Strukturgebundene Prozesse

werden im Focusing Erlebensprozesse (*Experiencing*) dann genannt, wenn sie gleichförmig, immer wiederkehrend und unveränderbar erlebt werden. Während sich ein Felt Sense, wenn man mit ihm verweilt, „öffnen“ kann und dann als reichhaltig und bedeutungsvoll erlebt wird und aus ihm Schritte kommen, kann man in s. Erlebens-weisen „nicht hinein“, sie bleiben in ihrem Bedeutungs-gehaltverschlossen, man fühlt sich ihnen als automati-sierte Erlebensabläufe ausgeliefert und sie führen daher oft zu erheblichem Leidensdruck.

S. Erleben ist implizit nicht mit dem gerade vorsichgehenden Erlebensprozeß und daher auch nicht mit der augenblicklichen Situation verbunden; es bildet eine „eingefrorene Ganzheit“ (*frozen whole*), die mit starren und immer wiederkehrenden Körper-, Gefühls-, Gedan-ken- und Verhaltensmustern auf die augenblickliche Situation reagiert. Sie werden aber nicht in herkömmlicher Art von außen beschrieben und klassifiziert, sondern von innen, vom Erleben her, in der konkreten th. Beziehung zugänglich gemacht, so daß sie am *Experiencing*-Prozeß wieder teil-nehmen und ihn fortsetzen (*carrying forward*) können. Dafür stehen eine Reihe von Haltungen, Methoden und Konzepten zur Verfügung (z.B. Experiment, Response).

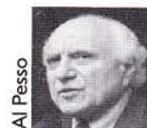
Literatur

Gendlin E T (1964) A theory of personality change. In P Worchel & D Byrne (Eds), Personality change, John Wiley, NY; deutsch: Eine Theorie des Persönlichkeitswandels. Übersetzt und bearbeitet von J Wiltschko. DAF Würzburg, 1992.

Gendlin E T (1969) The experiential response. In E Hammer (Ed), Use of interpretation in treatment. Grune & Stratton, NY.

Fortsetzung auf Seite 27

Das Antidot von Al Pesso: Ideale Eltern für das Innere Kind



von Susanne Kersig

Susanne Kersig beschreibt in diesem Artikel, wie sie Elemente der Konzepte und Methoden Al Pessos in ihrer focusing-orientierten Arbeit mit „Inneren Kindern“ anwendet. Sie plädiert für symbolische Interaktionen mit sog. „Idealen Eltern“ und begründet deren Wichtigkeit als Zwischenschritt zu wirklicher Autonomie. Dabei setzt sie sich auch kritisch mit möglichen Nachteilen des traditionellen Focusing-Ansatzes der ausschließlichen Selbst-Beelterung auseinander.

Zur Vorgeschichte

Als ich vor einigen Jahren im Fitness-Studio meine ehemalige Gesprächstherapie-Ausbilderin Almuth Roth-Bilz wieder traf, schwärmte diese beim anschließenden Kaffee nach dem Training von der Körpertherapie-Methode Al Pessos. Was sie in anschaulichen Bildern und Beispielen erzählte, machte mich so neugierig, dass ich schon im Studio den Entschluss fasste, beim nächsten Workshop von Pesso in Basel dabei sein zu wollen.

Dort, in einem sog. „Strukturworkshop“, konnte mein Inneres Kind eine sehr heilsame Erfahrung machen, die strukturell an meinem Erleben etwas verändert hat. Ich kann mich noch recht genau an das Lebensgefühl danach erinnern – so entspannt, vertrauensvoll, zufrieden und tief gesättigt –, dass ich Lust auf mehr bekam und mich seither mit dem Erlernen der Methode beschäftigt habe und in weiteren „Strukturen“ die Wirksamkeit der Arbeit „am eigenen Leib“ erfahren durfte.

Ich möchte im Folgenden darstellen, wie Pessos Arbeit mein focusing-orientiertes Vorgehen mit dem Inneren Kind verändert hat. Doch zunächst einmal ein paar Worte zur Person Albert Pesso selbst.

Albert Pesso

ist ein 76-jähriger, amerikanischer Psychotherapeut, der ursprünglich Tänzer und Choreograph war. In der Ausbildung von Tänzern machte er die Entdeckung, dass manche Tänzer Emotionen nicht willentlich in Bewegung ausdrücken konnten, wenn ihnen diese Emotion nicht zugänglich war. Wenn aber ein anderer Tänzer „passgenau“ reagierte und zum Beispiel ein sehnsüchtiges Strecken der Arme mit liebevoller Annäherung erwidert wurde oder ein erschöpftes Niedersinken mit unterstützendem Halt beantwortet wurde, konnte die Emotion gefühlt und ausgedrückt werden. Die Beantwortung der emotionalen Bewegung wurde von Pesso *Akkommodation* genannt. Das „positive Akkommodieren“ der sog. „Idealen Eltern“ ist das zentrale Element der nun seit 40 Jahren von ihm entwickelten Psychotherapie geworden. Es ist auch das Element, von dem ich der Meinung bin, dass wir es gut für unser Focusing mit dem Inneren Kind verwenden können. Dazu später mehr.

Mir selbst fiel es leicht, mich mit Pessos Methode vertraut zu machen, da sie in gewisser Weise unserem Focusing sehr nahe steht.

Bevor ich aber mit der Darstellung von Pessos Theorie fortfahre, möchte ich noch ein paar Sätze zu den Gemeinsamkeiten seiner Methode mit Focusing äußern. Mir selbst fiel es nämlich leicht, mich mit der Pesso-Arbeit vertraut zu machen, da sie in gewisser Weise dem Focusing sehr nahe steht.

Gemeinsamkeiten der Pesso-Methode mit Focusing

Die Pesso Therapie findet in der klientenzentrierten Grundhaltung statt, in der dem Klienten Wertschätzung und Respekt entgegengebracht wird und ihm die volle Autonomie über seine Schritte überlassen wird.

- Der Körper hat auch bei Pesso zentrale Bedeutung: als Quelle von Informationen, als „Ausdrucksbühne“ innerer Zustände und als Zugangsweg zu neuen, positiven Erfahrungen.
- So, wie wir im Focusing darauf achten, ob eine Symbolisierung eine körperlich gespürte Veränderung bewirkt oder nicht, gleicht Pesso alle Interventionen mit den Körperreaktionen ab, die diese hervorrufen. Der Therapeut lässt sich vom Feedback des Körpers des Klienten als zentraler Information leiten.
- Pesso teilt mit uns eine vertrauensvolle, optimistische und ressourcenorientierte Sicht des Körpers und des Lebens überhaupt.

So berichten die Teilnehmer in meinen Seminaren häufig, dass die beiden Methoden für sie gefühlsmäßig zusammen gehören und nicht wirklich als getrennt erlebt werden.

Die dargestellten Gemeinsamkeiten ermöglichen es uns, ohne unser Focusing zu verlassen, das Element einer *heilenden, vorgestellten Interaktion* aus der Pesso-Therapie mit hinzu zu nehmen. Wie dies geschehen kann, möchte ich im Folgenden erläutern, zunächst aber ein wenig in Pessos Denkweise einführen.

Pesso Theorie

Wir kommen laut Pesso mit einem evolutionären Gedächtnis zur Welt. Wir verfügen über einen „Schatz des Seins“, der danach strebt, sowohl als Spezies als auch als Individuum zu überleben und sich zu erfüllen.

In diesem evolutionären Gedächtnis sind auch unsere Grundbedürfnisse gespeichert. So wie ein Same, aus dem einmal ein Baum entsteht, die richtige Erde, die richtige Temperatur, Nährstoffe, Sonneneinstrahlung und Bewässerung braucht, um optimal zu wachsen, so brauchen wir Menschen auch die Erfüllung unserer Grundbedürfnisse, und zwar – dies ist wichtig für die Arbeit mit dem Inneren Kind – zum *richtigen Zeitpunkt* von den *richtigen Personen*. Das heißt also, dass in bestimmten Zeiträumen unserer Entwicklung bestimmte Dinge *von außen* mit uns geschehen sollten, damit sich unser Leben erfüllen kann. Mit dieser Erwartungshaltung werden wir geboren, aber zum Glück sind wir flexibel und kommen auch damit zurecht, wenn bestimmte Dinge gar nicht geschehen oder nicht zum richtigen Zeitpunkt. Aber wenn wir das Optimum erhalten, entsteht ein Gefühl von Freude, Befriedigung, Sinn und Verbundenheit. Je weniger unsere Erwartung erfüllt wird, desto mehr fühlen wir Schmerz statt Freude, Frustration statt Befriedigung, Verzweiflung statt Sinn-erfüllung und Entfremdung statt Verbundenheit.

Grundlegende Entwicklungsbedürfnisse

1. Platz

Wir brauchen das Gefühl, einen Platz zu haben auf dieser Welt. Zunächst einmal brauchen wir das konkret: einen Platz im Mutterleib (so gibt es etwa bei Zwillingen häufig Platzthemen, weil sehr wenig Platz da war), eine Wiege oder ein Bettchen, das bereitsteht nach unserer Geburt, aber auch symbolisch: einen Platz in den Herzen und Augen der Eltern. Wenn wir unerwünscht waren, ist „Platz“ immer ein Thema. Dann fällt es uns schwer, unseren Platz in der Welt zu finden, uns heimisch zu fühlen und Wurzeln zu schlagen. Es kann sein, dass wir oft umziehen, eine Rast- und Ruhelosigkeit ausstrahlen oder einfach wenig geerdet wirken.

2. Nahrung

Genährt werden, ausreichend Nahrung erhalten, wenn wir Hunger haben, ein feinfühliges Eingehen der Mutter auf unsere Hunger-Sättigungsgefühle; später geistige Nahrung. Störungen in diesem Bereich führen zu verschiedenen Essstörungen oder auch dazu, dass man innerlich das Gefühl hat, zu verhungern, obwohl äußerlich Nahrung vorhanden wäre, auch im übertragenen Sinn.

3. Unterstützung, Halt

Getragen werden, zunächst auch ganz körperlich, später symbolisch: Eltern, die uns auf unserem Weg helfen und unterstützen und die dabei Halt und Orientierung bieten und hinter einem stehen. Ein Mangel in diesem Bereich zeigt sich körperlich häufig im Bereich des Rückens und der Wirbelsäule, psychisch in der Unfähigkeit, um Hilfe zu bitten oder sich unterstützen zu lassen. In den Träumen zeigt sich oft eine Angst zu fallen.

4. Schutz

Abgeschirmt werden gegen Gefahren von außen; zunächst konkret körperlich: der Körper der Mutter beschützt den des Kindes; später symbolisch, dass die Eltern uns zum Beispiel vor Lehrern beschützen. Ein Mangel an Schutz führt zu einer übergroßen Durchlässigkeit und Dünnhäutigkeit, einer Verwundbarkeit, die häufig in der Region des Brustkorbs wahrgenommen wird.

5. Grenzen

Wir möchten als Kinder erfahren, wo unsere Grenzen und die unserer Bezugspersonen sind. Auch unsere Emotionen und Energien, wie zum Beispiel Sexualität und Wut, brauchen so etwas wie willkommen geheißen und von außen begrenzt zu werden. So werden sie zu integrierten Persönlichkeitsanteilen und nicht zu grenzenlos zerstörerischen Gefühlen im eigenen Erleben. Ein Mangel an Begrenzung führt im Erwachsenenalter oft dazu, die eigenen Grenzen, z.B. die der Belastbarkeit, nicht zu kennen und auch, dass man die Grenzen anderer nicht wahrnimmt.

Pesso postuliert, dass diese Grundbedürfnisse zunächst einmal *konkret* und dann *symbolisch* befriedigt werden sollten, und dass wir erst dann in der Lage seien, sie *autonom zu erfüllen*. Pessos Grundannahme ist, dass wir nicht wirklich autonom sein können, bevor wir nicht durch die Stadien einer guten Abhängigkeit gegangen sind. Dass also zuerst jemand von außen diese Dinge für uns tun sollte, und dass wir sie dann internalisieren und diese Funktionen für uns selbst wahrnehmen.

Sehr oft lernen wir z.B. uns selbst zu beschützen, zu halten oder zu begrenzen, weil es niemanden von außen gab, der es getan hätte. Wir entwickeln dann unser Selbst in einer nicht-interaktiven Weise. Dies kann dazu führen, dass es uns schwer fällt, Bindungen einzugehen und Vertrauen zu entwickeln. Langfristig kann es auch zur Selbstüberforderung führen und Erschöpfung zur Folge haben. Im Extremfall denken wir, Hilfe kommt nicht von außen, nur von uns selbst. Wir sind uns sozusagen selbst der eigene andere. Wir entwickeln also eine Art Omnipotenzgefühl.

Konsequenzen

Vielleicht ahnt der Leser schon, wie und warum sich die Arbeit mit dem Inneren Kind bei mir verändert hat. Ich habe in meiner Therapie gelernt, das, was ich von meinen Eltern nicht bekommen habe, zu betrauern und dann selbst dafür verantwortlich zu sein; mein Innerer Erwachsener sollte sich nun um mein Inneres Kind kümmern und es trösten, beschützen usw. Irgend etwas in mir fand das eigentlich schon immer nicht ganz stimmig, und viele Seminarteilnehmer berichten mir, dass ihnen an dieser Stelle der eigenen Therapie auch etwas fehlte, was sie deutlich spürten, aber damals nicht benennen konnten.

Abgesehen von meinem gefühlsmäßigen Widerstand birgt dieser Ansatz aber auch eine Gefahr: wenn nämlich nur der Innere Erwachsene dem Inneren Kind das gibt, was es von außen nicht bekommen hat, verstärken wir – nach Pesso – die Omnipotenz. „Ich bin der/die einzige, die wirklich für mich sorgt, niemand von außen tut es sonst.“

Pesso nennt das die Romantisierung einer Neurose, denn das sei das Problem und nicht die Lösung. Es handele sich dabei um solipsistisches Denken in einer nicht-interaktiven Welt.

Als Zielvorstellung bin ich weiterhin der Ansicht, dass unser Innerer Erwachsener letzten Endes Verantwortung übernehmen möchte für das Innere Kind. Aber die Schritte dorthin sehe ich - wie Pessoa - anders.

Unbefriedigte Grundbedürfnisse

Wenn nun die Befriedigung bestimmter Grundbedürfnisse ausbleibt, wenn zum Beispiel das Bedürfnis nach Platz, nach Willkommensein nicht befriedigt wurde, dann erleben wir die Welt hier und heute immer noch durch die Brille unserer Erinnerungen. Wenn wir damals nicht willkommen waren, vielleicht weil wir nicht im Rahmen einer liebenden Partnerschaft gezeugt wurden, erleben wir die Welt vielleicht als einen Ort, an dem wir nicht wirklich zuhause sind. Wir kommen dann zum Beispiel in einen Raum, in dem alle Stühle schon besetzt sind, und denken: „Typisch, hier bin ich nicht willkommen, hier ist kein Platz für mich.“ Jemand, der kein Platz-Thema hat, denkt vielleicht: „Es fehlt ein Stuhl, ich werde einen holen gehen.“

So bestimmt also unser Inneres Kind mit seinen Erfahrungen, die im Langzeitgedächtnis und im Körper gespeichert sind, immer noch hier und heute, wie wir die Welt wahrnehmen.

Was können wir tun, wenn unsere Grundbedürfnisse nicht ausreichend befriedigt wurden - und ich denke, dass die meisten von uns in diesem Bereich Defizite haben - und wir deshalb Freude, Erfüllung, Verbundenheit und Sinn nicht in dem Ausmaß fühlen, wie es möglich wäre?

Das Antidot: Die Konstruktion heilender Erinnerungen für das Innere Kind

Wir können neue, synthetische Erinnerungen konstruieren, indem wir noch einmal in der Zeit zurück gehen, uns an die kindlichen Bedürfnisse erinnern, die eigentlich die ganze Zeit irgendwo lauern und immer noch hoffen, im Hier und Jetzt Befriedigung zu finden. Und auf dieser Bühne, die wir zeitlich zurück versetzen, können wir heilende Erinnerungen kreieren, in denen von frisch erfundenen, sog. „Idealen Eltern“, die Grundbedürfnisse befriedigt werden.

Im Fall des Platzthemas könnte das zum Beispiel heißen, dass der Klient ideale Eltern bekommt, die schon vor seiner Zeugung sehr glücklich miteinander verheiratet gewesen wären und sich sehnlichst ein Kind gewünscht hätten. Da die Pessoa-Therapie eigentlich eine Gruppentherapie ist, übernehmen Rollenspieler diese Funktion, und die Szene wird so inszeniert, wie sie sich für den Klienten stimmig anfühlt. Ideale Eltern könnten dann zum Beispiel sagen: „Wenn wir damals als Deine idealen Eltern da gewesen wären, wir wären sehr glücklich miteinander gewesen und hätten uns sehnlichst ein Kind gewünscht als Zeichen unserer Liebe.“ Sie würden sich dabei umarmen und in die Augen schauen, vielleicht einen symbolischen Akt für die Zeugung in Liebe vollziehen. Der Klient könnte bei diesem neuen, idealen Elternpaar noch einmal geboren werden

und das Ganze am eigenen Körper erfahren, so, wie es hätte sein müssen.

Am Ende einer gelungenen Antidot-Erfahrung steht die körperliche Erleichterung, Entspannung des Klienten, er sieht dann auch von außen deutlich sichtbar ruhig und zufrieden aus.

Die neue, synthetische Erinnerung soll die alte, reale Erfahrung nicht auslöschen. Häufig wird erst einmal die reale Szene inszeniert: Jemand geht zum Beispiel in die Rolle der ablehnenden, realen Mutter, so dass die Erinnerungen geweckt werden und der Klient zunächst einmal seine Gefühle ihr gegenüber erleben kann. Katharsis ist jedoch nur ein kleiner Teil des therapeutischen Prozesses, häufig spielt sie gar keine Rolle. Die Konstruktion einer neuen, glaubhaften Erinnerung wird als sehr viel wesentlicher angesehen. Die idealen Eltern haben keinerlei Ähnlichkeit zu den realen, sie sind deren Antidot.

Man gibt also der alten Geschichte einen Ort und erfindet zusätzlich eine neue Geschichte. Da unser Gehirn und unser Körper nicht unterscheiden zwischen real Erlebtem und Vorgestelltem, das Gedächtnis also etwas Flüssiges ist, ist es möglich, glaubhafte synthetische Erinnerungen zu kreieren, die auch auf körperlicher Ebene positiv wirksam werden. Der Körper reagiert auf die neue, positive Erinnerung so, als ob sie tatsächlich präsent wäre. Dieses Prinzip kennen wir ja auch schon aus dem Focusing, wir wissen aus eigener Erfahrung, dass der Körper deutlich auf innere Bilder reagiert.

Wenn wir neue, glaubhafte Erinnerungen kreiert haben, verändert sich die Wahrnehmung der Gegenwart, weil die Gegenwart durch die Erinnerungen der Vergangenheit mitbestimmt wird. Das Defizit wird dabei nicht über Bord geworfen, aber die neue, heilsame Erinnerung wird damit verknüpft.

Die ideale Szene wird zum Schluss - wie im Focusing - in allen Erlebensmodalitäten gespeichert. Die Anleitung könnte lauten: „Ich schlage Dir vor, dem kleinen Franz, der ein kleiner Neugeborener ist, ein genaues Bild zu machen von den idealen Eltern und von dem körperlichen Gefühl, so in ihren Armen zu liegen ..., die wichtigen Sätze, die sie sagen zu erinnern, und auch die Emotion, die damit einhergeht, und dies alles zu speichern.“ Somit wird die positive Erfahrung in den verschiedenen Modalitäten verankert und kann bei Bedarf wieder abgerufen werden. Grundsätzlich ist es hilfreich, sie nach dem Prozess so oft wie möglich zu erinnern, zum Beispiel immer vor dem Einschlafen.

Wie können wir nun das alles ins Focusing integrieren?

Focusing-orientierte Arbeit mit dem Inneren Kind (nach AI Pessoa)

Ausgangspunkt

Ausgangspunkt für den Prozess ist ein Gefühl oder Thema, das die fokussierende Person belastet und von dem sie ahnt, dass es sich nicht nur um eine akute Belastung handelt, sondern dass Kindheitserlebnisse eine Rolle spielen (strukturelles Erleben).

Focusing-orientierte Arbeit mit dem Inneren Kind (nach Al Pessó)

Begleiter könnte fragen: „An welchem Problem möchtest Du arbeiten? Gibt es etwas, das Dich in letzter Zeit bedrückt hat. Lass Dir Zeit, etwas Aktuelles aus Deinem jetzigen Leben zu finden, von dem Du ahnst, dass das belastende Gefühl mit Kindheitserinnerungen zu tun hat.“

Innere Achtsamkeit, Guter Ort und Felt Sense

In die *innere Achtsamkeit* gehen und einen *guten Ort* suchen, guten Ort kurz beschreiben.

Felt Sense zum Thema entstehen lassen und explizieren: Worte, Gefühle, Bilder, die passen ... Begleiter könnte fragen: „Während Du bei dem Felt Sense bleibst, der zu diesem Thema entsteht, möchte ich Dir vorschlagen, wahrzunehmen, was dazu als *Erinnerung* aus Deiner Kindheit auftaucht.“ Eventuell mehrere Erinnerungen auftauchen lassen, bis man eine Szene gefunden hat, die wie eine Schlüsselszene erscheint.

Konkrete Kindheitsszene

„Wenn Du eine konkrete Kindheitsszene gefunden hast, die Dir zentral erscheint und mit Deinem momentanen Gefühl zusammenhängt, erinnere Dich an die Situation so *konkret wie möglich*. Lass die Erfahrung in allen Sinnen plastischer werden. Wie sah das Zimmer aus, wie alt warst Du, was hattest Du an, wie sahen Vater, Mutter aus?“

Kontaktperson

Wenn in Bezug auf die historische Szene sehr heftige Gefühle auftauchen, kann es hilfreich sein, eine vorgestellte Kontaktperson in Form eines Kissens oder einer realen Person zur Seite zu haben. Die *Kontaktperson* ist eine Unterstützungsperson, die einem hilft, mit der Emotion umzugehen. Sie sollte in der Nähe sitzen; fragen, ob Körperkontakt gut wäre. Da man in der Kindheit häufig mit diesen heftigen Gefühlen alleine blieb, sind sie übermächtig (omnipotent) in der eigenen Vorstellung geworden. Deshalb braucht es jemanden, der jetzt bei einem ist und der eventuell auch zurückversetzt wird in der Zeit: „Wenn ich damals da gewesen wäre, dann hätte ich gesehen, wie wütend (traurig, einsam, ...) Du warst, und ich hätte Dir dabei geholfen, mit diesem Gefühl umzugehen.“

Später kann die Kontaktperson auch eventuell ihre Rolle erweitern zur Rolle einer idealen Elternfigur.

Es kann hilfreich sein, Kissens in die Rollen der negativen Eltern zu wählen, um gemeinsam mit dem Begleiter und eventuell der Kontaktperson die auftauchenden Gefühle zu explorieren.

Konstruktion einer heilenden Szene

Vom Platz des Inneren Beobachters kann man nun zusammen mit dem Begleiter schauen, wo und wie man eine heilende Kindheitsszene für das Innere Kind inszenieren möchte.

Ideale Eltern

Der Begleiter konstruiert jetzt zusammen mit dem Inneren Beobachter der fokussierenden Person ideale Eltern. Sie sind die Eltern, die er/sie gebraucht hätte, die seine/ ihre

Bedürfnisse optimal befriedigt hätten. Ideale Eltern sind das genaue Gegenteil von den negativen Eltern, die man gerade im Focusing erlebt hat. Wenn zum Beispiel ein tiefes Verlassenheitsgefühl da ist, weil die Mutter gestorben ist, als man vier Jahre alt war, dann kann man sich eine ideale Mutter vorstellen, die sagen würde: „Wenn ich damals Deine ideale Mutter gewesen wäre, hätte ich gelebt und ich wäre gesund gewesen, sodass ich immer bei Dir gewesen wäre.“ Begleiter kann die Sätze sagen: „Wenn Du eine ideale Mutter gehabt hättest, die hätte lange gelebt und wäre gesund gewesen.“ Gemeinsam danach suchen, was ideal gewesen wäre und glaubhaft ist.

Wenn der Vater häufig kritisierte, entsteht vielleicht ein idealer Vater, der sehr weich gewesen wäre und akzeptierend und einen im Arm gehalten hätte. Der ideale Vater würde sagen: „Wenn ich damals als Dein idealer Vater da gewesen wäre, dann hätte ich Dich im Arm gehalten und Dir vermittelt, wie sehr ich Dich liebe, auch wenn Du mal was falsch gemacht hättest.“

Halten und Aufnehmen des Positiven

Der Begleiter kann das Innere Kind fragen, *welche Berührung* ihm helfen würde. Möchte es vom idealen Vater/Mutter in den Arm genommen werden, möchte es, dass er/sie es trägt, möchte es den Rücken gestärkt bekommen oder auf seinem/ihrer Schoß sitzen?

Begleiter kann anbieten, in die Rolle des Idealen Elternteils zu schlüpfen, wenn die fokussierende Person das möchte. Berührung kann auch in der Vorstellung stattfinden oder mit einem Kissen als idealem Elternteil.

„Nimm wahr, ob jede Faser Deines Körpers die neue Erfahrung aufnehmen kann. Wenn sich irgendwo noch etwas verspannt anfühlt, spür nach, was es dort bräuchte. Nimm wahr, wie die Berührungen und Sätze Dein Gefühl im Brust- und Bauchraum beeinflussen. Wenn es noch nicht ideal ist, brauchst Du vielleicht noch weitere Sätze und Berührungen.“

Zum Abschluss bittet der Begleiter die fokussierende Person, ein inneres Bild von der heilenden Szene zu *speichern*, mit der Formulierung: „Ich möchte Dich dazu einladen, Deinem Inneren Kind ein Bild von der heilenden Szene zu machen.“ Am besten ist es, wenn die heilende Szene in *allen Modalitäten* erinnert wird.

Aus den Rollen entlassen

Es ist wichtig, dass zum Schluss alle Kissens, Gegenstände und Personen wieder aus den Rollen herausgehen. Der Begleiter kann dies anleiten: „Das Kissen ist jetzt nicht mehr Deine ideale Mutter, sondern wieder ein Kissen. Ich bin jetzt nicht mehr Dein idealer Vater, sondern bin wieder Klaus.“

Heilende Sätze notieren

Zum Schluss können der Fokussierende und der Begleiter noch einmal gemeinsam die Sätze und Aussagen der idealen Figuren aufschreiben, damit sie nicht verloren gehen, und wieder erinnert werden können.

Selten wird der Prozess genau nach diesem Schema ablaufen, oft wird man vielleicht nur Elemente des Schemas ins eigene Focusing integrieren. Zum Erlernen ist es jedoch aus meiner Erfahrung hilfreich, einmal schematisch vorgegangen zu sein. Wichtiger erscheint mir jedoch, das Gedankengut von Pessó zu verstehen und zu verinnerlichen. Bevor der/die Leserin jedoch das o.g. Schema ausprobieren, ist es empfehlenswert, erst einmal ein Seminar dazu zu besuchen, um es zunächst unter Supervision zu lernen.

Im Focusing haben wir ja keine Rollenspieler, wie in einer Pessó-Gruppe. Zu meinen Seminaren bringen die Teilnehmerinnen deswegen Kissen und Decken mit, die dann jeweils in bestimmte Rollen schlüpfen. Hilfreich ist es auch, zu dritt oder zu viert zu arbeiten, so dass eine Person Berührungen in einer Rolle übernehmen kann, während die andere weiter begleitet.

Was, wenn die Person Ideale Eltern ablehnt?

Es kommt nicht selten vor, dass Personen es schwierig finden, das Konzept von Idealen Eltern erlebensmäßig nachzuvollziehen. Sie sind vielleicht von Menschen so enttäuscht, dass Menschen oder das Konzept „Eltern“ insgesamt kein Vertrauen genießen.

In diesem Fall wird geschaut, wem oder was der Betreffende vertraut. Häufig sind es Tiere, Natur, Gott, Philosophien. Dann können Figuren kreiert werden, die ähnliche Prinzipien wie zum Beispiel „Gott“ in sich tragen, aber noch keine Menschen sind. Eine meiner Klientinnen lässt sich zum Beispiel nur von Feen begrenzen, beschützen und unterstützen.

Holes in Roles

Noch häufiger aber ist es so, dass es in der Familie der fokussierenden Person „Löcher in Rollen“ gegeben hat.

Dies bedeutet, dass die eigenen Eltern zum Beispiel unglücklich verheiratet waren. Es gibt dann ein sog. „Loch“ an der Seite beider Elternteile, weil deren Bedürfnisse unbefriedigt blieben. Ein Kind spürt nun das Vakuum und schlüpft mit seiner Seele hinein. Es wird zum besseren Ehemann der Mutter oder zur besseren Ehefrau des Vaters, und dies passiert unabhängig vom Geschlecht. Das Gleiche geschieht, wenn die eigenen Eltern ungenügend beehrt wurden. Das Kind spürt oder hört in Geschichten, dass den Eltern etwas fehlte, entwickelt Mitgefühl und möchte helfen. Es wird innerlich zu den besseren Eltern der eigenen Eltern. Auch dies führt unweigerlich zur Ausbildung von Omnipotenz. Das Kind ist dann in der helfenden Rolle, es ist für andere da, vernachlässigt eigene Bedürfnisse. Im erwachsenen Leben erkennt man das häufig daran, dass zuviel Energie nach außen geht, in andere Personen investiert wird, während es schwer fällt, für die Befriedigung der eigenen Bedürfnisse zu sorgen.

Wenn im Focusing Löcher in Rollen „gestopft“ werden, ist die Erleichterung im Körper der Person oft groß und überraschend. Jetzt erst wird spürbar, wie sehr man sich z.B. für die Mutter verantwortlich gefühlt hatte. Wenn also die Mutter eine ideale eigene Mutter bekommt, wobei der Klient/Fokussierende nur Zuschauer ist, kann letzterer oft zum ersten Mal sich überhaupt als Kind wahrnehmen!

Die Anleitung lautet hier so:

Löcher in Rollen stopfen

- „Um wen hast Du Dir Sorgen gemacht, um wen hast Du Dich gekümmert, als Du klein warst?“
- „Möchtest Du die Person hier herbringen, als Kissen, zum Beispiel? Du kannst es auch einfach in der Vorstellung tun.“
- „Was passiert im inneren Erleben, wenn Du zum Beispiel Deine Mutter als Mädchen siehst, das nicht studieren durfte, weil die Eltern kein Geld hatten?“
- Nun wird eine heilende Szene für die Mutter des Fokussierenden inszeniert. Diese bekommt zum Beispiel ideale Eltern, die reich gewesen wären, die ihre berufliche Laufbahn gefördert hätten usw.
- Es können wieder Kissen oder andere Objekte in die Rollen der idealen Eltern für die eigene Mutter schlüpfen.
- Begleiter fasst die heilende Szene zusammen: „Wenn Deine Mutter als Kind ideale Eltern gehabt hätte, wären diese reich gewesen und hätten sie und ihre berufliche Entwicklung unterstützt und sie hätte ihren Weg gehen können.“

Oft ist es erst dann, wenn die Bezugspersonen des Inneren Kindes selber versorgt sind, möglich, dass die Bedürfnisse des Inneren Kindes gefühlt und geheilt werden können und es selbst sich versorgen lässt. In meinen Inneren-Kind-Seminaren hat sich das Thema „Löcher in Rollen-stopfen“ als so wesentliche Voraussetzung für weitere Prozesse über die eigenen Grundbedürfnisse herausgeschält, dass ich mich in Zukunft im Einführungsseminar zunächst einmal ausführlich nur diesem Thema widmen möchte, um dann erst in Folgeseminaren Prozesse zu den eigenen Idealen Eltern anzuleiten.

Refilling nach Gendlin

Der von Gendlin geprägte Begriff des „Refilling“ kommt dem Ansatz von Pessó noch am nächsten. Der Körper weiß, laut Gendlin, welche Antworten er braucht, damit sich der Lebensprozess fortsetzen kann (in Pessós Sprache ist dieses Wissen im evolutionären Gedächtnis des Körpers gespeichert).

Bleiben diese Antworten aus, bleibt der Lebensprozess an dieser Stelle stecken und bildet strukturgebundene Formen des Weiterlebens aus. Unvollständige Prozesse im Körper warten darauf, sich fortsetzen zu können und benötigen dazu, laut Gendlin, Selbst-Antworten oder Antworten von anderen. (Hier finden wir m. E. eine Parallele zu Pessós Theorie der unbefriedigten Grundbedürfnisse).

(weiter auf S. 14)

Das, was gefehlt habe, könne sich der Klient selbst geben, folgert Gendlin, oder es könne vom Therapeuten als Response zur Verfügung gestellt werden. Refilling wird dann mit den Worten eingeleitet: „Was hätte es damals gebraucht, wie hätte die Mutter sein sollen?“ Was damals gefehlt habe, könne jetzt „eingefüllt“ werden, so Gendlin.

Auch Pessó gibt jedem unvollständigen Prozess im Körper eine Antwort von außen. So entsteht aus Energie im Körper eine Aktion oder körperliche Handlung, die immer eine Interaktion oder Antwort von außen erfährt. Was damals fehlte, wird aber nicht vom Klienten selbst oder vom Therapeuten zur Verfügung gestellt, sondern von vorgestellten Idealen Eltern. Der Therapeut hat nicht die Eigenschaften von Idealen Eltern und sollte nicht damit verwechselt werden oder in deren Rolle schlüpfen wollen. Ideale Eltern werden konstruiert als genaues Gegenteil der realen, unbefriedigenden. Und sie werden zurückversetzt in der Zeit. Man geht an die Lebensstelle zurück, in der unbefriedigende Interaktionen in eine Sackgasse führten. An dieser Stelle kann eine alternative Erfahrung gemacht werden, die eine mühelose Neuorientierung ermöglicht.

Selbstbeelterung versus Beelterung durch Ideale Eltern

Es dürfte nun klar geworden sein, weshalb ich selbst die symbolische Heilung durch Ideale Eltern einer Beelterung durch den eigenen inneren Erwachsenen als Zwischenschritt vorziehe. Letztere halte ich nur dann für indiziert, wenn es Ansätze von positiven Interaktionen in der Lebensgeschichte des Fokussierenden gibt, auf die er zurückgreifen kann. Sollten diese jedoch bezüglich des jeweiligen Grundbedürfnisses nicht vorhanden sein, halte ich symbolische Interaktionen für unabdingbar, um nicht die Omnipotenz der Person weiter zu verstärken. Omnipotenz bedeutet, dass zuviel Energie der Person nach außen, zu anderen, geht, dass Grenzen häufig nicht wahrgenommen werden und Unterstützung von außen nur schwer angenommen werden kann. So, wie die Zelle eine Membran braucht, brauchen Kinder intakte Interaktionspartner, die Grenzen, Halt und Schutz bieten und ihre Energie limitieren.

Bisherige Erfahrungen mit dem vorgestellten Ansatz

Das vorgestellte Konzept habe ich mittlerweile in zahlreichen Inneren-Kind-Seminaren vermittelt. Die Erfahrungen damit waren überwiegend positiv. Pessós Ansatz wird in der Regel als große Bereicherung und Vertiefung des Focusing-Prozesses empfunden. TeilnehmerInnen berichten immer wieder nach ihren eigenen Prozessen, sie hätten sich lange nicht mehr so wohl, entspannt und lebendig gefühlt. Viele sind neugierig auf mehr Pessó-Theorie und -Praxis. Als schwierig wird manchmal die Komplexität der Methode erlebt. Es handelt sich nicht um ein einfaches „quick fix“ Rezept, das schnell zu erlernen wäre. Zeit, Geduld, Wissen, Übung und Ausdauer sind vonnöten. In meinem eigenen Partnerschaftlichen Focusing gibt es allerdings kaum noch Prozesse, in denen nicht Elemente Pessós wie Kontaktfiguren oder Ideale Eltern vorkämen.

Schlussbemerkung

Vielleicht sind gerade wir Focusing-Menschen eher dazu geneigt, die Dinge mit uns selbst auszumachen, anstatt auf Hilfe und Unterstützung von außen zu hoffen. Immerhin haben wir einen „Selbsthilfe-Ansatz“ gewählt und keinen hoch interaktiven Therapie-Ansatz, wie es zum Beispiel das Psychodrama ist. Wir sind gewohnt, so zwischen Innerem Beobachter, Felt Sense und Teilpersönlichkeit „mit geschlossenen Augen“ unsere Probleme zu lösen. Vielleicht können wir nun auch unserem Inneren Kind positive symbolische Interaktionen mit Idealen Eltern zukommen lassen? Die Entspannung, Zufriedenheit und Freude am Ende eines solchen Prozesses wünsche ich allen LeserInnen!

Literatur

Barbara Fischer-Bartelmann, Einführung in die PessóTherapie, www.fischer-bartelmann.de/Texte (ein sehr guter Einführungsartikel)

„Löcher im Rollengefüge der Familie“ von Barbara Fischer-Bartelmann und Almuth Roth-Bilz, www.fischer-bartelmann.de (ein sehr guter Artikel über das Konzept „Holes in Roles“)

Martin Siems : Souling Mehr Liebe und Lebendigkeit für das Innere Kind, rororo

Grundbegriffe der Personenzentrierten und Focusing-orientierten Psychotherapie und Beratung, Hrsg. G. Stumm, J. Wiltshcko, W.W. Keil, Pfeiffer bei Klett-Cotta

Albert Pessó, To become who we really are, Vorlesung Universität von Amsterdam 1999, Transkription im Pessó Bulletin 10/2004

Gute Texte und auch Seminartermine findet man auf Pessós Homepage www.pbsp.com



*Dipl.-Psych. Susanne Kersig
Psych. Psychotherapeutin
und Ausbilderin DAF
Trainerin und Ausbilderin in
„Stressbewältigung durch
Achtsamkeit“
Susanne@kersig.de
www.achtsamkeit.info*

Kinder, Achtsamkeit, Focusing

Impulse für Erwachsene, mit Kindern einfach da zu sein und ihnen beim Symbolisieren zu helfen



von Michael Balk* und Bettina Markones

Der Ausgangspunkt für diesen Text ist die Weiterbildung "Focusing mit Kindern" mit Marta und Ynse Stapert, die vom DAF im Sommer 2002 angeboten wurde. Diese Weiterbildung war eine der letzten Veranstaltungen der beiden niederländischen Focusing-Trainer in Deutschland. Marta und Ynse verfügen über jahrzehntelange Erfahrungen in Kinderpsychotherapie und vielen internationalen Projekten, u.a. in Ungarn, Rumänien, Island und Surinam, in denen sie Therapeuten/innen ausgebildet sowie Kurse für Eltern, Lehrer/innen und Erzieher/innen durchgeführt haben. Die beiden vermitteln vielfältige Möglichkeiten und wirksame Prinzipien, wie Focusing in der Arbeit mit Kindern eingesetzt werden kann. Wir greifen mit diesem Text das Thema "Focusing mit Kindern" wieder auf - Sabine Brödel und Ulrike Koschel berichteten in Heft 2/1999 vom I. Internationalen Kongress in Ungarn. Mit den Beispielen aus dem Schulkontext möchten wir Impulse zum Weiterdenken und -spüren geben, was, wie und wann Focusing mit Kindern sein kann.

Worum es im Grunde geht: achtsam mit dem Kind und sich selbst umgehen

Die erwachsenen Bezugspersonen (Eltern, andere Sorgeberechtigte, Verwandte, ErzieherInnen, LehrerInnen, TherapeutInnen etc.) haben die anspruchsvolle Aufgabe, die Beziehung zum Kind aktiv zu gestalten. Sie sind beispielsweise dafür verantwortlich, nach einer unterbrochenen Kommunikation in Folge eines Konfliktes wieder auf das Kind zuzugehen, um dadurch eine sichere Bindung zu fördern (vgl. Siegel, 2001).

Dass dies nicht immer einfach ist, wissen alle, die mit Kindern zu tun haben. Besonders wenn man als Erwachsener auf unangenehme Weise emotional betroffen ist, z.B. weil man sich über das Kind ärgert oder sich verletzt fühlt, wird die aktive Kontaktaufnahme zum Kind häufig wie einen Sprung über den eigenen Schatten erlebt.

Ein positiver Gegenpol zu solchen mit Stress assoziierten Beziehungserfahrungen zwischen Kindern und Erwachsenen ist ein achtsamer Umgang miteinander. Das bedeutet zunächst, dass der Erwachsene mit dem Kind und sich selbst wertschätzend und einfühlsam in Beziehung ist.

Ein feinfühligere, authentischer Umgang miteinander in Familie, Kindergarten und Schule ist eine wichtige Grundlage für die gesunde Entwicklung und das Wohlbefinden von Kindern und Erwachsenen. Eine besondere Rolle spielt die Feinfühligkeit der Erwachsenen für kleine Kinder, die noch stark auf die primären Bezugspersonen angewiesen sind (vgl. Bowlby, 2001; Brisch, 2001).

Ansätze zur Förderung von Achtsamkeit im Umgang mit Kindern

Achtsamkeit im Umgang mit Kindern zu fördern, ist erfreulicherweise das Ziel verschiedener Ansätze. Daher möchten wir an dieser Stelle zunächst einige der uns bekannten würdigen, bevor wir Überlegungen und Beispiele zum Focusing mit Kindern vorstellen. Pikler (1982) hat in sehr differenzierter Weise ausgearbeitet und untersucht, wie Feinfühligkeit im Kinderheim Lóczy, das heutige Emmi Pikler Institut in Budapest, umgesetzt werden kann und wie dies zu einer positiven Entwicklung der Kinder beiträgt. In diesem Heim werden Kinder bis zum Alter von drei Jahren betreut. Übungen zur Achtsamkeit für Kinder und Anregungen zu einem achtsamen Umgang mit Kindern in der Familie werden von Vertretern verschiedener Meditationstraditionen thematisiert (vgl. Merz, 2002; Kabat-Zinn & Kabat-Zinn, 1998). Weiterhin wurden im personenzentrierten Ansatz Schüler-, Lehrer- und Elterntrainings entwickelt und evaluiert, um zwischenmenschliche Beziehungen im pädagogischen Kontext zu verbessern und die emotionale Selbstkompetenz zu erhöhen (Bieg & Behr, 2002; Müller, 2002).

Beziehung und Achtsamkeit im Focusing

Die personenzentrierten Haltungen zu sich selbst und zum jeweiligen anderen Menschen sind die Basis dafür, eine förderliche Beziehung zu entwickeln (Rogers, 1987). Im Focusing wird eine Art der Achtsamkeit hervorgehoben, die dabei hilft, diese Haltungen zu verwirklichen und Freiraum und Wohlbefinden in der Beziehung zu erleben bzw. immer wieder neu herzustellen (Wiltshcko, 2003a). In dieser Atmosphäre des Beisammenseins können spürbare Veränderungsschritte in der Person geschehen (Gendlin, 1998).

Achtsamkeit trägt dazu bei, in der Situation präsent zu sein und immer wieder einen Moment innezuhalten.

* Ich danke meinen Kolleginnen Nicole Bechler (Diplom-Sozialpädagogin) und Tanja Müller (Heilpädagogin) für hilfreiche Anmerkungen zum Manuskript.

Dadurch wird es möglich wahrzunehmen, was im Beziehungsfeld gerade sichtbar, hörbar, fühlbar ist und was als Resonanz dazu im eigenen Inneren geschieht. Dem implizit gespürten Erleben innerlich Raum zu geben, sich auf neue Weise zu symbolisieren, bietet immer wieder die Chance, eine heilsame Distanz zu strukturgebundenen Gegenreaktionen und Beziehungsmustern herzustellen und in wirklichen, person- und situationsgemäßen Austausch miteinander zu treten (Renn, 1999).

Was hilft Erwachsenen beim Focusing mit Kindern?

"In der Focusing-Arbeit mit Kindern ist es wichtig, dass die Erwachsenen selbst Focusing praktizieren, um die eigenen Erziehungsmuster zu durchschauen und um eine respektvolle, ehrliche und klare Haltung zu den Kindern zu finden" (Stapert, 2003, S. 186).

Als Erwachsener selbst Focusing zu praktizieren, kann auf verschiedene Weise erfolgen: innerhalb und außerhalb der unmittelbaren Situation mit Kindern (vgl. Reflexion während des Handelns und vor bzw. nach dem Handeln: Henninger, Mandl & Law, 2001).

Außerhalb der unmittelbaren Situation können Erwachsene durch Selbstfocusing, partnerschaftliches Focusing, Supervision und eigene Focusing-Therapie innere Veränderungsschritte ermöglichen, die in der nächsten Situation mit dem Kind hilfreich sein können, z.B. mehr Kontaktfähigkeit, mehr Klarheit, mehr Präsenz. Hier möchten wir besonders auf die Bedeutung heilsamer Erfahrungen für das Innere Kind (vgl. Ebert-Wittich, 2004) im Hinblick auf die Veränderung aktueller Erziehungsmuster hinweisen.

Innerhalb der unmittelbaren Interaktion können Erwachsene zum einen focusing-orientiert mit dem eigenen Erleben umgehen und zum anderen dem Kind helfen, in seinem "Inneren dem körperlich gespürten Gefühl über etwas (Felt Sense) zuzuhören" (Stapert, 2003, S. 185) und zu symbolisieren.

Unter welchen Bedingungen ist Focusing mit Kindern möglich?

Als Erwachsener im Kontakt mit einem Kind innerlich achtsam zu werden und Focusing zu praktizieren, ist sicherlich je nach Situation unterschiedlich leicht möglich. Ein Mindestmaß an Freiraum ist notwendig, um wirklich präsent sein zu können und das häufig struktur- bzw. zielgebundene Alltagsbewusstsein einen Moment beiseite zu stellen (Disidentifikation). Unserer Erfahrung nach wird es leichter, eine angemessene Distanz zur Situation und zum eigenen Erleben zu herzustellen

- (1) je weniger situationaler Stress (z.B. Zeitdruck, akuter Handlungsbedarf, Vorliegen eines Konfliktes mit dem Kind) besteht,
- (2) wenn die mit der unmittelbaren Situation verbundene emotionale Involviertheit des Erwachsenen (z.B. durch Überkontrolle im Sinne der kompromisslosen Erreichung eigener Absichten) nicht zu hoch ist,
- (3) je weniger der Erwachsene situationsunabhängig persönlich überlastet ist (sozio-ökonomisch, beruflich, familiär, körperlich, psychisch),

- (4) wenn Erwachsene ausreichend Handlungswissen und Erfahrungen haben, wie sie Freiraum schaffen und Focusing anwenden können.

Diese Punkte gelten, wenn Erwachsene grundsätzlich an einem achtsamen Umgang miteinander interessiert sind. Aus unserer Erfahrung wissen wir, dass dieses Interesse nicht immer in hinreichendem Maß gegeben ist (z.B. Gleichgültigkeit, Geringschätzung, Vernachlässigung), was jedoch häufig sehr eng mit dem Grad der Überlastung der Erwachsenen zusammenzuhängen scheint.

Gelingt es, Freiraum zu schaffen, wird Innehalten und achtsames Wahrnehmen dessen, was gerade ist, möglich: ein (kleiner, kurzer) Focusing-Prozess kann im Erwachsenen in Gang kommen und die eigenen Ressourcen für eine bessere, gemeinsame Lösung werden aktiviert. Insbesondere in konflikthafter Situation ist dies notwendig für eine lebendige, tragfähige und heilsame Beziehung. Und in entspannten Situationen kann der focusing-orientierte, achtsame Umgang die Beziehung zwischen Kind und Erwachsenen vertiefen und bereichern.

Mit Bezug auf die eingangs erwähnte aktive Rolle des Erwachsenen würde dieser - Erfahrungen mit Focusing vorausgesetzt - beispielsweise in oder nach einem Streit mit dem eigenen Kind im Ärger (Gegenreaktion) erst einmal innehalten und dadurch innerlich wieder präsent werden (innere Achtsamkeit herstellen). Davon ausgehend könnte er/sie inneren Freiraum schaffen, focusing-orientiert den Felt Sense zu der ganzen (inneren) Situation anfragen und daraus stimmige Antworten und Handlungsschritte entstehen lassen, die über das bereits Bekannte hinausgehen (Symbolisierung, Fortsetzung). Die Erfahrung zeigt, dass es dann häufig leichter ist, wieder auf den früheren Streitpartner zuzugehen, auch dem Kind beim Symbolisieren zu helfen und dadurch gemeinsame Lösungen zu finden (Stapert, 2003).

Kindern beim Symbolisieren helfen

Je nach Alter des Kindes spielt natürlich die entwicklungspsychologisch begründete, unterschiedlich ausgeprägte Fähigkeit, sich in Worten auszudrücken, eine Rolle, die der Erwachsene bedenken muss. Zur Fortsetzung (Gendlin, 2002; Wiltschko, 2003b) des Felt Sense bei sehr kleinen Kindern werden daher häufig körperbezogene, situationsangemessene und den Körperausdruck des Kindes aufgreifende (Listening) Handlungen des Erwachsenen (Guiding, Response) zusammen mit dem einfühlsamen Verbalisieren derselben und der damit in Verbindung stehenden Emotionen beitragen (Stimme des Erwachsenen als "zweite Haut"). Durch dieses prompte, zuverlässige, angemessene Handeln im Sinne der eingangs erwähnten Feinfühligkeit werden die Bedürfnisse von sehr kleinen Kindern erfüllt. Auch bereits mit Säuglingen liegen entsprechende Erfahrungen mit Focusing vor (Stapert, 2003).

Bei älteren Kindern während oder nach dem Spracherwerb kommt der verbalen Symbolisierung größere Bedeutung zu. Ganzheitlichere Ausdrucksformen wie das Anbieten von Malen sind sehr zu empfehlen und werden meist vom Kind gerne angenommen. Begleitend kann die/der Erwachsene den Ausdruck des Kindes in Worte

fassen (als eine Art von Listening) und die strukturierten und gleichzeitig situativ adaptierbaren Guiding-Werkzeuge des Focusing (z.B. im Hinblick auf die klassischen Focusing-Schritte, Joker-Fragen, Modalitätenwechsel, Response) einsetzen, um Kindern beim Symbolisieren zu helfen. Ziel ist es, dem Kind durch focusing-orientierte Handlungsweisen ein Mehr (als Worte) an Möglichkeiten zum stimmigen Selbstaussdruck zu geben.

Erfahrungsgemäß symbolisieren Kinder, wenn sie die Zuwendung und das Interesse des Erwachsenen spüren, relativ schnell ihr inneres Erleben. Aus diesem Grund kann es für Kinder hemmend sein, wenn der/die erwachsene BegleiterIn viel Guiding in Richtung Verweilen anbietet, wie dies ja häufig bei Erwachsenen wichtig ist. Statt einer manchmal erwachsenentypischen Hyperreflexion beim Vergleichen (Schritt 4) anheim zu fallen, könnte man und frau sich am spielerischen kindlichen Fortsetzungsprozess erfreuen und diesen aufmerksam begleiten.

Praktische Beispiele

Die folgenden Beispiele stammen aus dem Schulkontext. Ich (Bettina) arbeite mit neun bis elfjährigen SchülerInnen, die aufgrund von Intelligenzdefiziten, Teilleistungsschwächen, Wahrnehmungsstörungen und/oder Verhaltensproblemen nicht in der Lage sind, dem Unterricht an der Regelschule zu folgen. Ich möchte mit diesen Beispielen Gelegenheiten aufzeigen, wann und wie Erwachsene - in ihrem eigenen familiären oder professionellen Kontext - einfach präsent sein und Kindern beim Symbolisieren helfen können.

(A) Im Vorübergehen

Focusing mit einem Kind muss nicht immer ein aufwändiger Prozess sein. Es kann schnell, quasi "nebenbei" stattfinden und hilft mir, die Beziehung zu den Schülern entspannt zu gestalten, wie das Beispiel von G. zeigt.

G. schreit immer ganz laut und mit empörter Stimme "Ohh", wenn ich Hausaufgaben aufgabe oder eine schriftliche Arbeit im Klassenzimmer auftrage.

L. (Lehrerin): "Du schreist 'Ohh'."

S. (Schülerin): "Ja."

L.: "Du schreist oft 'Ohh'."

S.: "Ja."

L.: "Wie fühlt sich das 'Ohh' an?"

S. (strahlt und sagt): "Geil!"

L. (lacht und fragt): "Dann muss ich nichts tun, wenn du 'Ohh' schreist?"

S.: "Nö."

Bei mir stellte sich schlagartig Erleichterung ein und G. hörte sehr bald auf, immer "Ohh" zu schreien.

(B) Bei einem aktuellen Anlass

Immer wieder ereignen sich Dinge während des Unterrichtes oder in den Pausen, die es notwendig machen, darauf zu reagieren. Manchmal geht eine Intervention schnell, wie oben beschrieben. Häufig macht es aber mehr Sinn, sich etwas mehr Zeit zu nehmen.

Dazu zwei Situationen, die erste im Pausenhof mit einem

klassenfremden Kind, das Focusing nicht kennt, die zweite mit einem Kind aus meiner Klasse.

P. sitzt auf einem Fußballstreifen an der Schulhaustür ganz zusammengekringelt und weint. Die restlichen Schüler der Klasse treten nach ihr und lästern über sie. Ich Sorge dafür, dass sie nicht mehr getreten wird, hocke mich neben sie und spiegle ihre Haltung und als sie sich etwas entspannt, nehme ich sie an der Hand und gehe mit ihr zur Seite. Nach einigen weiteren "Spiegelungen" hört sie auf zu weinen und erzählt mir, was sich ereignet hat. Wir holen dann ein Papier und P. malt es ganz schwarz-rot, so wie sich das Geärgertwerden und ihr eigener Ärger und Schmerz darüber für sie anfühlt. Dann erzählt sie von sich aus, dass sie bald auf eine andere Schule (Hauptschule) wechselt. Ich knicke das Blatt, dass das Bild nicht mehr zu sehen ist. Auf die weiße Fläche malt P. die Sonne, die sie spürt, wenn sie sich vorstellt, in der neuen Schule zu sein. Strahlend geht sie zurück zu ihrer Klasse.

Zum Unterrichtsende wende ich häufig folgende Methode an: Jedes Kind würfelt eine Rechenaufgabe, die es lösen muss. Die richtige Lösung ist der Fahrschein, um das Klassenzimmer zu verlassen. Wenn ich mit einem Kind (oder mehreren Kindern) eine Situation gemeinsam klären möchte, richte ich es so ein, dass dieses als Letzte/r übrig bleibt. Mit dem Schüler Chr. entwickelte sich ungefähr folgendes Gespräch:

L.: "Mir ist aufgefallen, dass du heute sehr viel gestört hast."

S.: "Ja, das stimmt."

L.: "Wie fühlt sich das für dich an, wenn du so störst?"

S.: "Schlecht."

L.: "Kannst du das in deinem Körper drinnen spüren, wie sich dieses Stören und das Schlechte anfühlt?" (Berührt dabei ganz zart die Brustmitte und den Bauchraum.)

S.: "Es fühlt sich schlecht und zappelig an."

L.: "Hat dieses Schlechte und Zappelige auch eine Farbe?"

S. (nimmt lila Stift und fängt an zu Malen; es entsteht ein lachendes Gesicht, danach ein Körper, schließlich ein Faden zwischen den Beinen mit einer Kugel dran, wie bei einem Hampelkasper)

L. (begleitet das Malen mit Verbalisieren)

S.: "So fühlt sich das an, wie ein Hampelkasper."

L.: "Wie ein Hampelkasper? Wer zieht denn da an dem Faden, kannst du das in deinem Körper spüren?"

S. (schließt kurz die Augen, sagt dann): "Nein."

L.: "Und dieser Hampelmann in dir, wie fühlt der sich an?"

S.: "Schlecht."

L.: "Wäre es gut, diesen Hampelmann hinaus zu tun aus dem Körper?"

S.: "Ja." (schließt die Augen, sagt wieder "Ja" und lächelt ganz fein)

L.: "Wo ist er jetzt?"

S. (zeigt auf die linke, obere Ecke seines Tisches)

L.: "Wie geht's dir jetzt?"

S.: "Gut."

L.: "Wenn morgen wieder Schule ist, wie kannst du dich erinnern, dass der Hampelkasper jetzt draußen ist?"

S.: "Ein Zeichen auf dem Tisch wäre gut."

L. (holt wasserfesten Filzstift)

S. (malt ein Zeichen auf den Tisch, einen Halbkreis mit einem Kreuz darinnen, schaut der Lehrerin ins Gesicht und strahlt)

L.: "Na, Chr., dann wünsch ich dir einen schönen Nachmittag und freu mich morgen auf dich."

S. (lacht und sagt): "Du hast mich noch nicht rausgewürfst." (würfelt sich die Aufgabe und geht strahlend davon)

(C) In einer speziellen Gruppe

Mit drei Mädchen aus der 5. Klasse (sie haben eine andere Klassenlehrerin) mache ich einmal in der Woche eine Stunde lang Gespräche und Focusing. Ziel der Gruppe ist es, die Mädchen bei ihren Problemen zu unterstützen, die zumeist mit ihrer schwierigen Familiensituation zusammenhängen. Im Laufe des Anfangsgespräches kristallisiert sich immer sehr rasch das Thema der Stunde heraus.

So äußerten an einem Tag alle Mädchen größte Bedenken wegen des bevorstehenden Schullandheimes. M. kam dann darauf, dass ihre eigentliche Angst die vor dem ebenfalls nahen Familienurlaub ist. Sie malte sich mit hängenden Mundwinkeln und mit einer Sprechblase mit "Oh, nein" neben dem See, an den sie fahren wird. Ich schaute mit ihr das gemalte, ängstliche Kind an und fragte sie, ob sie wohl wisse, wovor dieses kleine, zersauste Kind so Angst habe. M. nickte. Dann ermutigte ich sie zu einem inneren Dialog mit dem Kind, in dem sie vielleicht diesem Kind etwas sagen könne, was ihm Mut macht. Sie hielt einen Moment lang inne, schloss kurz die Augen und dann entstand ein breites Grinsen. M. nahm den Stift, übermalte die hängenden Mundwinkel und das "nein" in der Sprechblase mit einem "ja".

(D) Als festes Angebot im Stundenplan der Klasse

Seit Anfang des Schuljahres hat Focusing seinen festen Platz im Stundenplan. In dieser Stunde gibt es angeleitete Angebote von mir an die Klasse. So habe ich Anfang des Kalenderjahres eine Stunde zur Frage angeleitet "Was brauche ich, damit es mir in diesem neuen Jahr gut gehen kann?".

Die Kinder malten ihre Wünsche und Bedürfnisse, gegenständlich und symbolisch, manche schrieben dazu. Ich ging während dieser Phase umher und unterstützte die Kinder in ihrem Prozess mit Focusing-Interventionen, wie Spiegeln, Suchen des Felt Sense, Suchen nach dem Neuen usw.

Während dieser Stunde besteht immer das offene Angebot, sich selbständig über das Malen Freiraum zu schaffen oder sich dabei Unterstützung durch mich zu holen. Mittlerweile können sich die Kinder auch gegenseitig assistieren und oft regeln sie miteinander Konflikte in einer guten und fairen Art, weil sie gelernt haben, achtsam und einfühlsam miteinander umzugehen.

Natürlich gibt es neben dem Malen noch andere Arten, mit denen die Kinder Symbolisieren können. So habe ich Modellieren, Schreiben, Trommeln und Rollenspiel ausprobiert. Malen ist allerdings das am einfachsten zu realisierende Mittel, da Stifte und Papier in der Schule immer zur Hand sind.

Auch wenn es von den Rahmenbedingungen des Schulalltags nicht immer möglich ist, einen Focusing-Prozess wirklich bis zum Ende zu führen, bin ich als

Klassenlehrerin täglich so viel Zeit mit den Schülern zusammen, dass es kein Problem ist, etwas in kleinen Stücken zu bearbeiten oder vorübergehend zu unterbrechen, weil an einer anderen Stelle im Klassenzimmer etwas meine Aufmerksamkeit erfordert.

Fazit

Focusing kann Eltern, Lehrer/innen und Erzieher/innen dabei helfen, den Kontakt zu den Kindern auf achtsame Weise zu gestalten. Ein feinfühligere, klarere Umgang miteinander fördert das Wohlbefinden, die Beziehung und die persönliche Entwicklung. Die Fähigkeit, für sich selbst Focusing anzuwenden, ist eine Grundlage dafür, in der Situation mit Kindern präsent werden zu können und inneren Freiraum zu schaffen. Gelingt dies, können die Erwachsenen auch den Kindern beim Symbolisieren helfen. Damit Erwachsene Handlungswissen und Erfahrungen mit Focusing erwerben können, braucht es geeignete Unterstützungsmöglichkeiten (z.B. im Rahmen von Supervision) und Fortbildungen, in denen Focusing (je nach Zielgruppe auch in Kombination mit Wissen über gesunde Entwicklung und förderliche Erziehung) vermittelt wird.

Neben den Focusing-Kompetenzen der Erwachsenen spielt die Auswahl von geeigneten Situationen eine bedeutende Rolle, um Focusing mit Kindern zu praktizieren. Aus unserer Erfahrung halten wir es zu Beginn für günstiger, mit einzelnen Kindern focusing-orientiert zu arbeiten, die einem seit längerem bekannt sind. Darüber hinaus ist Focusing mit Kindern leichter, wenn kein aktueller Konflikt zwischen Erwachsenen und Kind vorliegt. Höhere Anforderungen werden an den Erwachsenen gestellt, wenn diese/r mit einer Gruppe, mit "neuen" Kindern oder an einem Beziehungskonflikt arbeiten will.

Wer noch wenig Erfahrung damit hat, Focusing mit Kindern anzuwenden, aber über Focusingkenntnisse verfügt, den möchten wir dazu ermutigen, zunächst mit einfacheren Situationen zu beginnen: ohne Zeitdruck und akutem Handlungsbedarf, mit Offenheit für neue Lösungen.

Literatur

- Bieg, S. & Behr, M. (2002). Wahrnehmen und Erleben von Gefühlen ein Ansatzpunkt für die schulische Förderung. *Gesprächspsychotherapie und Personenzentrierte Beratung*, 33(4), 277-284.
- Bowlby, J. (2001). *Das Glück und die Trauer. Herstellung und Lösung affektiver Bindungen*. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Brisch, K.-H. (2001). *Bindungsstörungen. Von der Bindungstheorie zur Therapie*. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Ebert-Wittich, S. (2004). Heilsame Erfahrungen für das Innere Kind. *Focusing-Journal* (Nr. 12), 2-5.
- Gendlin, E. T. (1998). *Focusing: Selbsthilfe bei der Lösung persönlicher Probleme*. Reinbek: rororo.
- Gendlin, E. T. (2002). The Experiential Response. *Focusing-Journal* (Nr. 8), 2-9.
- Henninger, M., Mandl, H. & Law, L.-C. (2001). Training der Reflexion. In K. J. Klauer (Hrsg.), *Handbuch Kognitives Training* (S. 235-260). Göttingen: Hogrefe.
- Kabat-Zinn, M. & Kabat-Zinn, J. (1998). *Mit Kindern wachsen. Die Praxis der Achtsamkeit in der Familie*. Freiburg: Arbor Verlag.
- Merz, V. (2002). *Übungen zur Achtsamkeit. Mit Kinder auf dem Weg zum Zen*. München: Kösel.

- Müller, C. T. (2002). Wirksamkeitsstudien zu Personenzentrierten Eltern- und Lehrertrainings nach Thomas Gordon eine Meta-Evaluation. *Gesprächspsychotherapie und Personenzentrierte Beratung*, 33(4), 293-299.
- Pikler, E. (1982). *Friedliche Babys zufriedene Mütter*. Freiburg: Herder.
- Renn, K. (1999). Die Arbeit mit strukturgebundenem Erleben in der Focusing-Therapie eine wichtige focusingtherapeutische Kompetenz. *Focusing-Journal*(Nr. 3), 16-22.
- Rogers, C. R. (1987). *Eine Theorie der Psychotherapie, der Persönlichkeit und der zwischenmenschlichen Beziehungen*. Köln: GwG-Verlag.
- Siegel, D. J. (2001). Toward an Interpersonal Neurobiology of the Developing Mind: Attachment Relationships, "Mindsight", and Neural Integration. *Infant Mental Health Journal*, 22(1-2), 67-94.
- Stapert, M. (2003). Focusing-orientierte Arbeit mit Kindern. In G. Sturm, J. Wiltshcko & W. W. Keil (Hrsg.), *Grundbegriffe der Personenzentrierten und Focusing-orientierten Psychotherapie und Beratung* (S. 185-186). Stuttgart: Pfeiffer.
- Wiltshcko, J. (2003a). Haltung (im Focusing und in der Focusing-Therapie. In G. Sturm, J. Wiltshcko & W. W. Keil (Hrsg.), *Grundbegriffe der Personenzentrierten und Focusing-orientierten Psychotherapie und Beratung* (S. 159-161). Stuttgart: Pfeiffer.
- Wiltshcko, J. (2003b). Fortsetzungsordnung. In G. Sturm, J. Wiltshcko & W. W. Keil (Hrsg.), *Grundbegriffe der Personenzentrierten und Focusing-orientierten Psychotherapie und Beratung* (S. 128-130). Stuttgart: Pfeiffer.

Bettina Markones

Sonderschullehrerin, Montessoridiplom, Mutter von zwei jugendlichen Töchtern, Mitorganisatorin des regelmäßig stattfindenden Kinderfocusing-Tages (zur Zeit in Heidelberg), Markones@t-online.de

Dr. Michael Balk

Leiter der Sozialpädagogischen Tagesgruppen für Schulkinder im Christophorus-Schulverein München e.V., Focusing-Trainer (u.a. Einführungskurse für Eltern); Balk@focusing-seminar.de

Alle dienen der Königin!

Focusing-orientierte, kollegiale Supervision

von Johannes Wiltshcko und Klaus Renn



Kollegiale Supervision ist neben dem Partnerschaftlichen Focusing eines der wichtigsten Ausbildungselemente der Focusing-Therapie. Aber auch nach der Ausbildung ist eine berufsbegleitende Kollegiale Supervision eigentlich unverzichtbar und kostenfrei. Wie könnte Kollegiale Supervision focusingorientiert ablaufen?

Johannes Wiltshcko und Klaus Renn machen hier einen praxiserprobten Vorschlag. Eine super Vision, die Supervision zu einem erlebnisreichen Abenteuer werden läßt, bei dem wirklich etwas herauskommt: erlebte Schritte zu sich selbst, hinein in das Reich der eigenen Lebendigkeit und Kreativität und hin zu echten, tragenden Beziehungen zueinander.

Das Wort „Supervision“ paßt eigentlich gar nicht zu einer focusingorientierten Hilfestellung für jemanden, der sich Unterstützung für seine Arbeit mit Klienten holen will. Wörtlich bedeutet es ja „von oben herab sehen“ oder auch „übergeordnete Vorstellung“. Und tatsächlich hört man ab und zu, daß sich „Supervisanden“ unwohl fühlten, weil sie befürchteten, zum wiederholten Mal auf ihre Schwachstellen aufmerksam gemacht zu werden und vor dem Supervisor und vor den anderen Supervisionsteilnehmern dumm dazustehen. Oder weil sie mit guten Ratschlägen eingedeckt wurden, auf die sie doch hätten selbst draufkommen können. Von oben, von jenseits der therapeutischen Situation sieht man halt mehr, und demjenigen, der in der schwierigen Situation mit einem Klienten steckt, muß es dann so vorkommen, als sei er unten.

In der Supervision ohne bezahlten „Super“, also in der Kollegialen Supervision (oder Intervision), wiederum führt die Frage, wer die Situation wie strukturieren soll, oft zu Schwierigkeiten. Als Mitglied einer kollegialen Gruppe will man sich einerseits nicht vordrängen, andererseits aber doch auch hilfreiche Beiträge liefern, so daß die Kollegiale Supervision dann häufig einer Diskussion gleichkommt, in der jeder etwas Kluges zu sagen hat, ohne daß sich jemand genügend um den Supervisanden kümmert, der das alles verdauen muß.

Auch wenn uns also das Wort „Supervision“ nicht gefällt, behalten wir es doch bei, weil es eben zu einem allgemein üblichen Terminus geworden ist.

Besonders die Kollegiale Supervision halten wir für sehr nützlich und wichtig sowohl im Rahmen der Ausbildung als auch danach. Deshalb möchten wir einen Vorschlag machen, wie man sie angenehmer, kreativer und produktiver gestalten kann.

Eine komplexe Situation

Die Situation der Supervision ist sehr komplex, besonders dann, wenn an ihr mehrere Personen teilnehmen, wie das ja in der Kollegialen Supervision der Fall ist. Folgende Aspekte spielen dabei u. a. eine Rolle:

Die Balance zwischen der Aufmerksamkeit für den Therapeuten und der für den Klienten

Supervisanden neigen dazu, viel über den Klienten, mit dem sie Probleme haben, zu sprechen, aber wenig über sich. Ebenso neigen die Zuhörer eher dazu, sich über den Klienten Gedanken zu machen, statt sich für das Erleben des Supervisanden zu interessieren, das er als Therapeut mit diesem Klienten hat. Der Ort des Problems liegt aber nicht im Klienten (der darf so schwierig sein, wie er will), sondern im Erleben des Therapeuten.

Die Balance zwischen dem Supervisanden und den anderen Gruppenmitgliedern

Jeder möchte in einer kollegialen Gruppe wichtig sein und Anerkennung bekommen. Dennoch geht es um den Supervisanden und sein Anliegen. Er ist die Hauptperson, die anderen sind für ihn da. Die anderen können das, weil sie wissen, daß sie demnächst auch in der Rolle des Supervisanden sein werden und hoffen, daß dann die anderen ebenfalls ihre Eigeninteressen zurückstellen werden.

Die Balance zwischen Empathie und Konfrontation

Das Bedürfnis ist immer groß, dem Supervisanden mitzuteilen, was man alles „von außerhalb“ bemerkt, und das ist immer mehr bzw. jedenfalls anderes als das, was ein Therapeut „von innerhalb“ bemerken kann. Insofern sind die anderen meistens gescheiter als der Supervisand. Solche Rückmeldungen dienen dem Supervisanden aber nur dann, wenn er sie auch „verdauen“ kann, also wenn er bereit ist und sich Zeit nimmt, sie mit seinem impliziten Erleben kreuzen zu lassen. Diese Bereitschaft ist abhängig vom Ausmaß der Empathie der Gruppenmitglieder für die Person des Supervisanden.

Da die anderen Gruppenmitglieder *Kollegen* sind, ist alles, was in und mit dem Supervisanden geschieht, äußerst *kränkungsgefährdet*. Das Erleben von Selbstwert und Konkurrenz ist ständig am Gesamtprozeß mitbeteiligt.

Die Balance zwischen dem Thema des Supervision und dem Geschehen im Hier und Jetzt

Im Erleben der Gruppenmitglieder und ihrer Beziehungen zueinander (inklusive des Supervisanden) spiegeln sich häufig (vielleicht sogar immer) Aspekte des Supervisionsthemas. Diese Übertragungs- bzw. Resonanzphänomene müssen bemerkt und ausgesprochen und nicht ausagiert werden. Sie sind wichtige Daten für das tiefere Verständnis dessen, was zwischen Klient und Therapeut vorgehen könnte.

Die Balance zwischen Struktur und Freiheit

Eine Strukturierung des Ablaufes der Kollegialen Supervision ist notwendig, um dem Anliegen des Supervisanden gerecht werden zu können und um strukturgebundenen und gruppenspezifischen Faktoren nicht Tür und Tor zu öffnen. Es ist wichtig, eine vereinbarte Struktur auch einzuhalten. Gleichzeitig soll sie aber auch kein Dogma sein, dem sich alle bedingungslos unterwerfen müssen. Sie muß (jedenfalls nach der Supervision) auch in Frage gestellt und verbessert werden können, und jedes Gruppenmitglied soll sich frei fühlen dürfen, jederzeit Bedürfnisse, „Störungen“ anzumelden. Genauso wichtig ist es aber auch, eigene „Unpäßlichkeiten“ im Interesse des Supervisanden auszuhalten und zurückzustellen.

Das Königs-Prinzip

Kernstück unseres Vorschlags zur Kollegialen Supervision ist das *Königs-Prinzip*.

Der Supervisand ist König

Der Supervisand ist kein Bittsteller, kein hilfloser, inkompetenter Kollege, dem man halt unter die Arme greifen muß. Er hat ein Anliegen, er hofft darauf, daß ihm die anderen Gruppenteilnehmer dabei dienlich sein werden, mit diesem Anliegen weiterzukommen. Die Situation ist für ihn da. *Er ist der König, dem die anderen für die Zeit der Supervision dienen.*

Der König wählt sich einen Gefährten

Der König hat während der gesamten Supervisionszeit einen Gefährten an seiner Seite. *Der Gefährte ist für das Wohlergehen des Königs zuständig:* Er lädt den König immer wieder zum Innehalten ein, erkundigt sich nach seinem Freiraum, nach seiner inneren Resonanz zu Gehörtem oder Getanem, stellt Joker-Fragen („Was wäre jetzt gut?“ „Was brauchst Du?“ etc.), achtet darauf, daß der König überprüft, ob ihm die Vorschläge der anderen auch guttun, und übermittelt als „Außenminister“ des Königs dessen Wünsche an die anderen Gruppenmitglieder und deren Vorschläge an den König. *Der Gefährte enthält sich jeder inhaltlicher Beiträge und übernimmt auch keine weiteren Funktionen.*

König ist nur, wer weiß, was er will

Um dem König dienen zu können, müssen die anderen Gruppenmitglieder wissen, was der König will. *Der König muß also herausfinden, was genau sein Anliegen ist und wie er es behandelt wissen will. Er führt Regie, er entscheidet, ob ihm etwas hilft bzw. geholfen hat oder nicht. Er ist die erste und letzte Instanz. Diese Selbstverantwortung mag zunächst anstrengend erscheinen, sie ist aber nicht gleichbedeutend mit etwas leisten müssen. Der König muß nichts wissen, nichts leisten, nichts bringen, nicht für die Unterhaltung der anderen sorgen. Nur achten muß er auf sich. Und dabei hilft ihm sein Gefährte. Häufig ist dem König sein Anliegen/Projekt zunächst nur vage klar („Ich möchte eure Meinung/Resonanz zu diesem Klienten / dieser Sequenz / ... hören.“). Entscheidend bei der Projektklärung ist (1), daß der König herausfinden und spüren kann, *was er will*. Dieses Spüren des Wollens setzt sein „Ich“ in Kraft als Motor für den Supervisionsprozeß. Ohne sein Wollen zu erleben und auszudrücken kann der König kein König sein. Er bleibt dann ein Supervisand, der von den Rückmeldungen der anderen abhängig ist und sich als beurteiltes „Opfer“ erlebt. (2) ist es wichtig, daß der König sein Anliegen so formuliert, daß es sich *als Thema für einen persönlichen Prozeß* eignet (die Überschrift über sein Projekt soll das Wort „Ich“ und ein erlebensbezogenes Verbum enthalten, z.B. „Ich möchte gern herausfinden, was dieser Klient von mir will.“). Es ist die Aufgabe des *Gefährten*, den König in einem focusingorientierten Prozeß zu begleiten, in dem das Anliegen / die Fragestellung / das Projekt des Königs konkretisiert wird.*

Der Ablauf

1. Wer ist König?

Ein Gruppenmitglied entscheidet sich, sich seinem Anliegen mithilfe der anderen zu widmen und dafür die Regie zu übernehmen.

2. Der König wählt einen Gefährten

Der König wählt sich einen Gefährten und gibt ihm einen Platz in seiner Nähe.

3. Der Gefährte begleitet den König bei der Konkretisierung seines Projekts

Zunächst bespricht der Gefährte mit dem König, wieviel Zeit er für sein Projekt haben möchte und übernimmt die Zeitkontrolle.

Dann erkundigt er sich nach dem Anliegen, dem Projekt des Königs. Diese Phase der „Klärung“ (nicht im kognitiven, sondern im experientialen Sinn) des Königsprojektes ist der wichtigste Teil der Supervision.

Die Phase der Projektklärung kann manchmal die halbe oder sogar die ganze zur Verfügung stehende Zeit beanspruchen; sofern sie focusingorientiert durchgeführt wird, ergeben sich in ihr schon wichtige Schritte für die „Lösung“ des Problems. Der Gefährte muß hier eine gewisse Hartnäckigkeit an den Tag legen.

4. Regiebesprechung

Wenn das Anliegen/Projekt des Königs genügend konkret geworden ist, *entscheidet er*, in welcher Weise er es „bearbeiten“ möchte. Dazu kann er auch Vorschläge der anderen Gruppenmitglieder einholen. Der Gefährte moderiert. Was immer dem König dient, kann stattfinden. Standardmethoden sind: Gruppenresonanz, Falldarstellung, Focusing-Prozeß, Tonband-/Video, Rollenspiele, Skulptur stellen, Aufstellungen, Fachdiskussion. In der Regiebesprechung wird geklärt und beschlossen, *wie* die gewählte Methode durchgeführt wird.

5. Durchführung

Nun erst wird die „eigentliche“ Supervision durchgeführt. Der Gefährte achtet dabei auf das Königswohl, alle Gruppenmitglieder achten eigenverantwortlich auf das Einhalten der vereinbarten Struktur/Supervisionsmethode.

6. Sharing

Der Gefährte gibt seine Funktion zurück, der König bedankt sich bei seinen „Dienern“.

Die Gruppenmitglieder teilen mit, wie sie sich in den Funktionen, die sie übernommen haben (König, Gefährte, Focusing-Begleiter, Rollenspieler, Response-Geber, ...) gefühlt haben. Auch die Gruppenteilnehmer, die keine Funktionen hatten, nehmen am Sharing teil. Über das Thema/Anliegen/Projekt des Königs und Inhalte der Supervision wird nicht mehr gesprochen.

7. Auswertung, Metaebene

Es ist wichtig, die Auswertung auf der Metaebene vom Sharing deutlich zu trennen. In dieser letzten Phase haben die Gruppenmitglieder keine speziellen Funktionen mehr, sie sind wieder gleichwertige Kollegen. Thema der Auswertung ist nicht das Anliegen des Supervisanden, sondern das Prozedere der kollegialen Supervision als Ganzes: Manöverkritik, Feststellen der gelungenen und der schwierigen Aspekte. Es geht darum, aus der Erfahrung für das nächst Mal zu lernen.

Durchführungsformen der Supervision

Charakteristisch für die Focusingorientierung ist die Methodenvielfalt: *Alle* Methoden und Konzepte können als Werkzeuge benützt werden, um den *einen* universalen Prozeß zu ermöglichen, der im Focusing beschrieben wird (nicht vergessen: zu diesem Prozeß gehört essentiell die spezifische personorientierte zwischenmenschliche Beziehung dazu!).

Im Folgenden beschreiben wir kurz einige gängige und nützliche Supervisionsmethoden, die in der Phase 5 (Durchführung) zur Anwendung kommen können.

- *Gruppenresonanz*: Der König bittet um *Responses* von Gruppenmitgliedern zu seinem Anliegen / einer spezifischen Fragestellung / zur gegenwärtigen Situation. (Responses sind keine Ratschläge, sondern Ausdruck der Resonanz / Felt Sense zu ...). Der Gefährte achtet darauf, daß der König Zeit hat, die Rückmeldungen zu „verdauen“. Gruppenresonanz kann in fast allen Durchführungsformen der Supervision an verschiedenen Stellen vom König

angefordert werden.

- *Falldarstellung*: Der König schildert etwas aus seiner Arbeit mit einem Klienten, womit er Schwierigkeiten hat, z.B.: sein Beziehungserleben, eine bestimmte Sequenz aus einer Stunde, eine strukturgebundene „Schlaufe“. Dazu kann er sich Responses von einzelnen Gruppenmitgliedern einholen (siehe „Ein Beispiel“ weiter unten). Aus diesem Geschehen können sich manchmal Ideen für weitere Supervisionsformen ergeben. Der Gefährte achtet die ganze Zeit sorgfältig auf die Interessen des Königs.

- *Focusing-Prozeß*: Der König wählt sich einen Begleiter (nicht den Gefährten), der ihn in einem Focusing-Prozeß zum Thema des Anliegens begleitet. Der Gefährte hat während dieser Zeit frei.

- *Tonband/Video*: Das Anhören/Anschauen von Tonband- oder Videobändern kann ein guter Einstieg für weitere Supervisionsformen sein bzw. Anliegen des Königs illustrieren. Dazu sollte nur ein kurzer, möglichst vom König bereits ausgewählter Ausschnitt herangezogen werden. Mit Tonband/Video läßt sich aber auch ausführlicher arbeiten, z.B. (1) der König verteilt zu einer spezifischen Fragestellung Beobachtungsaufgaben (siehe „Ein Beispiel“ weiter unten), (2) der König hat Fragen bzw. wünscht sich Rückmeldungen zu technisch-methodischen Aspekten seiner Arbeit, (3) der König möchte sein Selbsterleben untersuchen, das während des Anhörens/Anschauens des Tonbands/Videos in ihm entsteht („Wie wirke ich auf mich selbst / auf meinen Klienten / auf euch (Gruppenmitglieder)?“). Der Gefährte kümmert sich aktiv um „Verdauungszeit“ für den König.

- *Rollenspiele*: Hier gibt es viele Möglichkeiten (z.B.: König übernimmt Rolle seines Klienten, Gruppenmitglied ist Therapeut; weitere Teilnehmer fühlen sich in den Klienten und in den Therapeuten ein, geben danach Feedback). Die Modalitäten des Rollenspiels müssen vorab sorgfältig geklärt werden. Der Gefährte bleibt an der Seite des Königs.

- *Skulptur stellen* z.B. der Stimmung des Königs als Therapeut mit einem bestimmten Klienten, der vom König oder dem Repräsentanten des Klienten erlebten Beziehung etc.; sowohl der König als auch ein von ihm gewähltes Gruppenmitglied kann gestellt und auch aktiv stellen. Der Gefährte begleitet dabei den König.

- *Aufstellungen*: Sie sollten nur durchgeführt werden, wenn ein Gruppenmitglied darin wirklich Erfahrung hat.

- *Fachdiskussion*: Sie muß vom König zu einem spezifischen Thema ausdrücklich gewünscht werden. Hier kann es um Themen wie Setting, störungsspezifische Fragen, Erfahrungen von anderen Gruppenmitgliedern etc. gehen. Der Gefährte moderiert die Diskussion im Interesse des Königs.

Ein Beispiel

Nehmen wir an, der König wählt sich, nachdem ihm der Gefährte geholfen hat, sein Anliegen/Projekt konkret herauszuarbeiten, die Supervisionsform „Falldarstellung“. Folgendes Vorgehen könnte nun in der *Regiebesprechung* vereinbart werden:

Regiebesprechung

Bevor der König den Fall / die Situation schildert, verteilt er an die Gruppenmitglieder z.B. folgende Funktionen:

Gruppenmitglied A ist Stellvertreter des *Königs*. Es wird sich in die Situation, die der König darstellen wird,

einfühlen, und in sich hineinspüren, wie es ihm anstelle des Königs dabei geht.

Gruppenmitglied B ist Stellvertreter des Klienten und wird sich in diesen einfühlen.

Gruppenmitglied C achtet auf die *gegenwärtige Gesamtsituation*: welche Stimmung im Raum wird entstehen, wenn der König die Situation schildert; welchen Felt Sense in ihm wird das auslösen.

Der König kann weitere Funktionen verteilen: Gruppenmitglieder können z.B. bestimmte Perspektiven einnehmen, etwa: Wie würde sich der König fühlen, wenn sein Problem gelöst wäre? Oder: Welche Sehnsucht des Königs könnte „hinter“ seinem Problem liegen? Oder: Was könnte das wirkliche Anliegen des Klienten sein? Oder: Was wünscht sich der Klient vom Therapeuten (und umgekehrt)?

[Das Übernehmen von Beobachtungs- und Einfühlungsaufgaben durch Gruppenmitglieder empfiehlt sich auch bei anderen Supervisionsformen wie Rollenspielen oder Tonband-/Videosupervision: etwa das Achten auf nonverbale Phänomene, auf die therapeutische Beziehung, auf Beziehungssignale (des Therapeuten bzw. Klienten), auf methodische Aspekte des Therapeutenverhaltens, auf die Qualität des Freiraums (bei Therapeut bzw. Klient) etc.]

Durchführung: Falldarstellung

Nun erzählt der König seinen Fall / die schwierige Situation. Alle Gruppenmitglieder versuchen, den König zu verstehen, fragen eventuell nach, wenn ihnen etwas unklar erscheint.

Der Gefährte achtet darauf, daß der König Freiraum behält, erkundigt sich ab und zu nach seinem Befinden und stellt dadurch sicher, daß der König bei sich bleibt und sich nicht in Schilderungen (etwa über den Klienten) verliert.

Durchführung: Gruppenresonanz

Wann immer der König es will - spätestens am Ende seiner Darstellung -, kann er die Stellvertreter/Beobachter nach ihrem Erleben fragen. Diese antworten nicht mit ihren ersten, vordergründigen Gegenreaktionen, Bewertungen, Meinungen; sie lassen sich Zeit, ihre Resonanz entstehen zu lassen und Response zu geben. Dabei fragen sie sich, was dem König dienlich ist, was ihn in seinem Suchprozeß hilfreich sein könnte. Sie auferlegen sich eine gewisse Disziplin, nicht einfach alles los zu werden, was sie wissen, in ähnlicher Form erlebt haben, wie sie gehandelt hätten etc. (Gene Gendlin: *Ein guter Supervisor sagt immer weniger als er sagen könnte.*)

In diesen Phasen der Rückmeldungen fragt *der Gefährte* den König häufig, wie es ihm mit dem Gehörten geht, schlägt im „Spürpausen“ vor und achtet auf langsames Tempo. Er schützt den König aktiv vor Bewertungen und Interpretationen und unterbindet das Aufkommen von Diskussionen.

Zum Schluß nimmt sich der König Zeit, nachzuspüren und auszusprechen, was ihm durch sein Erzählen und durch die Rückmeldungen bedeutsam, deutlicher, bewußter geworden ist, welche neuen Schritte evtl. gekommen sind.

Daraufhin folgen die Phasen „Sharing“ und „Auswertung, Metaebene“.

Praktische Hinweise

Gruppengröße: mindestens drei, optimal fünf bis sechs Personen

Zeitrahmen: Für eine Supervisionsrunde sollten je nach gewählter Durchführungsform 60 bis 90 Minuten zur Verfügung stehen.

Disziplin: Das Gelingen der Kollegialen Supervision steht und fällt mit dem Einhalten der Rollenfunktionen und der Ablaufstruktur. Manchmal kann es schwierig sein, auf seinen guten Ideen sitzenzubleiben und nichts sagen zu dürfen, besonders wenn man keine aktive Rolle bekommen hat. Es ist aber jede Person wichtig: mit ihrer Anwesenheit und Aufmerksamkeit. Die Gruppe bildet einen „Energiekreis“, der dem König beim Verfolgen seines Projekts hilft.

Der Moderator: Grundsätzlich sind in der kollegialen Supervisionsgruppe alle gleich: Kollegen. Sie sind jeder einzelne und alle gemeinsam für die Situation (den Ablauf, den Prozeß) verantwortlich. Da es aber aufgrund persönlicher und gruppenspezifischer Faktoren oft schwierig ist, die vereinbarte Struktur aufrechtzuerhalten, kann die Einführung eines Moderators sinnvoll sein. Dieser wird von *allen Gruppenmitgliedern* gewählt, am besten ganz zu Beginn der Supervisionsrunde. Ihm wird das Achten auf das Einhalten der vereinbarten Struktur delegiert. Er kann jederzeit (auch ohne Einverständnis des Königs oder des Gefährten) das Geschehen anhalten und auf das Einhalten der vereinbarten Struktur (Zeit, Ablauf, Rollenfunktionen) aufmerksam machen. Ansonsten beteiligt er sich in keiner Weise am Supervisionsgeschehen.

„*Beziehungsstörungen*“: Wenn heftigere Beziehungsthemen zwischen Gruppenmitgliedern da sind oder entstehen, müssen Rollenfunktionen und Struktur außer Kraft gesetzt und das Beziehungserleben vorrangig behandelt werden. Jedes Gruppenmitglied, vor allem aber König und Gefährte (und, wenn vorhanden, natürlich der Moderator) können jederzeit (aber wohlüberlegt) beantragen, eine „Auszeit“ für Beziehungsklärungen zu nehmen. Dabei ist immer zu bedenken, daß unangenehme Beziehungsgefühle „Übertragungen“ des gerade behandelten Themas der Supervision sein können.

Supervisionsthemen: Die Erfahrung zeigt, daß die häufigste Ursache für Schwierigkeiten des Therapeuten Freiraumverlust aufgrund des Vorliegens strukturgebundener Phänomene bei Klient und/oder Therapeut ist. Das beständige Achten auf den „Königs-Freiraum“ bzw. die Frage, wie er wieder hergestellt werden kann, ist daher einer der wichtigsten Aspekte der Supervision.

Üben: Struktur und Ablauf der hier vorgeschlagenen Kollegialen Supervision erfordern Übung. Man muß sich erst daran gewöhnen (so, wie es auch Zeit braucht, bis sich das Setting des Partnerschaftlichen Focusing eingespielt hat). Beim ersten Mal klappt es vielleicht noch nicht optimal. Deshalb ist die Auswertung auf der Metaebene am Ende der Supervisionsrunde wichtig: Welche Erfahrungen haben wir mit dem Ablaufstruktur gemacht? Was können wir das nächste Mal besser machen?



Spickzettel für die Kollegiale Supervision

Die Hauptrollen

Königin, König ist die Person, die in bezug auf ein eigenes Anliegen mithilfe der Gruppenmitglieder weiterführende Schritte finden will; sie/er entscheidet, was sie/er will, was sie/er braucht, was ihr/ihm gut tut, verteilt die Rollen. Sie/er hat immer die letzte Entscheidung.

Gefährtin, Gefährte unterstützt König/in während der gesamten Supervisionszeit in allem, was sie/er braucht, will: v.a. beim Freiraum-Schaffen, Felt Sense kommen lassen; sie/er achtet auf langsames Tempo, Spürpausen; sie/er moderiert die Kommunikation zwischen König/in und Gruppenmitgliedern; sie/er enthält sich jeglicher Beiträge zu inhaltlichen Aspekten.

(Moderatorin, Moderator wird bei Bedarf von den Gruppenmitgliedern gewählt; sie/er achtet auf das Einhalten der Struktur (Rollenfunktionen, Ablauf, Zeit) und enthält sich jeglicher Beiträge zu inhaltlichen Aspekten.)

Die Nebenrollen

Focusing-Prozeßbegleiter/in, Rollenspieler/innen, Response-Geber/innen, Beobachter/innen diverser Aspekte,...

Der „Fahrplan“ für Kollegiale Supervision

(0. Moderator wählen)

1. **Wer ist König?**
2. **König wählt Gefährten**
3. **König bespricht mit Gefährtem**
 - a. **das Setting** (Zeit, Positionen im Raum)
 - b. **sein Anliegen/Projekt**
4. **Regiebesprechung:** König entscheidet sich (evtl. mithilfe von Ideen der Gruppenmitglieder) für eine seinem Projekt dienliche Supervisionsform und wie diese im Detail durchgeführt werden soll.
5. **Durchführung:** Standardmethoden sind:
 - Gruppenresonanz
 - Falldarstellung
 - Focusing-Prozeß
 - Tonband-/Video-Supervision
 - Rollenspiele
 - Skulptur stellen
 - Fachdiskussion
6. **Sharing** des Erlebens in den Rollenfunktionen (nur der Moderator bleibt in Funktion)
7. **Auswertung, Metaebene:** Rollenauflösung (auch Moderator), Austausch über die Gesamtsituation

Glossar

Fortsetzung von Seite 7

Symbol

Mit S. wird im Focusing jede Art von konkretem, explizit geformtem Erleben bezeichnet: ein Wort, ein inneres Bild, ein Gefühl, das Erleben einer Geste, eine innere Vorstellung, kurz alles, was sich im Augenblick unmittelbar innerlich ich wahrnehmen und *benennen* kann. Symbole sind „Gegenstände“ der inneren Welt. Sie können, ebenso wie „Ereignisse“ (Vorkommnisse in einer konkreten („äußeren“) Situation) mit dem implizit gefühlten Erleben (Felt Sense) interagieren (*crossing*) und damit den (Er-)Lebensprozeß vorantragen (*carrying forward*). Siehe auch Experiencing, Fortsetzungsordnung, symbolisieren.

Literatur

Gendlin ET (1964) A theory of personality change. In P Worchel & D Byrne (Eds), Personality change, John Wiley, NY; deutsch: Eine Theorie des Persönlichkeitswandels. Übersetzt und bearbeitet von J Wiltschko. DAF Würzburg, 1992.

Symbolisieren

S. wird im Focusing meist synonym mit „explizieren“ (ent-falten) verwendet. S. ist eine etwas veraltete Bezeichnung für jenen Vorgang, der zu einen *Felt Shift*, einem Veränderungsschritt im Erleben führt. Das Phänomen dieses Schrittes wird erlebt, es ist evident. Drei Modelle lassen sich aus Gendlins Philosophie extrahieren, dieses Phänomen zu konzeptualisieren. Jedes Modell hebt aus dem gesamten Phänomen einzelne Aspekte besonders heraus. Sie können hier nur angedeutet werden.

(1) Emergenzmodell: Wenn man mit dem Felt Sense verweilt, kann er sich „öffnen“ und Symbole in den verschiedenen Erlebensmodalitäten *auftauchen*: Worte, innere Bilder, Gefühle, Körperempfindungen/körperliche Impulse. Es erscheint einem so, als würden sich die impliziten („eingefalteten“) Bedeutungsaspekte des Felt Sense in Gestalt dieser Symbole „entfalten“ (explizieren). Mithilfe des Vergleichens wird überprüft, ob diese Symbole zum Felt Sense „passen“; wenn ja, kommt es zu einem *Felt Shift*.

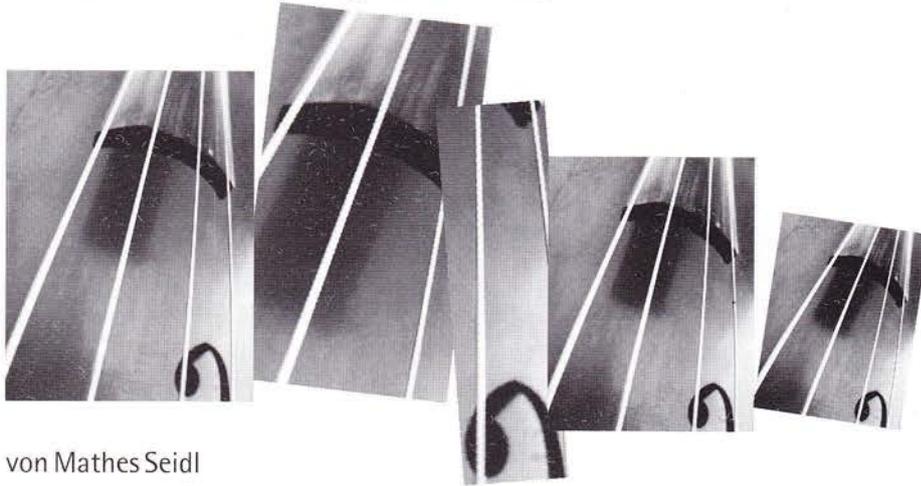
(2) Interaktionsmodell: Implizites Erleben (Felt Sense) ist unvollständig und „wartet“ darauf, mit Symbolen zu *interagieren*. Kommt es zu einer Interaktion, kreuzen (*crossing*) sich Felt Sense und Symbol. Im Kreuzen entsteht ein neues „Produkt“, dessen Zustandekommen den (Er)Lebensprozeß fortgesetzt hat (*carrying forward*) und als *Felt Shift* erlebt wird.

(3) Implikationsmodell: Jeder lebendige Organismus (Körper) will leben und weiterleben; er *ist* Interaktion mit seiner Mitwelt und „kennt“ sie daher. Im Felt Sense wird dieses implizite „Wissen“ des Körpers fühlbar, in ihm sind alle phylogenetischen, kulturellen und persönlichen Erfahrungen und die gegenwärtige Situation implizit enthalten.

Fortsetzung auf Seite 30

Freie Improvisation

oder die kreative Intelligenz des Körpers



von Mathes Seidl

Focusing-Prozesse in der Welt der Töne, der Musik: Mathes Seidl, Musiker und Psychotherapeut in Zürich, drückt in Sprache aus, wie sich seine Erfahrungen mit Focusing theoretisch und praktisch mit dem Musikalischen verweben, einem Bereich, der zu unserem unmittelbarsten Körperleben gehört.

Die Ereignisse sind im Innern.
Julien Green

Mit dem folgenden Aufsatz will ich versuchen, aus erlebensorientierter Sicht auf das Phänomen der *frei improvisierten Musik* einzugehen.

Ich bin Musiker (Bratschist), Musikwissenschaftler und Psychologe beziehungsweise Psychotherapeut. Als Musiker habe ich reichliche Erfahrung sowohl auf dem Gebiet der improvisierten, als auch der komponierten Musik. Als Psychologe und Psychotherapeut beschäftige ich mich theoretisch und praktisch mit kreativen Prozessen. Um über Improvisation beziehungsweise über Kreativität überhaupt etwas sagen zu können, werde ich dort anfangen, wo sie stattfinden, nämlich im menschlichen Erleben - genau gesagt: in meinem persönlichen Erfahrungsraum. Nur so kann ich sicher sein, dass die Konzepte, die sich schließlich aus dem Ganzen ergeben, etwas *von* dem Phänomen aussagen und nicht nur *über* es.

*

Die Frage nach dem Ursprung des musikalischen Materials bringt mich in Kontakt mit nahezu immateriellen inneren Bewegungen, die ich noch als Vorläufer konkreter Empfindungen betrachte. Hierbei handelt es sich um subtilste, noch untönbare klangliche Regungen, die ich als unmittelbarsten Ausdruck lebendiger Kreativität ansehe. Sie sind im Ursprung nicht von dem zu unterscheiden, was ich als spürbare Lebendigkeit bezeichne. Erst in ihrer Bewegungsrichtung gewinnen sie „prätonale“ Qualität.

Wenn ich im Folgenden versuche, die energetischen Vorgänge zu beschreiben, bedeutet das auch, dass ich zu einer Sprache komme, die die Erlebensvorgänge zum Ausdruck bringt und nicht bereits die Reflexionen darüber.

Insofern unterscheidet sich mein Vorgehen nicht wesentlich von der Freien Improvisation selbst. Wie es dort um klangliche Vergegenwärtigung der gelebten momentanen Erfahrung geht, geht es hier um sprachliche. Das entspricht, so sehe ich es im Einklang mit neueren erlebnisorientierten psychologischen und philosophischen Erkenntnissen, einer neuen Art Wissenschaft. Einer Wissenschaft, die sich aus dem Erleben herausentwickelt und entfaltet; die bei den subtilen inneren Bahnungen des Erlebensstromes beginnt und die sprachliche Darstellung wie die Symbolisierungsprozesse generell (also auch die musikalischen) als prozesshafte organismische Entfaltungsschritte begreift. Bedeutungs- bzw. Symbolisierungsprozesse sind, so gesehen, lebendige Fortsetzungen des inneren Erlebens. Die französische Schriftstellerin Nathalie Sarraute spielt auf diese Vorgänge an, wenn sie sagt: *Ich will den Wörtern Zeit lassen, den rechten Moment auszusuchen, ich weiß, dass ich mich auf sie verlassen kann.* So kann ich es aus meiner Erfahrung auch für die frei improvisierte Musik sagen.

*

Eine Vorbemerkung: Wenn Sie den folgenden Bericht lesen, tun Sie es, wenn möglich, langsam und indem Sie versuchen, mit den durch den Text vermittelten Erlebensweisen in Kontakt zu kommen. Das können Sie am besten, wenn Sie ihrem Körper Zeit geben, die spürbaren Resonanzen auf das Gelesene zu entwickeln. Die Zeit, die ich beim Schreiben aufgebracht habe, um die Wörter kommen zu lassen, brauchen wir auch fürs Umgekehrte, nämlich zurückzukommen zur lebendigen Substanz jenseits der Wörter.

Die *Situation* ist da: Ich bin allein oder im Kreis meiner improvisierenden Mitspieler. Vielleicht beginnt jemand zu spielen, vielleicht nicht. Was zählt ist, dass ich *da* bin. Ich richte meine Aufmerksamkeit nicht auf die äußere Umgebung und nicht auf irgendwelche inneren Vorstellungen. Wohin gehe ich mit der Aufmerksamkeit? Der nächste wichtige, vielleicht wichtigste „Schritt“ ist, diese Frage, die als verführerischer innerer Impuls auftaucht, an mir vorbeiziehen zu lassen. Ich halte mich aus jeder auflauernden Ab-Sicht, jedem verführerischen Kalkül heraus, lasse mich ganz auf dieses merkwürdige Nicht-Geschehen ein, warte einen entscheidenden dunklen Moment lang ... lasse mich dann irgendwie durch eine Enge hindurch pressen, komme mit einem Gefühl unmittelbarer Körperlichkeit heraus ... von einer anderen, neuen Seite umfasst mich etwas Neues, beginnt mich aufzuladen zu weiten und einzuholen ... - ich bin in einem zeitlich nicht messbaren augenblicklichen Qualitätssprung frei geworden zu einer ganz neuartigen Präsenz: Dieses Gefühl, das nun da ist, nenne ich (alle folgenden durch „...“ verbundenen sprachlichen Symbolisierungen beziehen sich auf dieselbe Eindrucksqualität): ich bin präsent ... ich bin da ... ich bin anwesend ... ich bin im Kontakt mit mir selbst - ich bin nun auch ganz Finger, Arm, Instrument, Ohr ... - ich bin ungetrennt mit den anderen ... mit dem Raum, in dem wir sind ... den Leuten ... dem Licht ... ich bin selbst die gesamte Situation ... diese eine bestimmte, gegenwärtige ... ich bin in eine Art „fortlaufende“ Gegenwärtigkeit eingewoben. In dieser Situation pulsiert die Gegenwärtigkeit der Situation, das „Situation-Sein“ beziehungsweise ein Fluidum, das Lebendige der Situation, das sie wie eine absolut immaterielle Substanz zusammenhält. Gleichzeitig bewegt sich das Lebendige mit mir fort, will aus dieser Art von Gegenwärtigkeit heraus ... will weiter ... die Situation weiterquellen lassen ... weitertragen ... weiterleben ... Es ist wie eine unhörbar strömende Melodie, die von dem, was mich selbst ausmacht, nicht zu unterscheiden ist.

Es ist für mich von entscheidender Bedeutung, diesen Moment wirklich zu spüren, einen Moment, eine lebendige Zeitspanne lang dieses Gefühl auf mich wirken zu lassen (die Wichtigkeit des Spürens, die Lust daran, liegt im Spüren selbst, sie erzeugt sich aus sich heraus immer weiter: Es ist, als wolle das Erspüren des Lebendigen mehr von dieser inneren Aktivität, um zu seinem eigenen Grund zu kommen). Das erfordert soviel Zeit, wie ich etwa brauche, um die Qualität eines Geruchs, einer Speise, einer Berührung zu spüren ... mit ihr einen Moment *zusammenzusein*, körperlich anwesend ... - auch hier kommt die Wichtigkeit des Vorgangs, sein eigentlicher Sinn aus dem erlebten Geschehen selbst heraus - aus keiner Vorschrift und aus keinem Konzept. Nur dann kann ich spüren, wie mein Körper sich auflädt ... „schwanger“ wird mit etwas, das mich zu einem lebendigen ... lebenden Körper werden lässt ...

Dieses subtile innere Leben löst sich nun auf in die von innen kommenden ursprünglichen Bewegungen, löst die Körpergrenzen in einen lustvollen Bewegungsreichtum auf, der in das Innere einwilligt ... es abholt und weiter aufaltet, sich auflöst in die gegenwärtigen Ereignisse, in denen die eigenen musikalischen Aktivitäten und die meiner Mitspieler „enthalten“ sind, - sie sind nichts Sonderliches ... ich hänge mich spielend ein ... bewege mich mit ... atme ... spiele ... Eine Art Ausdruckswille regt sich, hält

mich einerseits in einem Fluss, der weiterfließt, auch in äußeren Pausen nicht still steht, gleichzeitig aber aus dem Strömen Aktionen freigibt, Bewegungen, musikalische Gestalten ... Es ist dieser Strom, der mein Tun austrägt. Etwas in mir entlässt mich in die eigenen Aktionen hinein. Die erklingende Musik, die Töne, die ich produziere, erlebe ich als eine Art Tonkette, Tonspur tönender „Absonderung“, sinnhaft allein durch ihr Herauskommen aus einer Verbundenheit mit etwas mich Umfassendem ... Übergreifendem. Den erklingenden Tönen gegenüber breitet sich in mir ein gewisses entspanntes anteilnehmendes „Des-Interesse“ aus, ein Sein-Lassen der äußeren Vorgänge. Im Inneren bin ich mit mir und meiner Umgebung verbunden. Das Äußere sind Resultate, *mit* denen ich im weiteren Verlauf *bin*.

*

Die Wahrnehmung des musikalischen Materials verändert sich sehr subtil. Die Eindrucksmerkmale von Höhe, Stärke, Dauer treten zurück gegenüber qualitativen Merkmalen wie *offen, brüchig, schleichend, fordernd, durchdringend, bröckelig* ... - diese Erfahrung hängt zusammen mit meinem Körpergefühl. Es ist mit der inneren Dynamik der Klänge spürend verbunden, erlebt und hört (das ist dasselbe) das innere Weitergehen der Klänge, ihre Art und Weise der „Tonströmung“, das in ihr Forttönende und nicht ihre statischen strukturellen Merkmale. Durch dieses Erspüren der Töne sensibilisiert sich in mir eine Spielart, die mehr ein *Hervorbringen* und *Produzieren* ist, ein Äußerungsvorgang, der mit allen Möglichkeiten des Klanglichen in Berührung kommt. Die Spuren des Auf- und Austretens des Klanglichen, dort, wo Klänge in Geräusche übergehen, sind es, die wichtig werden. Es ist als ob das Ohr die definierte Materialität der Klänge auflöst bis in die feinsten Spuren hinein, um von dort in das Spiel einzuhaken, einzufädeln und es fortzuziehen ...

Natürlich ist das kein schrankenloser und gefahrenfreier Raum, in dem es einfach so dahingeht. Aber es hat sich ein innerer Ohren-Körper-Ort gebildet, eine Art Ganz-Ohr-Sein, mit dem ich immer in Kontakt kommen kann, wenn äußere strukturelle Abläufe überraschende Bewegungen erzeugen, die sich einen Moment in den Weg stellen.

*

Eine solche besondere Herausforderung bildet beispielsweise der Schluss einer Improvisation: Er ist durch die äußere Zeitstruktur vorgegeben, das heißt, er *muss* kommen. Wie also schließen, ohne in die unzähligen schlüssigen Angebote zu verfallen, die sich wie Fallen anbieten? Hier entsteht ein oft dramatisch dichter innerer Dialog zwischen einem routinierten Konzept, das sofort einspringen will, und - wenn wir einen „gnädigen Moment“ haben - einem totalen Loslassen dieser Situation. Wenn das geschehen kann, wird sich in der Regel etwas ergeben, das als ganz neu und authentisch erlebt wird und das sinnvoll ist - obwohl es von außen betrachtet (ästhetisch) oftmals ein gewisses Scheitern darstellt. In einem solchen Moment wird offenkundig, dass die Lebendigkeit des Inneren Vorrang hat vor der Formlogik des Äußeren.

Das scheint mir wichtig: Ich habe oft erlebt, dass Zuhörer, die durch und durch traditionell orientiert sind und mit

inhaltlicher Vielfalt und Substanz in die musikalische Erfahrung.

Ich will die Freie Improvisation nicht voreilig mit Fragen nach ihrem symbolischen, musikgeschichtlichen Gehalt überfrachten. Es scheint mir für ihr tieferes Verständnis aber wichtig, dass sie einzig und alleine an die praktische innere Erfahrung gebunden ist. Daher ist die Rede weder vom *Schöpfer*, noch vom *Werk*, vom *Interpreten* oder vom *Kritiker*. Das wirklich Neue, das mit ihr ins Spiel kommt, scheint mir eine Ästhetik der *Prozesshaftigkeit der Hervorbringung* zu sein: Musik als energetisches Spiel aus innerer Dynamik gegenüber der alten Werk-Ästhetik mit ihrer zentralen Vorstellung des Fertigen und Geschaffenen, an das es gilt, sich interpretierend anzunähern. Dieser „neue“ Prozess ist ein sich selbst organisierendes *Spiel des Lebens mit sich selbst*.

Ich persönlich glaube auch, dass der tiefere Sinn der Form der Freien Improvisation in ihrer zeitgemäßen Notwendigkeit liegt, die Aufmerksamkeit auf die subtilen inneren Vorgänge und die damit verknüpften Erfahrungen unseres Selbst beim Musizieren zu richten.

*

Ich habe mein „Erstesmal“ nicht vergessen: Als erfahrener Orchestermusiker stand ich wie auf einem Sprungbrett ohne das vertraute Notenpult vor der Nase; niemand war da, der den Einsatz gibt ... - nur Nacktheit habe ich gespürt. Doch keine Angst das ist schon die Wende: Manchmal kommt zunächst das überlebenswillige wilde Tier zum Vorschein, manchmal aber auch die beruhigende Wirkung der Zeit. Die improvisierenden Mitspieler sind in aller Regel freundliche und für Erfahrungen offene Gefährten. Mehr und mehr öffnet sich eine kleine Tür, die Zugang zu einer ganz anderen Seite gibt ...

Ich empfehle es allen: Wer auch immer die Erfahrung machen will, dass es in unserem aufgeheizten äußeren Musikbetrieb lebendige Innenräume zu entdecken gibt, wer immer das geforderte Repertoire von innen her durchlüften und in Bewegung bringen will, wer immer als Anfänger, Schüler, Student, Profi sich nicht zu sehr *ver-einnahmen* lassen will von den Vorstellungen und Anforderungen des Immer-Schon-Fertigen - der wage es! Es lohnt sich über alle Maßen.

Dr. Mathes Seidl
Psychotherapeut
und Bratschist
CH-8001 Zürich,
Froschaugasse 20
semat@econophone.ch

Glossar

Fortsetzung von Seite 27: "symbolisieren"

Im Versuch des Weiterlebens nimmt der Felt Sense (Körper) all diese impliziten Informationen mit *und* sucht *darüberhinaus* eine Möglichkeit des Fortsetzens (Fortsetzungsordnung). Er *impliziert* aus sich selbst heraus den nächsten Schritt. Im Spüren des Felt Sense fühlt man schon die Richtung, in der sich eine Fortsetzung abzeichnet. Der Felt Sense „weiß“, was ihn fortsetzen wird in dem Sinne, daß er Fortsetzungsmöglichkeiten zurückweisen kann und nur ganz bestimmte Formen (Worte, Handlungen) „zuläßt“. Wird die richtige Form gefunden, „fließt“ der Felt Sense in sie „hinein“, ein Schritt ist geschehen.

Literatur

Zu (1):

Wiltschko J (1991, 1993³) Anfänger-Geist. Hinführungen zur Focusing-Therapie I. DAF, Würzburg.

Wiltschko J (1992) Von der Sprache zum Körper. Hinführungen zur Focusing-Therapie II. DAF, Würzburg.

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

Zu (2):

Gendlin ET (1964) A theory of personality change. In P Worchel Et D Byrne (Eds), Personality change, John Wiley, NY; deutsch: Eine Theorie des Persönlichkeitswandels. Übersetzt und bearbeitet von J Wiltschko. DAF Würzburg, 1992.

Zu (3):

Gendlin ET (1994, 1998²) Körperbezogenes Philosophieren. Gespräche über die Philosophie von Veränderungsprozessen. DAF, Würzburg.

Gendlin ET (1997) The responsive order: a new empiricism. Man and World und Internet „focusing.org“.

Wiltschko J: Gendlin live (in Vorbereitung)

Thema

Als T. wird im Focusing und in der Focusing-Therapie alles bezeichnet, was die fokussierende Person (KI.) *wählt*, um dazu einen Felt Sense kommenzulassen. Ein T. kann ein bestimmtes Gefühl sein, eine Erinnerung, ein Traum oder Traumteil, eine Körperempfindung, ein Symptom, ein Konflikt, etc. Der Focusing-Prozeß beginnt in der Regel mit der Wahl eines Ausgangsthemas; dieses kann sich dann im Lauf des Prozesses mehrmals ändern, da diejenigen (impliziten) Aspekte des Felt Sense, die durch das Focusing explizit werden als T. für die nächste Focusing-Runde gewählt werden können.

Anzeige



Von Mathes Seidl sind soeben erschienen:

- das Buch „Fluidum Musik – Die körperliche Wirklichkeit der Töne. Mit Essays zu einer erlebens- und focusing-orientierten musikalischen Praxis“, ars una, München-Neuried
- die CD mit *Improvisationen* von Bratsche (Seidl) mit Schlagwerk (Achberger), www.phontastic.ch

Leider ist beim Drucken des Heftes eine Seite verloren gegangen. Hier ist sie als Beilageblatt.

Mathes Seidl: Freie Improvisation ...

Fortsetzung von Seite 29

[Das scheint mir wichtig: Ich habe oft erlebt, dass Zuhörer, die durch und durch traditionell orientiert sind und mit] einem Stück Neuer Musik nichts anfangen können, begeistert reagieren auf geradezu avantgardistisch tönende, aber in diesem inneren Sinne gelungener improvisierter Musik. Warum? Meine Antwort lautet: weil sie etwas erleben. Sie erleben, dass die Musiker beim Spielen etwas *erleben*.

*

Spielen aus dem Erleben? Praktische Musiker werden mit der Bejahung dieser Frage wenig Schwierigkeiten haben. Sie sind mit der Erfahrung vertraut, dass lebendiges und überspringendes Musizieren ohne inneres Erleben nicht möglich ist. Die Musik-Wissenschaft tut sich mit dem Erleben hingegen schwer. Für sie gilt im Allgemeinen, dass die Musik in den Noten steht. Was darüber hinausgeht, ist für sie in der Regel unordentliches, ungeordnetes Gelände – gefühlig, emotional, romantisch ...

Was im Bereich der Literatur längst bewusst ist, dass nämlich die Innendynamik oder der Bewusstseinsstrom den primären schöpferischen Grund der „richtigen“ Wörter bildet – siehe Nathalie Sarraute –, diese substantielle Einsicht hat die Musikwissenschaft zum Großteil verdrängt. Wie sonst konnte man die Erkenntnisse eines Ernst Kurth¹ übersehen, der für die Musik einen inneren schöpferischen Raum des Menschen ausgeleuchtet hat und konsequent das innere Erleben als Grundlage der Musik angesehen hat: *Musik ist Ausbruch aus dem Inneren*. Ernst Kurths Lehre von der *Energetik*, beschreibt die Musik als *Resultat eines inneren Kräftespiels*.

Von *moderner psychologischer Seite* erhält diese Sicht seine Bestätigung. Psychologie und Philosophie haben entdeckt, dass das *Erleben* einhergeht mit einer bestimmten körperlichen Befindlichkeit beziehungsweise einem spezifischen Körperbewußtsein. Im Rahmen der *Focusing-Philosophie* von Eugene T. Gendlin heißt dieses Gefühl *Felt Sense* (gespürte Bedeutung). Kommen wir mit dieser Bewusstseinslage (zwischen *unbewusst* und *vorbewusst*) in spürenden Kontakt, eröffnet sich ein innerer Prozess, der nach dem Prinzip der Selbstorganisation funktioniert: Das Leben organisiert sich selbst durch ein den Menschen übergreifendes Kräftespiel, das für die Erhaltung und Fortführung der lebendigen Kräfte verantwortlich ist. Dieser uralte kreative „Natur-Prozess“, dessen sich alle schöpferischen Menschen bedienen, ist im Menschen angelegt. Er bildet die *kreative Intelligenz* unseres Körpers. Allerdings bekommen wir Zutritt zu ihm nur durch den Sprung aus den Konzepten, denn er erwartet uns hinter den Türen des Intellekts. Tief in unserem realen körperlichen Dasein, das mehr als ein bloßes Funktionieren ist – es ist Interaktion zwischen lebendigem Leib und Kosmos – ist das umfassende „Wissen“ der Evolution eingefaltet. Unser Intellekt funktioniert dann *organisch* (prozesshaft wachsend), wenn er in Kontakt mit diesem Inneren ist. (So ver-

stehe ich Hellmut Lachenmanns Satz: *Komponieren heißt, sich ein Instrument zum Komponieren schaffen!* Komponieren ist eine innere geistige Angelegenheit, die sich der Materie bedient.)

Obwohl der Prozess uralte ist, gelang es erst der modernen Psychologie (*Focusing*), ihn zu beschreiben und somit auch zu vermitteln. Nochmals: es kommt darauf an, die Bewusstseins-Schicht der analytischen Außenorientiertheit zu verlassen und unsere Aufmerksamkeit nach innen auf das spürbare körperliche Erleben, den Felt Sense, zu richten. Dann können wir gewahr werden, wie etwas Organisches in Gang kommt, das uns in einer inneren Verbundenheit mit einem Etwas hält und uns gleichzeitig weiterzutragen vermag.

*

Ich bin der Auffassung, dass sowohl Ernst Kurths *Energetik* als auch das Paradigma der *Selbstorganisation* oder der *kreativen Intelligenz* („Weisheit“) des Körpers eine gemeinsame Wurzel haben im *mystischen Prozess*: Die menschliche Fähigkeit, die Ich-Grenzen zu überschreiten, bewirkt, dass wir mit den äußeren Dingen durch Innenschau und Einsfühlung in einen tiefen inneren, wesenhaften Kontakt kommen können. Wenn wir in diesem Sinne das erfahrende Selbst vor das Verstehen der objektiven Welt setzen, erhalten wir Zugang zu einer uns übersteigenden Kraft, die sich in unsere Aktivität einmischt und uns jenes wunderbare Wie-von-selbst-Gefühl gibt.

In den geglückten und beglückenden Momenten erlebe ich in der Tat eine hingebungsvolle Öffnung zu einem wesentlich reicheren Spielen als ich es von der Wiedergabe des kalkuliert-eingeübten Repertoires her gewohnt bin.

Es wäre jedoch ganz falsch, von einem Gegensatz hier kreatives Freies Improvisieren und dort kalkulierte Wiedergabe zu sprechen. Meine Erfahrung sagt, dass die eingeübte, konventionelle Haltung der Wiedergabe sich durch die lebendige Erfahrung des Improvisierens völlig verändern kann. Das Gewohnte wird von innen her plötzlich belebt, ja durchlebt und wie neu geschaffen. Diese Erfahrung macht die Auffassung von der „*nach*-schöpferischen Interpretation“ zu einer Mär. Mit der Erlebnisfähigkeit, die durch die Belebung des kreativen Innenraums ins Spiel kommt, ist Musizieren immer Neuschöpfung. Andererseits eröffnet das Spielen aus diesem inneren Fundus beim Hörer den entsprechenden Ohren- beziehungsweise Körperresonanzraum: aus dem Zuhörer wird ein erlebender Horcher.

*

Die Freie Improvisation ist eine risikoreiche Form. Sie verhilft uns zwar einerseits zu der zutiefst beglückenden Erfahrung, dass wir durch unmittelbares Erleben in einen Innenraum gelangen können, aus dem wir in Kontakt kommen mit schöpferischen und die Situation übergreifenden Kräften. Andererseits lässt sie uns erfahren, wie schnell die Einmischung des Kalküls und Absichtsvollen zum Scheitern und zum untrüglichen Gefühl des Unechten und Schalen führt. Insofern erscheint sie mir wie ein aktuelles Lebenszeichen: Sie bringt den existenziellen Grundkonflikt zwischen *falschem* und *wahrem Selbst*, äußerer und innerer Orientierung, Betrieb und Besinnung, [inhaltlicher Vielfalt und Substanz in die musikalische Erfahrung.]

¹ Ernst Kurth (1886-1946), in Wien geborener und in Bern lehrender Musikwissenschaftler, zählt zu den bedeutendsten Musiktheoretikern des 20. Jahrhunderts. Seine Lehre von der Energetik als Substanz des Musikalischen ist leider nicht entsprechend ausgeschöpft worden, obwohl sie meines Erachtens die modernste und umfassendste musikpsychologische Theorie bietet.