

Focusing Journal

Nr. 15

Gene Gendlin

"Wir leisten dem alten System neue Dienste"

Johannes Wiltschko

Focusing-orientierte Aufstellungen

Martin Gottstein

Focusing im und mit Märchen

Klaus Renn

Dein Körper sagt dir, wer du werden kannst

Martin Franken

Sätze und Fragen für die Begleitung im Partnerschaftlichen Focusing

und...

Liebe Leserin, lieber Leser,

"Eine der ältesten wissenschaftlichen Fragen ist, ob man die richtige Erkenntnis denn überhaupt suchen kann. Denn um sie finden zu können, müsste man ja schon wissen, wie sie aussieht. Wüsste man das aber, bräuchte man sie nicht zu suchen, sondern hätte sie schon."

Das könnte eigentlich in der Einleitung zu fast jedem der Artikel dieses FocusingJournals stehen: Gene Gendlin über Politik, Johannes Wiltschko über Aufstellungen, Klaus Renn über den Körper... Heldenwahn. Märchen.... Im Grund geht es ja im Focusing immer wieder ganz zentral um diese Frage aller Fragen: Wie wir zu *wirklich neuen* Einsichten und Erkenntnissen kommen.

Da gab es vor Kurzem in Berlin eine Tagung über "Intuition und Kalkül". Aus einem Vortrag über den großen Physiologen des 19. Jahrhunderts, Claude Bernard: "...der Forscher als einer, der die Dinge lieber in der Schwebelässt, gleichzeitig an verschiedenem herumprobiert, die Dinge eher komplizierter als einfacher macht. Man muss finden, und zwar genau da, wo es nichts mehr zu wissen gibt... Das neue Wissen kann nicht erzwungen werden, es kann sich nur ereignen."

Passt doch gut ins FocusingJournal, oder? Stand aber in der Frankfurter Allgemeinen Sonntagszeitung (Nr. 42 vom 10.10.05, Seite 40).

In diesem und jedem anderen (schon gespürten, aber noch nicht gewussten) Sinne: Anregende Lektüre!

Ihr/Euer



Hans Neidhardt

Hans Neidhardt

Inhalt

2 *Gene Gendlin*

"Wir leisten dem alten System neue Dienste"

7 *Johannes Wiltschko*

Focusing-orientierte Aufstellungen

12 25. Internationale Focusing Somersuchule

14 *Martin Gottstein*

Focusing im und mit Märchen

15 Termine

19 *Hildegard Cha*

Abschied vom Heldenwahn und alten Rollenbildern

20 *Klaus Renn*

Dein Körper sagt dir, wer du werden kannst

24 *Martin Franken*

Sätze und Fragen für die Begleitung im Partnerschaftlichen Focusing

31 Bestellformular

„Wir leisten dem alten System neue Dienste.“

Gene Gendlin über Politik

zusammengetragen von Johannes Wiltschko

Zehn DAF-Ausbilder haben Gene Gendlin im Mai 2005 eine Woche lang besucht und mit ihm über viele verschiedene Themen gearbeitet und diskutiert. Dabei ergab es sich, dass Gendlin auch auf „die Politik“ zu sprechen kam. Johannes Wiltschko hat aus dem Transkript der Tonaufnahmen den folgenden Text zusammengestellt und ihn um einige Passagen aus dem Buch „Körperbezogenes Philosophieren“ ergänzt.*

Das, was alles zum Focusing gehört, besteht aus vielen Stücken: aus Partnerschaftlichem Focusing, Psychotherapie, TAE, Philosophie und aus allen möglichen weiteren Dingen, auch aus Politik. Die Politik muss dazugehören, sonst haben wir nur das Innere.

Alle diese Stücke passen zwar zusammen, aber sie sind nicht wirklich zusammen. Ich möchte sie gern zusammenbringen zu einer Einheit. Und da entsteht natürlich sofort die Frage: Was ist eigentlich das Zentrale, die Basis, die Unterlage all dieser einzelnen Stücke? Ist es *das Haben von dem Platz*, an oder in oder mit dem man denken kann? Dieses Haben ist ein Wissen, wo ein Felt Sense kommen kann, ein Wissen, woher die Worte kommen, ein Wissen, wo das möglich ist, was ich Denken nenne. Ist das die Unterlage all dieser Stücke? Ich möchte gern, dass ihr mit mir darüber nachdenkt.

Zuvor sage ich aber etwas darüber, wo wir meiner Meinung nach heute gesellschaftlich stehen und was notwendig wäre, um eine neue, eine bessere Organisation der Gesellschaft zu erreichen. Über diese politischen Dinge spreche ich gewöhnlich nicht. Aber ich muss es jetzt tun.

Viele hundert Jahre lang

gründete die Gesellschaft auf dem Ackerbau und war um diesen herum organisiert. Die Familie hat auf dem Land zusammengearbeitet, immer auf demselben Platz. Man hat sich den ganzen Tag gesehen, man war immer zu Hause. Man lebte in kleinen Dörfern, in denen die Leute immer dieselben waren. Die Kinder spielten mit Kindern, deren Eltern man kannte. In der Kirche traf man wieder dieselben Leute. Man war immer in einer Gemeinschaft. Alles, was man brauchte, produzierte man aus dem Boden heraus, man benötigte kein Geld. Im Lauf der Zeit bildeten sich Grundherrschaften heraus. Der Grundherr, später der Landesherr, kontrollierte nicht nur Grund und Boden, sondern auch die Menschen, die auf seinem Grund arbeiteten – das so genannte feudale Zeitalter.

Dann kam die Zeit, in der sich die Gesellschaft auf Industrie und Handel umgestellt hat. Als die industrielle

Produktion aufkam, änderte sich das ganze Leben. Der Mann ging in eine Fabrik und arbeitete dort mit Leuten, die er sonst nicht sah; die Kinder gingen in die Schule, die Eltern der anderen Kinder kannte man nicht mehr. Die Familie sah sich nur mehr abends zu Hause. Alle mussten zur selben Zeit in der Fabrik und in der Schule sein. Eine Fabrik kann mit der Produktion nicht beginnen, wenn nicht alle zugleich da sind. Man musste lernen, pünktlich um acht Uhr da zu sein. In den Ländern, die erst jetzt dabei sind, sich zu industrialisieren, können wir heute noch beobachten, wie schwer es ist, den Leuten beizubringen, sich pünktlich nach der Uhr zu richten.

Mit der Industrialisierung änderte sich die gesamte Struktur der Gesellschaft. Warum? Weil sich das Produkt, das man produzierte, geändert hat. Nur mehr ein kleiner Teil der Menschheit musste Ackerbau betreiben, weil die landwirtschaftlichen Werkzeuge und Methoden verbessert worden waren. Alle anderen wurden frei, etwas Neues zu machen. Was haben sie gemacht? Sie produzierten Produkte, die man tauschen konnte. Und damit bildete sich ein ganzes neues System von Strukturen heraus: die Produkte wurden zu Tausch- und Handelswaren, das Geld kam auf. Das Produkt wurde abgetrennt vom Produktionsprozess. Dieser Prozess hieß nun „Arbeit“. Das Produkt wurde losgelöst von der Arbeit und wurde von den Besitzern der Produktionsmittel kontrolliert. Die Arbeit selbst wurde ein Produkt, das man tauschen, verkaufen konnte – als Zeiteinheit: so und so viel pro Stunde. Alles wurde reduziert auf Nummern, auf Zahlen. Die Zeit auch. Die Menschen vereinzelt, Natur wie Gesellschaft wurden in Atome zerlegt. Das hat Karl Marx alles sehr schön analysiert.

Heute leben wir in einer Zeit,

in der es bei uns mit der Industrie zu Ende geht. Es ist wieder eine Zeit der Umstellung, ähnlich der von der Ackerbau- zur Industriegesellschaft. Wir brauchen die industriellen Produkte nach wie vor, wir produzieren mehr als je zuvor, aber mit einem sehr kleinen Teil der Bevölkerung. Die Maschinen machen alles mit sehr wenigen Leuten. Es genügt, wenn China und ein paar andere Länder Industrieprodukte herstellen. Wir hier in den sog. „Industrieländern“ produzieren weniger und weniger davon. Was machen wir stattdessen? Was für ein Produkt stellen wir heute her?

* Eugene T. Gendlin: Körperbezogenes Philosophieren. Gespräche über die Philosophie von Veränderungsprozessen. Focusing-Bibliothek, Band 5, S. 134-136. Würzburg: DAF 1994.

Die Industrie ist heute nicht mehr so organisiert, wie zu Karl Marx' Zeiten. Damals gab es einen Kapitalisten, der *sein* Geld investiert und *seine* Arbeiter ausgebeutet hat und *sein* Geschäft erweitert hat, bis er in Konflikt mit anderen Kapitalisten gekommen ist. So ist das heute nicht mehr. Die Leute, die jetzt die großen Firmen leiten, besitzen sie nicht. Sie kümmern sich nicht einmal mehr um das Produkt. Jemand übernimmt eine Firma, die Verluste macht und deren Börsenwert gering ist, und macht sie wieder profitabel. *He turns it around*, indem er die Hälfte der Arbeiter entlässt und auch einiges andere ändert, und in drei Jahren ist es eine Firma, die Profit macht. Und dann - was macht er dann? Dann geht er in die nächste Firma! Für wen arbeitet er? Nicht für die Firma. Warum arbeitet er eigentlich? Nur für die Befriedigung, von anderen bewundert zu werden. In seinen Kreisen ist er ein wichtiger Mann. Er ist jemand. Er wird anerkannt. Er bekommt Aufmerksamkeit. Und viel Geld. Eine Unmenge Geld, viel mehr als er braucht und investieren will. Warum ist das viele Geld wichtig? Deshalb, weil er sich geniert, wenn er nur 400 Millionen bekommt und ein anderer 600. Und wenn seine Firma nur *so là là* weitergeht und die des anderen Profit abwirft, dann geniert er sich auch.

Die industrielle Produktion

Ist bei uns fast nicht mehr da, aber das alte System der Industrie ist noch da. Jeden Morgen um 8.30 gibt es Stau auf den Straßen, weil alle zur gleichen Zeit arbeiten fahren müssen. Um 9 Uhr müssen sie im Büro sein. Sie sitzen dann allein am Computer und schreiben einander *memos* und *reports*, und einmal in der Woche haben sie ein *meeting*. Damit die Büros funktionieren, müssten aber eigentlich nicht mehr alle zugleich da sein, denn die Leute sprechen miteinander über den Computer, und das könnten sie von jedem Platz aus. Wir gehen deshalb alle zur selben Zeit arbeiten, weil die Gesellschaft noch auf der alten Basis der industriellen Produktion, der Fabriksarbeit, organisiert ist. Am Fließband mussten alle gleichzeitig da sein, sonst ging nichts. Die ganze Fabrik funktionierte nicht, wenn einer fehlte.

An meiner Universität waren alle Professoren in der Früh da und gingen am Abend nach Hause, zusammen mit allen anderen, und doch haben sie nicht einmal miteinander gesprochen. Sie haben einander gar nicht gebraucht. Sie hätten genauso gut um vier Uhr in der Früh anfangen und bis zwölf Uhr mittags bleiben können. Und das gilt auch für die meisten anderen modernen Arbeitsplätze. Noch immer ist alles reduziert auf Nummern, und die Arbeit wird noch immer auf dieselbe Art und Weise bezahlt, wie die alte Fabriksarbeit, obwohl sie nicht mehr dieselbe Arbeit ist.

Also, was produzieren wir jetzt? Was ist das neue Produkt von heute? Das neue Produkt ist *interhuman attention*, zwischenmenschliche Aufmerksamkeit. Um weiterzudenken, nehmen wir als Modell für die neue Art von Produkt das Produkt, das ich am besten kenne und das ihr am besten kennt. Die Arbeit, die am interessantesten ist, ist die, die unser Leben verbessert, die unser Bewusstsein erhöht. Das reinste Produkt dieser Art, das ich kenne, Aufmerksamkeit an sich, ist die Psychotherapie.

Als Psychotherapeuten verkaufen wir unsere Arbeit pro Stunde. Sie ist 12 Laibe Brot wert oder ein Fünftel von einem Anzug. Wir sind noch in diesen alten Strukturen. Unser Austauschsystem, der Markt und das Geld, gehören noch zur Industriegesellschaft. Wir verkaufen noch immer unsere Dienst-Produkte auf dem Austauschmarkt. Wir verkaufen die Stunde Therapie so wie ein Stundenarbeiter. Das ganze System ist noch das alte, und doch lebt ein großer Teil der Bevölkerung schon in einem neuen System. Und wenn sich die Geschichte nicht schneller bewegt als gewöhnlich, wird es hundert Jahre dauern, bis sich das geändert hat. Aber diese alten Strukturen könnten sich ändern, weil der Untergrund dieser Strukturen eigentlich gar nicht mehr da ist.

Es ist interessant, damit anzufangen - und das ist nur ein Anfang; ich möchte gerne, dass ihr alle anfangt - darüber nachzudenken, wie das wäre, wenn wenigstens ein Teil der Gesellschaft auf einer neuen Basis organisiert wäre, auf einer Basis, die unserem neuen Produkt entspricht. Wie würden wir uns da organisieren?

Der Übergang

Von der Ackerbau- zur Industriegesellschaft hat sehr lange gedauert. Es gab eine lange Zeit, in der die Gesellschaft noch um den Ackerbau organisiert war, obwohl bereits der Handel und die Industrie das wirklich Geltende waren. Der Handel hat die industriellen Produkte überall hin gebracht - aber noch zwei-, dreihundert Jahre unter den Bedingungen der agrarischen Feudalgesellschaft. Wenn ein Kaufmann Produkte vom Hafen in Marseille nach Paris schaffen wollte, musste er an zehn verschiedenen Stellen anhalten und dem jeweiligen Landesherrn Steuern oder Zoll zahlen. Das hat die Besitzer der Produktionsmittel sehr geärgert und den Handel viel gekostet. Das ist nur ein Beispiel von vielen. Alles war noch auf die alte Art und Weise organisiert.

Es hat lange gedauert, bis das alte System wirklich umgestürzt wurde. Die so genannten Revolutionen im 17. Jahrhundert in England, 1789 in Frankreich und 1848 in Deutschland sind vom Mittelstand ausgegangen, genauer gesagt von der Finanz und der Industrie. Die Industrie hat die Macht von den alten Feudalherrn übernommen. Es waren also zweihundert Jahre oder mehr, in denen das neue Produkt schon da war, aber die alten Strukturen noch weiter geherrscht haben.

Wie hat das neue Produkt unter der feudalen Landesherren-Kontrolle über so lange Zeit sich halten und entwickeln können? Und wo? In den Städten! Es entstanden kleine Städte, die selbständig und frei waren. Die Städte benötigten gewisse Freiheiten, um überhaupt zu funktionieren. Diese Privilegien wurden ihnen vom Landesherrn verliehen. Warum hat er diesen Städten Rechte gegeben und sich verpflichtet, die Stadt nicht anzurühren? Deshalb, weil ihm die Stadt Abgaben gezahlt und ihn mit Handelsware versorgt hat, mit Stoffen und Gewürzen und vielem anderen. Und Geld hat man ihm auch geborgt.

Die Städte waren nicht besonders stabil. Es gab immer wieder Fürsten, die der Stadt die Rechte wieder weggenommen haben. Die Bürger haben sich manchmal gewehrt, und es stand lange Zeit unentschieden. Aber wenn

man in einer Stadt gewohnt hat, war man kein Leibeigener mehr. Wenn jemand vom Land weggelaufen ist und in eine Stadt aufgenommen wurde, konnte man ihn von dort nicht wieder zurückholen. In den Städten konnte man sich rühren, als Stadtbürger konnte man herumreisen, man konnte Handel treiben und man konnte etwas produzieren.

Wir sind heute in einer ähnlichen Situation

wie die Bürger in den mittelalterlichen Städten. Diejenigen, die das neue Produkt „menschliche Aufmerksamkeit“ produzieren, leisten dem alten System wichtige Dienste. Diese Dienste heißen *management consulting, coaching, creativity training* oder *stress reduction*. Es existiert eine ganze Reihe von Berufen, die denen, deren Arbeit in der Zusammenarbeit mit Menschen und ihrer Führung besteht, menschliche Aufmerksamkeit beibringt. Was tun diese Leute eigentlich? Sie produzieren doch nichts. Es ist ganz wurscht, ob sie ihre Dienste der Coca Cola Company anbieten oder einer Automobilfabrik. Das ist nicht wichtig. Wichtig ist was? *How to manage people!* Das heißt: *interhuman attention*. Man würde annehmen, dass man ein Management-Training von Managern bekommt. Aber es ist nicht so. Sie bekommen ihr Management-Training von uns, von Spezialisten für zwischenmenschliche Aufmerksamkeit. Wir wissen etwas darüber, wie man einem Menschen Aufmerksamkeit schenkt, wie man ihm zuhört und so weiter. In der alten Industriekultur weiß man darüber noch nichts.

Wir arbeiten also sozusagen in einer Freistadt und bieten unsere Dienste den alten Landesherrn an. Was wären heute diese Städte für uns? Wie würde das aussehen, wenn wir einige Häuser in jeder Stadt oder irgendeinen Raum hätten, in dem wir unsere eigene Basis einer neuen Gesellschaft bauen und, manchmal wenigstens, in diesem Raum leben könnten, während wir mit der alten Gesellschaftsbasis noch weiterhin zu tun haben müssen? Wie würde das ausschauen?

Wir leiden heute darunter, dass wir in einer industriellen Gesellschaft leben, aber dabei etwas anderes, etwas Neues produzieren. Das System ist dem Produkt, an dem wir arbeiten, nicht angemessen. Wir brauchen Strukturen, die noch nicht da sind. Und um die zu finden und aufzubauen, müssen wir uns bewusst werden, dass wir eine Freistadt sind.

Aber wir sind uns dieser Situation und unserer Funktion noch nicht bewusst. Wir sind uns nur bewusst, dass wir zu den traditionellen Leuten *nicht* gehören, dass wir das, was sie tun, nicht aushalten, dass wir zu Hause bleiben. Es gibt so gut wie keine Organisation, in der ich Mitglied sein kann. Es wird mir zu schnell unmöglich. In dem Sinn, dass wir zu denen nicht gehören wollen und können, in der Abwesenheit von irgendeinem Zusammensein, sind wir alle schon politisch. Aber das Neue herbeizubringen, ist mehr als nur Abwesendsein. Wir wollen uns bewusst werden, dass wir eine Freistadt sind und der Gesellschaft einen neuen Dienst leisten.

Wie wäre das, wenn die Gesellschaft unserem Produkt angemessen organisiert wäre? Nun, wir werden nicht lange genug leben, um das noch zu erleben, aber anfangen können wir schon. Und Anfänge gibt es schon

viele.

Die Rolle von Focusing wäre, die Freistadt zusammenzustellen, zusammenzubringen. Dazu brauchen wir nicht zu übersiedeln. Wir sprechen in einer neuen Sprache, und die anderen werden langsam neugierig werden und unsere Sprache verstehen wollen. Es gibt sehr viele, die uns nahe sind, und wir wollen diese Nachbarn mitnehmen. Die Frage ist also, wie wir die Gesellschaft verbessern und die Welt ändern können, wenn wir das jetzt verstehen.

Karl Marx hat gedacht,

die Revolution bestünde darin, die Kapitalisten, die das Produkt kontrollieren, rauszuwerfen und durch ein Komitee zu ersetzen, das von der Gesellschaft selbst gebildet würde. Die große Mehrzahl der Gesellschaft waren Arbeiter, also sollten die Arbeiter dieses Komitee aufstellen. Dann würde, dachte Karl Marx, die ideale Utopia beginnen. Man hat das auch in verschiedenen Ländern versucht, aber es ist leider nicht so herausgekommen, wie er sich das vorgestellt hat.

Und warum nicht? Weil er die Strukturen nicht geändert hat. Er hat nicht vorausgesehen, dass nach Ackerbau und Industrie ein drittes Produkt die gesellschaftlichen Strukturen verändern würde. Er meinte, es würde ausreichen, die Leute, die die Kontrolle haben, durch andere zu ersetzen. Aber das hat überhaupt nichts geändert. Schon zwanzig Jahre nach der Russischen Revolution hat der Sekretär der Partei, Stalin - Lenin war gestorben, Trotzki hat man rausgeworfen -, die meisten ermorden lassen, die zur Revolution beigetragen haben. Wir kennen die Geschichte.

In einem Buch von 1933 schrieb Leo Trotzki: Die Partei, die eine freie Gesellschaft herstellen will, braucht selbst *nicht* frei zu sein. Er sagte buchstäblich, es sei nicht notwendig, dass die Bewegung, die die neue Gesellschaft organisiert, selbst neu sein muss. Und es war auch so. Die Bolschewiken waren altmodischer und hierarchischer organisiert als die Gesellschaft, die sie ändern wollten.

Das Gegenteil findet man bei Gandhi. Er wollte so eine Organisation nicht. Sein Prinzip war, dass sich zuerst jeder innen drinnen selber finden sollte. Jeder sollte einzeln entscheiden. Er hat einfach gesagt: Morgen früh gehen wir an diese Stelle, an der sich die Eisenbahnen kreuzen, und setzen uns auf die Schienen - als Protest gegen die englische Regierung in Indien. Und am nächsten Tag sind dort zwei Millionen Leute gesessen. In der Früh ist jeder aufgestanden und hat sich gesagt: Ich geh hin. Da gab es keine Organisation.

Gandhi hat verstanden, dass die Bewegung selber so sein muss, wie die Gesellschaft, die sie herstellen will, sonst kommt diese ideale Gesellschaft nicht. Sie kommt nur, wenn die Bewegung an sich selber schon so ist, wie das, was sie als Resultat haben will. Er hat gesagt: Wir wollen nicht einfach *british masters* durch *indian masters* ersetzen.

Letztlich ist Gandhis Projekt jedoch gescheitert. Warum? Weil die alte Organisation immer wieder die alte Struktur zurückbringt. Die Leute, die in Indien nach Gandhi die Macht übernommen haben, waren altmodisch organisiert. Von Gandhi ist nichts übriggeblieben.

In vielen anderen Fällen war das auch so. Keine Organisation zu haben, führt also auch nicht weiter.

Es gibt in der Geschichte viele Beispiele,

dass die Menschen kurz nach dem Zusammenbrechen einer alten Organisation während einer kurzen Zeit sehr schön miteinander auskommen und sich ohne Regierung, ohne die alten Strukturen sehr gut behandeln.

Zum Beispiel in Spanien. Dort ist die Regierung 1936 zusammengebrochen. Aber die Armee war noch da. Die Truppen waren in jeder Stadt. Die Arbeiter sind einfach auf die Truppen zugegangen und haben ihnen die Waffen weggenommen - mit der Hand! Und das hat auch geklappt. Weshalb? Weil die meisten Soldaten die Söhne der Arbeiter waren, die den Truppen entgegengegangen sind. Dass die Soldaten nicht zurückgeschossen haben, bedeutete für sie ein ziemliches Risiko. Wenn nämlich die Revolution fehlgegangen wäre, wären sie von einer neuen Regierung alle aufgehängt oder erschossen worden.

Nach dieser Aktion haben sich die Menschen etwa sechs Monate lang in kleinen Gruppen selbst organisiert und jedem gegeben, was er gebraucht hat. Alles war wunderschön. Aber dann hat man die Arbeiterführer in die Regierung hereingenommen, und die neue Regierung wollte den Arbeitern natürlich die Waffen wegnehmen. Sie wollte eine regelrechte Armee aufbauen, und man hat die Leute daher bewogen, die Waffen abzugeben. Die Arbeiter waren nicht in der Lage, die Leute, die wieder nach den alten Strukturen operiert haben, abzuhalten.

Die Bolschewiken haben ebenfalls keinen Weg gefunden, Stalin abzuhalten. Warum? Weil Stalin der Sekretär war. Das heißt - in den Worten einer kleinen Organisation - , Stalin hatte die *mailing list*. In den großen Organisationen sind das die Verbindungen, die Beziehungen, die Kommunikation. Der Sekretär übernimmt gewöhnlich die Macht. Das passiert so regelmäßig, dass wir aufpassen müssen, dass es uns nicht auch passiert.

Was ich damit sagen will ist: Ich möchte, dass uns bewusst wird und dass wir genug verstehen, dass die meisten Organisationen mit viel Lebendigkeit beginnen - und dann gibt es immer eine Person oder eine kleine Gruppe, die alles zu kontrollieren beginnen. Dann sind die Leute von der Organisation enttäuscht und gehen weg. Die Organisation überdauert noch ein paar Jahre und fällt dann zusammen.

Ich habe immer gewusst, dass ich nicht will, dass Focusing in der alten Art und Weise organisiert wird. Es sind viele Jahre vergangen ohne jede Organisation. Wegen mir. Aber ohne Organisation geht es auch nicht. Was ich von euch möchte, ist: Denkt nach, wie wir uns mit dem Focusing so organisieren könnten, dass es ein Modell für neue soziale Strukturen sein kann.

Als ich noch in Wien und ein kleines Kind war,

hat mir meine Kinderfrau erzählt, dass man für ein Fahrrad mehr Steuern zahlen muss als für ein Auto. Da hab ich sehr viel verstanden. Meine Politik kommt von ihr.

Ich hatte einen wunderbaren Vater, der mir immer viel erklärt hat. Jeden Sonntag ist er mit mir spazieren ge-

gegangen und hat mir alles Mögliche erklärt: über die damalige Investitionsanleihe, über Valuta, über die Länder, die Gold haben und über die, die keines haben, und alles habe ich verstanden. Aber warum die Steuer für Fahrräder höher ist als für Autos, konnte er mir nicht gut beantworten. Die Kinderfrau, die konnte darüber nachdenken: Natürlich, die Regierung gehört den schwarzen (Austro-)Faschisten, und was die sagen, ist sicher falsch; wenn man liest, was in den offiziellen Zeitungen steht, weiß man, dass das nicht richtig sein kann.

Dann später, in den USA, gab es unter den Studenten Kommunisten und Trotzisten und Sozialisten. Und etwas, das *labour education* hieß. Die Studenten sind zu den Arbeitern und Bauern gegangen, um ihnen zu erklären, was in der Gesellschaft los ist. Der Bauer und der Arbeiter haben gewusst, dass man das, was in der Zeitung steht und im Radio gesagt wird, nicht zu glauben braucht, denn Zeitungen und Rundfunk gehörten den Kapitalisten.

Sie mussten selber über diese Dinge nachdenken. Die marxistischen Ideen und die *labour education* waren ziemlich einfach, aber auch interessant. Sie wurden von den Kommunisten und den Trotzisten und den Sozialisten verbreitet, und der Arbeiter musste sich entscheiden, welchen dieser unterschiedlichen Zukunftsprojekte er glauben sollte. Die Theorie über die Ökonomie war in allen diesen Richtungen ziemlich dieselbe: Da gibt es die Kapitalisten und die Arbeiter, und die Arbeiter produzieren alles und die Kapitalisten nehmen den Arbeitern die Differenz weg zwischen ihrem Lohn und dem Wert des Produktes. Die Kapitalisten behalten den Mehrwert für sich. Das zu wissen hat ausgereicht, dass der Arbeiter den Zeitungen und den offiziellen Meinungen nicht geglaubt hat und dass er selbst gewisse Ideen haben konnte.

Diese Zeit ist jetzt schon lange vorbei. Meine linke Presse, die ich noch lese - ein Überbleibsel von früher, so vier oder fünf Arbeiterzeitungen, es ist sogar eine Trotzistij-Zeitung dabei - schreibt nur, was in allen anderen Zeitungen auch steht. Sie ist natürlich *dagegen*, gegen die vorherrschende Meinung, aber es steht kein einziger eigener, neuer Gedanke drin.

Es ist sehr wichtig,

dass wir uns wirklich bewusst sind, dass die Entwicklung leider in die andere Richtung geht. Die Gesellschaft, das öffentliche Bewusstsein entwickelt sich nun schon bald dreißig Jahre lang nach rechts. In unserem Beruf sind wir mehr und mehr auf die Krankenkassen und Versicherungsgesellschaften angewiesen und werden von altmodischen Gesetzen eingeschränkt. Bei uns in den USA ist das schon ganz verrückt. Geht nicht in diese Richtung, wenn ihr es irgendwie vermeiden könnt! Besser kein Geld als das. Sonst wird die Therapiestunde ganz verzogen und aus dem Rahmen gebracht.

Wenn überall geschrieben steht, dass neue Arbeitsplätze entstünden, wenn man die reichen Leute weniger besteuert und ihnen noch mehr Geld lässt, hätte der Arbeiter zu meiner Zeit sofort gewusst: Nein, das ist falsch. Wenn man den Reichen noch mehr Geld gibt und die anderen Leute verarmen, können sie doch nichts kaufen. Und wenn die Leute nichts kaufen können, wird die Produk-

tion zurückgehen. Und wenn man den Produzenten viel Geld gibt, werden sie es nicht investieren, weil das, was sie produzieren, doch niemand kaufen kann. Dieses Wissen, dieses Bewusstsein ist verloren gegangen. Das muss jetzt wiederkommen. Aber natürlich nicht auf die alte Art und Weise, denn die hat nicht funktioniert. Wir müssen den Menschen auf eine neue Weise ermöglichen, über diese Dinge nachzudenken.

Heute glaubt jeder, was in den Zeitungen steht. Sogar meine Professorenkollegen glauben das. Sie sagen, dass *economics* eine komplizierte Wissenschaft sei, und man müsse schon ein *enonomist* sein, um darüber nachdenken zu können. So denken sie gar nicht mehr nach. Nicht nur die Arbeiter, sondern auch die Professoren! Sie wiederholen nur, was in der Zeitung steht. Und dann ist es für sie immer eine große Überraschung, dass die Anzahl der Jobs zurückgeht und die Profite steigen. Wie kann das sein? Das ist ein echtes Rätsel! Für einen offiziellen *economist* ist es wirklich eine große Frage, weil es nach dessen Konzepten und Statistiken so nicht herauskommen sollte. Wenn man aber einfach über diese Dinge denkt, ist es doch ganz klar.

Wie können wir jemanden dazu bewegen, einfach darüber zu denken? Es braucht dazu ein gewisses Bewusstsein, ein gewisses Zusichkommen - wer wir sind und wo wir sind und was vorgeht -, um dann zu bemerken: Wir brauchen doch nicht darüber nachzudenken, was offiziell geschrieben wird, wir müssen selber denken. Und hoffentlich gibt es dann ein paar unterschiedliche Anschauungen, so dass der Einzelne nachdenken und mit anderen darüber sprechen *muss*. Wir brauchen immer mehr als eine Anschauung, damit wir denken können.

Jetzt komme ich auf die Frage zurück,

was die Basis, die Unterlage all dessen, auch des Politischen, sein könnte, was mit Focusing zu tun hat.

Was will ich vom Schulsystem? Dass es den Kindern den Platz zeigt, an dem sie selber denken können. Was will ich von der *labour education*? Dass sie den Menschen die Konzepte gibt, die notwendig sind, damit sie selbst denken können.

Viele Leute, vor allem die Psychotherapeuten unter uns, glauben, ich würde die Konzepte geringer achten als den Felt Sense. Das ist Unsinn. Das wäre doch lächerlich für einen Philosophen! Ohne Konzepte können wir doch gar nichts machen. Nur mit Konzepten kann man etwas bauen, nur mit ihrer Hilfe kann man sich organisieren, kann man sich mit anderen zusammentun und etwas verändern.

Was ist die Unterlage? Ist es dieser Platz, wo eigenes, selbständiges und frisches Denken möglich wird?

„Dort unten“, in diesem Platz, gibt es eine Ordnung, eine implizite Ordnung, die viel feiner und komplizierter ist als das, was wir „oben“ sagen und denken können. Ohne diese Ordnung ist das Ganze nicht zu verstehen. Es ist dort unten immer so unheimlich genau und doch zugleich offen, noch nicht fertig. Die implizite Ordnung ist ordentlicher, komplexer, feiner, präziser und doch noch nicht ausgeformt, noch nicht formuliert. Das wird von den vorherrschenden Konzepten nicht berücksichtigt. Ein Körper,

der aus Atomen besteht, kann das nicht.

Aber wie kann man das sagen, wie kann man das auf eine einfache Weise vermitteln? *Intricate* nenne ich das, was man an diesem Platz findet. Das übersetzt man mit „verwickelt“. Das klingt aber so, als ob es einmal einfach gewesen wäre und sich dann verwickelt hätte. Und wenn ich es „implizit“ nenne, dann glaubt man, es wäre darin alles schon fertig enthalten, nur eingefaltet. Die Worte erzählen immer nur die alten Geschichten. Es ist an diesem Platz an sich komplex und es kann sich entfalten. Dann wird es immer mehr und mehr. Es ist nicht so, dass man darin schon alles fertig formuliert vorfände, wenn man es zerschneiden und hineinschauen könnte. Und doch ist allés da, aber eben „implizit“.

Von dort können die so genannten neuen oder richtigen Schritte kommen, die wir suchen. Das weiß niemand. Es erscheint den meisten ganz verrückt, zu fragen: „Was wäre das Richtige?“ Meinen Kollegen in der Universität kann ich nicht sagen: Es kommen von dort richtige Schritte. Sie würden natürlich antworten: „Was heißt ‚richtig‘? Über diese Frage haben wir doch schon eine 3000 Jahre andauernde, ungelöste Debatte. Und du glaubst, dein Bauch sagt dir, was richtig ist? *Come on!*“ Seid ihr euch dessen bewusst, wie komisch das für andere ist, wenn wir sagen „Ich werde in meinem Körper etwas Richtiges finden, etwas, das genauer ist“?



Gene Gendlin

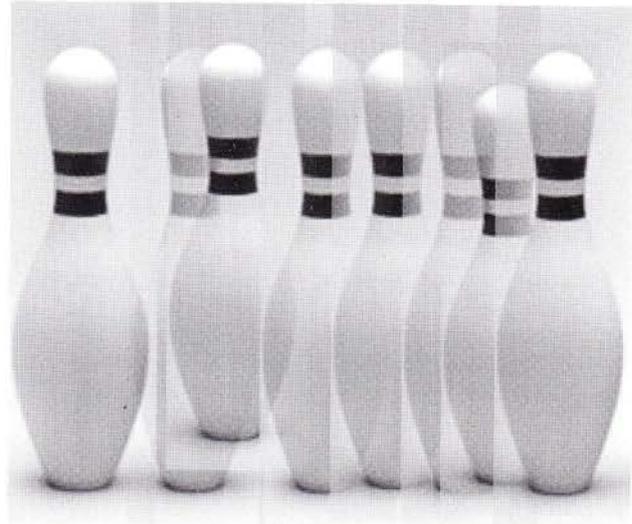
Wir gratulieren zum Zertifikat "Focusing-Therapeut (DAF)"

Gerd Ganser, Konstanz, Dipl.-Soz.Arb., PT
Bernd Glauning, Rodgau, Dipl.-Motologe
Klaus Katscher, Bamberg, Dipl.-Pädagoge

Wir gratulieren zum Zertifikat "Focusing-TrainerIn (DAF)"

Jürg Burki, Lenzburg, Körpertherapeut
Heide Maria Groß, Gilching, Familientherapeutin
Anna Elisabeth Ludwig, Augsburg, Kreativtanz
Conny Montague, Burghausen,
Kommunikationsainerin
Dr. Barbara Rüttner Götzmann, Zürich,
Fachärztin für Psychiatrie
Mag. Henriette Stutz, Salzburg, Dipl.-Päd.
Prof. Heinz H. Urban, Wiggensbach, Dipl.-Kfm.

Focusing-orientierte Aufstellungen



von Johannes Wiltshko

Im letzten Heft dieser Zeitschrift wurde in dem Beitrag „Alle dienen der Königin! Focusing-orientierte kollegiale Supervision“ die Methode der Aufstellung als eine mögliche Form der Supervision angeführt. Nun zeigt Johannes Wiltshko an einem Beispiel aus der Supervisionspraxis, wie Aufstellungen auf focusinggemäße Weise durchgeführt werden können. Dabei geht es nicht darum, allen Möglichkeiten der Aufstellungsarbeit „gerecht“ zu werden, sondern darum, sie nutzbar zu machen als ergänzendes Werkzeug für focusing-orientierte Psychotherapie, Beratung und Supervision.

Innen, Außen

In der Theorie und Praxis des Focusing sind „innen“ und „außen“ keine getrennten Welten, eher auf intrikate Weise ineinander Verschlungenes.

(Inneres) Erleben, von außen hervorgerufen, bezieht sich auf ein Außerhalb seiner selbst und erschafft es zugleich. Das im Augenblick Daseiende, das konkret Vorsichgehende im Außen und Innen nennen wir *Situation*. Erleben (Felt Sense, Körper, Person,) und was „außerhalb“ desselben ist (Umwelt, Mitwelt, Welt,) sind weder eins noch zwei: ein konkret vorsichgehender, situationaler Prozess. Dieser ist eine Folge von Schritten, welche die Situation *fortsetzen*: Leben lebt, Situationen wandeln sich, Zukunft hebt jetzt an als Implikation des Bestmöglichen, ein jeder wächst, entwickelt sich (und wenn es nur Weiterleben, Überleben ist oder sogar ein zu sich nach Hause Kommen), der Klient macht „Fortschritte“. Alles hinterlässt eine Spur, die als Vergangenheit zu einer „Geschichte“ gerinnt, erzählbar in ihrer im Nachhinein

durch die Nabelschnur der impliziten Resonanz mit dem Begleiter verbunden.

Ist es nicht interessant, dass es im Drinnen ein Draußen gibt?

Vorstellen lässt sich etwas nicht nur drinnen, hinter den Augen; ich kann mir auch etwas vor die Augen stellen, sichtbar (hörbar, betastbar). Nicht nur innen kann meiner Aufmerksamkeit etwas entgegenstehen, sie trifft sich auch mit äußeren Gegenständen. „Etwas“ kann gleichermaßen innen wie außen sein. Das eine wie das andere begegnet mir in seiner Bedeutsamkeit *leiblich* - und implizit, „eingefaltet“ *als ein Ganzes*, noch unentwirrt in seiner Vielfalt und Reichhaltigkeit. *Felt Sense* nennen wir das, und was sich aus ihm expliziert, ausfaltet, können wir sagen und nehmen, aussprechen und ab-/hin-/aufstellen. Innen wie außen: unhörbar (zur mir selbst) sprechend, unsichtbar „vor mich“ oder „neben mich“ stellend; laut sagend, aus mir heraus, zu jemandem hin, in die Hand nehmend als (symbolischen) Gegenstand und vor mich

Aufstellen

Nennen wir das Vor-Stellen im äußeren Raum „Aufstellen“. Jedes Etwas, ob innerlich oder äußerlich, lässt sich aufstellen – so wie *jedes* Thema, sei es ein persönliches, von innen kommendes, oder ein äußeres, aus der Welt auf mich einwirkendes, sich dazu eignet, einen Felt Sense hervorzubringen. Jedes Thema ist fokussierungswürdig, jedes Thema ist aufstellbar.

„Aufstellen“ soll also bedeuten: Ich nehme einen Gegenstand (oder eine Person) meiner Wahl, und er (oder sie) soll ein bestimmtes meiner gegenwärtigen (inneren oder äußeren) Themen darstellen. Diesem Gegenstand/Person weise ich einen eigenen Platz im äußeren Raum zu. Zwischen meinem Thema (Gegenstand, Person) und mir entspannt sich ein gewählter Abstand, freier Raum. Von meinem Platz, von hier aus, nehme ich Beziehung auf zum Thema dort drüben; das Thema dort drüben wird hier in mir einen Felt Sense kreieren. Mehrere aufgestellte Themen erschaffen einen Raum, in dem ich herumgehen kann. Alle Themen sind mit mir gleichzeitig da und konstellieren eine Situation, in und mit der ich bin, die in mir ist als Felt Sense. Diese Situation ist begehbar, ein Bewegungsraum. Und sie ist sichtbar, auch für andere.

Ein großer Vorteil. Allerdings: Aufstellungen ohne „Innen“ würden ohne Körper, ohne Person, ohne Subjekt von statten gehen, ohne Möglichkeit, jene Fortsetzungsschritte hervorzubringen, die von und aus der Person kommen. Die Fortsetzung müsste dann von außen der Person des Klienten aufgezwungen werden, diese geriete so leicht zum Objekt narzisstischer Vergnügungsspiele herrschsüchtiger Manipulatoren. Um es drastisch zu sagen.

Focusing-orientierte Aufstellungen sind immer subjektzentriert: Derjenige, der aufstellt, zeigt sich und anderen *einige wenige explizite* Aspekte seiner Situation, seiner Welt. Diese sind getragen, genährt und verbunden, *belebt*, vom impliziten Erlebensstrom des Körpers. Nur im Körper, in dem, was lebendig ist, werden stimmige Lösungsschritte geboren; nirgends anders können so viele Daten gleichzeitig verrechnet werden, wie in der implizit wirksamen Gesamtheit des Leibes, der in und mit der Situation da ist, mit der gegenwärtigen und allen vergangenen. Da er weiterleben will, kümmert er sich auch um den nächsten Lebensschritt. Er impliziert „Lösungen“ – und, weiß Gott, die sind intelligenter als moralische Lehren und psychologische Konzepte.

Ein Beispiel

Ein Mitglied einer Supervisionsgruppe berichtet, er sei verwirrt von den vielen therapeutischen Ausbildungen, die er absolviert habe: Wie sie zusammenbringen? Von scheinbar unvereinbaren Haltungen, Konzepten und Methoden hin und her gerissen, die Frage: Wer bin ich in diesem Wirrwarr? Was und wo ist mein Platz?

Nachdem sich „Karl“ etwa zehn Minuten lang in die verschiedenen Sackgassen seines Themas inhaltlich hineingeredet hat, schlägt der Supervisor vor, das Thema *als Situation* aufzustellen.

Das Aufstellen der Themen

Karl wird eingeladen, für jede seiner vier therapeutischen Ausbildungen eine Person aus der Supervisionsgruppe auszuwählen und diese nacheinander im Raum an den für ihn (von *innen* gefühlten) „richtigen“ Platz zu stellen, in einer ihm (von *innen* gefühlten) passenden Körperhaltung: Seine Erstausbildung als *Bewegungstherapeut* wird von einem Mann dargestellt, der locker dasteht und ein gelbes, sonnenförmiges Kissen im Arm hält (als Ausdruck für die Karl zu „plüschig“ (etwas zu oberflächlich, zu schönfärberisch) erscheinenden Aspekte dieser Ausbildung. Eine rundliche Frau steht für die Ausbildung in *Focusing-Therapie*, freundlich, die rechte Hand aufs Herz gelegt. Eine weitere Frau wird auf einen Stuhl gesetzt, aufrecht, und entschieden und fest dreinblickend; sie repräsentiert die *psychoanalytische* Ausbildung Karls, und, da in diese Ausbildung auch Elemente aus der Gestalttherapie einfließen, wird sie noch mit einer bunten Wolldecke ausgestattet. Schließlich übernimmt jemand die Position der *Verhaltenstherapie*, mit ernstem und wissendem Ausdruck auf dem Boden sitzend, unbeteiligt, den Blick abgewandt. Die Anordnung der Themen/Personen im Raum ist annähernd kreisförmig, bis auf den „Verhaltenstherapeuten“ haben sich alle im Blickfeld.

Die Funktion der Begleitperson

Nun wird Karl vorgeschlagen, sich eine Person aus der Supervisionsgruppe als *Begleiter* zu wählen. Sie hat die Aufgabe, mit Karl mitzugehen, sein Gefährte zu sein. Während Karl in dem Raum, den die aufgestellten Themen/Personen wie ein Magnetfeld aufspannen, umhergeht, einmal da, einmal dort etwas länger verweilend, bleibt die Begleitperson an seiner Seite und erinnert ihn – immer wieder mal und in den richtigen Augenblicken – an die Focusing-Tugenden:

- Halte einen Moment inne und fühle im Körper, was da gerade ist.
- Wie geht es Dir hier auf diesem Platz?
- Was wäre jetzt der richtige nächste Schritt?
- Wenn Du dieses Thema/Person betrachtest – welche innere, körperliche Resonanz entsteht da in Dir?
- Vielleicht wäre es gut, einen Schritt zurückzutreten, damit Du es (Thema/Person) als Ganzes wahrnehmen kannst?
- Bleib noch ein bisschen dabei: Wie spürst Du es körperlich?
- Welche körperliche Haltung würde Deinem augenblicklichen Gefühl/Deiner Stimmung jetzt am besten entsprechen?
- Stimmt das (was Du gerade gesagt, getan, gedacht, hast) mit dem, wie Du es fühlst, überein?

Was immer Karl sagt und ausdrückt, die Begleitperson, *sagt es zurück*, ihm die Möglichkeit gebend, es mit seinem Felt Sense zu vergleichen und ganz konkret zu erleben, dass er nicht allein ist in seiner Welt: dass *jemand* da ist und ihm verständnisvoll Gesellschaft leistet. Das unterstützt ihn, authentisch und kongruent zu erleben und zu handeln, das unterstützt das Bemerkten und Begrüßen dessen, was jetzt *ist* und damit das Sichkonstellieren des nächsten Fortsetzungsschrittes.

Die Rolle des Supervisors

Der Supervisor - der sich immer außerhalb der aufgestellten Situation befindet - greift nur ein, wenn sich „Aufsteller“ und Begleiter in Strukturgebundenem zu verfangen drohen. Gibt beispielsweise die Begleitperson dem vorschnell davongaloppierenden kognitiv-assoziativen Lösungensuchen des Aufstellers nach (z.B. der „Bewegungstherapie“ das Sonnenkissen wegzunehmen, um sie der „Plüschigkeit“ zu entledigen) oder stellt sie gar selbst Fragen, etwa „Wie würdest Du das am liebsten verändern?“, wird der Supervisor sofort dazwischengehen, sich nicht an den Aufsteller, sondern an die Begleitperson wendend: „Nicht schon Verändern - es geht jetzt nur darum, zu spüren, wie es ist. Je genauer Karl seine Situation dar- und aufstellt und in dieser Situation seinen Platz findet, desto eher werden die richtigen Schritte von ihm selbst, von innen, aus ihm heraus kommen.“

Freiraum schaffen

Die Aufforderung, in und mit der aufgestellten Situation den eigenen „richtigen“ Platz zu finden, leitet zur nächsten Phase der focusing-orientierten Aufstellungsarbeit. Der Aufsteller wird angefragt, wo und wie er in dieser Situation sein kann und will - als Person im Mittelpunkt seiner phänomenalen Welt, als Subjekt, *das da ist* und atmet und diese Welt *hat*. Was immer er aufgestellt hat, was immer er damit und dazu erlebt, es sind *Inhalte*, Erlebensinhalte. In ihnen geht das Subjekt nicht auf (oder unter), es ist ihnen *gegenüber*, zu ihnen Beziehung aufnehmend und spürend, wie es sich *zu ihnen stellen will*, was sie für es bedeuten. Freiraum schaffen nennen wir das in der Focusing-Sprache.

Karl probiert verschiedenes aus: Er geht aus dem Kreis der aufgestellten Themen hinaus, nimmt die Situation von außen als Ganzes wahr, sucht außerhalb einen stimmigen Platz, merkt, dass er wieder hineinwill, stellt sich in die Mitte der Situation, stellt fest, dass er so, da hinter ihm, nicht alle Themen gleichzeitig wahrnehmen kann; weil ihm das wichtig ist, legt er sich rücklings auf den Boden: Jetzt hat er die ganze Situation im Blick und gleichzeitig festen, geerdeten Halt.

Ein erster „Lösungs“-Schritt

Die Begleitperson setzt sich zu ihm auf den Boden, hilft ihm beim Fokussieren seiner Befindlichkeit. Es kommt heraus: Karl will alle seine Therapieausbildungen dabei haben, keine aus dem Blick verlieren; er spürt sich in deren Zentrum, mit jeder einzeln verbunden, statt dass die untereinander konkurrieren und streiten. Andererseits fühlt er sich unterlegen und ausgeliefert. Die Begleitperson lädt ihn ein - sehr charakteristisch für Focusing-Therapie-, *beide Seiten in all ihren jeweiligen Aspekten* gleichzeitig dasein zu lassen: die angenehme Verbundenheit mit allen, den eigenen Platz in deren Mitte *und* das unangenehme Ausgeliefertsein. Der Felt Sense zum *Ganzen dieser Situation* impliziert einen ersten Lösungsschritt, bestehend aus konkreten Details: das Bild eines großen Mantels, der alle Themen/Personen (Therapieausbildungen) umhüllt; den körperlichen Impuls, aufzusteigen, allen Personen/Themen einzeln ins Auge zu schauen und sie daraufhin unter seinem Mantel zu versammeln; so

aus dem Kreis der Situation hinauszutreten und mit allem zusammen seine eigenen Schritte in die Welt zu gehen. Er wird ermuntert, dies zu tun, langsam und achtsam, jeden Schritt auf seine innere Stimmigkeit prüfend. Er tut's und aufrecht und leichten Schritts geht er aus dem Aufstellungs-Raum hinaus in die „Welt“.

Der Supervisor fordert ihn auf, sich bei jeder der in der Aufstellung beteiligten Personen für die Mitarbeit zu bedanken und sie aus ihren jeweiligen Rollen zu entlassen. Nach einer kurzen Pause versammelt sich die ganze Supervisionsgruppe in einem anderen Teil des Raumes und tauscht ihre Erlebnisse und Erfahrungen aus. In dieser Runde *hat der Aufsteller als Klient frei*: Er darf zuhören und mitreden oder den Raum verlassen und für sich sein; falls sich jemand auf ihn als Person oder auf seine Erlebensinhalte bezieht, darf er „Stopp“ sagen oder sich daran beteiligen. In diesem Fall hört Karl interessiert zu und ist nun in der Lage, wesentlich freier und klarer über sein Thema zu sprechen. Während der Aufstellung seien ihm viele bislang implizite Aspekte seiner Situation „aufgegangen“, und die habe er nun zur Verfügung in seiner weiteren Auseinandersetzung mit ihr.

Und das ist auch der Zweck focusing-orientierter Aufstellungen: die problematische Situation, so wie sie ist, kennen zu lernen, auszuspielen und sich in ihr zurechtzufinden. Nicht eine Komplettlösung ist das Ziel, sondern ein, zwei, vielleicht drei stimmige nächste Fortsetzungsschritte, *nachhaltige* Schritte, die im Lauf der nächsten Zeit weitere hervorbringen können.

Erweiterungen des Beispiels

An diesem einfachen Beispiel lässt sich zeigen, was über es hinaus in einer focusing-orientierten Aufstellung möglich wäre:

- ▶ Statt der „äußeren“ Themen (Therapieausbildungen) könnte man genauso gut die zur Gesamtsituation gehörenden „inneren“ Themen aufstellen lassen, die Karl im Vorgespräch benannt hat: seine *Zerrissenheit*; seine *Tendenz*, es sich nicht zu leicht zu machen; sein *Wunsch* nach einer eigenständigen Position etc. Und man könnte auch alles zusammen aufstellen, die äußeren wie die inneren Aspekte der Gesamtsituation.
- ▶ Die für die einzelnen Themen aufgestellten Personen könnte man auch als „Repräsentanten“ fungieren lassen: Der Aufsteller könnte sie entsprechend der Vorschläge der Begleitperson oder des Supervisors interviewen: sie fragen, wie sie sich fühlen, was sie möchten, was es bräuchte, damit sie sich wohler fühlten etc.
- ▶ Als Repräsentanten könnten diese Personen sich auch von sich aus bewegen, zueinander Kontakt aufnehmen oder vom Aufsteller in ihrer Position und/oder Haltung verändert werden - immer in Resonanz mit seinem impliziten Erleben.
- ▶ Statt der Personen könnte man auch Gegenstände verwenden oder Papierblätter, auf die der Aufsteller das von ihnen jeweils repräsentierte Thema schreibt oder zeichnet.

- Die Rolle des Supervisors und die der Begleitperson könnten auch von einer einzigen Person wahrgenommen werden. Diese und die vorige Option erlauben, auch in der Einzeltherapie mit „Aufstellungen“ zu arbeiten.

Focusingtherapeutische Spezifika

Im Grunde lassen sich (fast) alle Methoden, die in den verschiedenen Aufstellungsformen entwickelt wurden, in der focusing-orientierten Aufstellungsarbeit verwenden, wenn

- sie als *Konzepte* benutzt werden: nicht als wahrheitsbeanspruchende Direktiven, sondern als Vorschläge, die sich in ihrer Brauchbarkeit und Wirksamkeit verifizieren müssen am und im Erleben der aufstellenden Person; diese muss die Wahl haben, sie anzunehmen und anzuwenden oder abzulehnen bzw. zu modifizieren;
- wenn diese Konzepte und Methoden genügend *einfach* sind, so dass sie ohne Zwischenschalten des logisch-kognitiven Apparates unmittelbar implizit verstanden werden und, sich mit den impliziten Erlebensaspekten kreuzend, ihre Wirksamkeit entfalten können;
- wenn dadurch die Handlungsebene kein zu großes Übergewicht bekommt im Verhältnis zum achtsamen Hin- und Mitspüren; der von innen gefühlte *Körper des Aufstellers* muss „mitkommen“ können, andernfalls sich aus ihm keine Fortsetzungsschritte entwickeln werden; (im geschilderten Beispiel hätte etwa das Interviewen der aufgestellten Personen die Situation in ihren expliziten Aspekten zu komplex gemacht und einen nächsten Lösungsschritt daher eher erschwert);
- wenn die Konzepte und Methoden stimmig einhergehen mit dem *augenblicklich vorsichgehenden Erleben* des Therapeuten/Supervisors/Begleiters, mit seiner Resonanz auf den Aufsteller und dessen Situation; vorgefertigte Schemata haben es wesentlich schwerer, sich mit dem impliziten Erleben der jeweiligen konkreten, immer einmaligen Situation zu verbinden und sind daher bestenfalls unwirksam, schlimmstenfalls aufgezwungene Illusionen; auch Aufstellungen entheben den Focusing-Therapeuten nicht seiner prinzipiell offenen, ungesicherten Lebens- und Arbeitsweise. Das Spontane des jeweiligen situationsbezogenen *Wie* belohnt ihn aber mit niemals langweiligen, immer überraschenden Lösungsschritten.

Vorteile, Nachteile

Die *Vorteile* einer Aufstellung für einen focusing-orientierten Veränderungsprozess liegen auf der Hand:

- (1) Der innere Prozess gewinnt die äußere Dimension hinzu; was im Klienten innerlich geschieht, wird für andere (Therapeut, Gruppenteilnehmer) sichtbar. Das erleichtert Orientierung und Verstehen, fördert die Resonanz und damit das Kommen von prozessunterstützenden „Einfällen“.
- (2) Noch viel bedeutsamer: Die Veräußerung seiner erlebten Inhalte ermöglicht dem Klienten, sie als konkrete, vergegenständlichte „Etwase“ vor sich zu sehen und sich

(zu) ihnen zu stellen; dadurch werden innerliche Phänomene – wie Freiraum herstellen (den richtigen Abstand finden, sich von den Inhalten getrennt erleben), Beziehung aufnehmen, verschiedene Perspektiven einnehmen – *auch* Handlungen im äußeren Raum, die den inneren Raum vereinfachen und ihn freimachen als Ort des Felt Sense, des impliziten Spürens, Symbolisierens und Vergleichens.

(3) *Alles*, was im äußeren Raum aufgestellt ist, hat der Klient gleichzeitig im Gewahrsein. Diese Gleichzeitigkeit ist leichter zu realisieren als im Vorstellungsraum, in welchem die innere Achtsamkeit dazu neigt, ein Nacheinander zu organisieren. In der Aufstellung ist alles als Ganzes gleichzeitig da. Die ganze Situation auf einen Blick: Das ergibt einen fetten Felt Sense, potent für einen umfassenden Lösungsschritt.

(4) Die Aufstellung bringt ganz von selbst mehrere Erlebens- und Handlungsmodalitäten ins Spiel. Erleben wird dadurch vielfältiger, umfassender. Vor allem: Der Klient bewegt sich. Dieses Bewegen ist eine Verhaltensmetapher für den Prozess: Innehalten, Schritte, Perspektive wechseln, Schritte, Anhalten, Boden spüren, Schritte, Raum und Luft haben, Atmen, Schritte, Lageveränderung, Schritte,

Die allseits bekannten *Nachteile* der Arbeit mit Aufstellungen werden durch die Focusingorientierung aufgehoben. Auf einen „Vorteil“ muss man allerdings verzichten: mit einem Schlag die Lösung eines Lebensproblems ein für alle Mal dramatisch und spektakulär auf die Bühne zu bringen. Ob der Klient von dieser „Lösung“ etwas hat, auch noch morgen und übermorgen, bleibt aber ohnehin fraglich und bedenklich.

Die hier aufgezählten Vorteile der Arbeit mit Aufstellungen sollen den Wert des inneren, „unsichtbaren“ Focusing nicht überdecken: Es ist und bleibt der Wandlungsprozess *par excellence*, hoch an innerer Achtsamkeit, tief an Empfinden, dicht in seiner Folge von Fortsetzungsschritten, zeitökonomischer als alles andere. Aufstellungen sind ein Hilfsmittel, um von „außen“ nach „innen“ zu gelangen – gerade dadurch, dass sie das „Außen“ (das innere Äußere und das äußere Äußere) in Szene setzen, differenzieren und aktualisieren, dass sie die Situation (die Themen) „energetisch laden“ und sichtbar im Außen belassen. Aufstellungen stellen einen mächtigen, auf den Körper einwirkenden *impact* her, den kein noch so gewohnheitsmäßig selbstabgewandter Mensch überspüren (i.S.v. übersehen, überhören) kann.

Zwei naheliegende Indikationen für Aufstellungen ergeben sich daraus:

- (1) Das Thema des Klienten hat mehrere explizite (innere und/oder äußere), sich widersprechende Aspekte, die die Gefahr mit sich bringen, sich inhaltlich darin zu verheddern;
- (2) der Klient findet nur schwer Zugang zu seiner inneren Welt. Schon nur meine Zigarettenschachtel als Repräsentantin seines Themas vor ihm auf dem Couch-Tisch *aufzustellen*, kann ihm helfen, sein Augenblickliches Draußen und Drinnen zu unterscheiden und letzteres überhaupt erstmals zu entdecken.

Ein focusingtherapeutisches Charakteristikum

Ein focusingtherapeutisches Charakteristikum scheint mir zu sein, dass der Aufsteller erlebendes und handelndes Subjekt bleibt und nicht, wie sonst in Aufstellungen häufig üblich, einen Stellvertreter in die Aufstellung entsendet und selbst außerhalb des Geschehens ist, dieses alleingelassen beobachtend. Der Klient ist und bleibt der Regisseur, der Chef im Ring. Dazu gehört, dass er auch heraustreten kann aus seiner Situation, aus seiner Aufstellung, um sie von außen als Ganzes und in ihren Details betrachten zu können. Manchmal konstatiert gerade das Freiraum und einen Felt Sense, aus dem ein Veränderungsschritt entspringt.

Niemals sollte der Klient, der Aufsteller allein bleiben. Deshalb gesellen wir ihm einen *Begleiter* an die Seite. Das Mit-Sein lässt einen mehr aushalten und verändert mehr als das Allein-Sein, mag auch das, was auf der Bühne geschieht, noch so gekonnt arrangiert sein. Das aufregendste Theater ist langweilig oder erschlagend, wenn man verlassen im Zuschauerraum sitzt. Das, was zwischen Aufsteller und Begleiter vorsichgeht, ist der eigentliche Kernprozess, das Focusing, das wir kennen.

Einen Stellvertreter zu entsenden, *kann* - als optionales *Konzept* - hilfreich sein, um mehr Freiraum zu ermöglichen, etwa bei besonders belastenden Situationen. Aber auch dann, und gerade dann, benötigt der Klient, der im Zuschauerraum sitzt, einen Menschen, der mit ihm ist und sich dafür interessiert, was in ihm vorgeht, während er teilnehmend beobachtet, wie *andere* seine innere und äußere Welt gestalten.

Was ist Lösungsorientierung?

Inzwischen ist nicht mehr nur person- und focusing-orientierten Therapeuten klar, dass die eigentliche Lösung (eines Problems, eines Konfliktes) nicht aus dem Hirn des Therapeuten samt seinen verinnerlichten Lehrbüchern herauspringt. Und doch ist es häufig immer noch so, dass der gute Therapeut die guten Lösungsideen beibringt, und

der gute Klient vollzieht sie halt nach und bestätigt sie (und dann sagt der gute Therapeut, der gute Klient hätte sie selbst gefunden).

Uns, den personzentrierten und focusing-orientierten Leuten, ist das aber besonders klar: Nicht Konzepte, nicht Methoden tragen die Lösung in sich, sondern der Körper (der Organismus, die Person), wohlverstanden als offenes Interaktionssystem mit der Welt, in der er lebt. Dieser Körper bin ich, bist Du. Wer Dir und mir hilft, in und mit unserem jeweiligen Körper zu sein und damit in der Situation, die ist (und nicht war oder sein sollte), wird am meisten dazu beitragen, unseren jeweiligen nächsten und besten Lösungsschritt entstehen zu lassen. Nicht die Methoden sind lösungsorientiert, sondern der Körper selbst. Das Leben selbst.

Das oberste Essential der Focusing-Therapie ist: Psychotherapie ist nicht das Anwenden einer Methode, sie ist dazu da, Menschen zu helfen. Diese Hilfe besteht in der Focusing-Therapie in erster Linie darin, als Therapeut so zu sein und so zu handeln, dass die Veränderungsschritte im und aus dem Klienten kommen können. Focusing weist auf diesen Schritte-Prozess als *universalen* Lebensvorgang hin. Die jeweiligen Formen, ihn zu beschreiben, für ihn Bedingungen zu schaffen, ihn zu begleiten und zu fördern, sind hingegen geschichtlich und kulturell bedingt und personbezogen. Deshalb ist Focusing-Therapie offen für alle Konzepte und Methoden, die diesen Prozess unterstützen. Aufstellungen können *eine* mögliche Art und Weise sein, dies zu tun.

Erstveröffentlichung in
„Gesprächspsychotherapie
und Beratung“
Köln, GwG, März 2003

Dr. Johannes Wiltshcko
Psychotherapeut, Supervisor,
Leiter des DAF
JohannesWiltshcko@msn.com



Wir gratulieren zum Zertifikat "Focusing-BeraterIn (DAF)"

Christian Bartmann, Berlin, Dipl.-Psych.
Saraswati Klaudia Feltens, Nümbrecht, HP Psychoth.
Gisela Höhl, Veitshöchheim, Dipl.-Soz.Päd.
Gisela Langenstraß, Dinkelsbühl, Dipl.-Soz.Päd.
Rolf Metz, Brissago, Rechtsanwalt/Berater

Monika Müller, Thüngersheim, Dipl.-Soz.Päd.
Ursula Rufer, Märstetten, Dipl.-Betriebspsychologin
Prof. Heinz H. Urban, Wiggensbach, Dipl.-Kfm.

Wir gratulieren zum Zertifikat "Focusing-BegleiterIn (DAF)"

Claudia Bacholke, Oldenburg, Heilpraktikerin
Martin Bolkart, Veitshöchheim
Elke Böttcher, Mechernich, Erzieherin
Angela Croce Barmettler, Zürich
Carolin Dörner, Bensheim, Heilpädagogin
Mag. Sabine Fabach, Wien
Helma Fandrich, Waldbüttelbrunn, Dipl.-Psych.
Gisela Farenholtz, Kiel, Atem-Sprech-Stimmpäd.
Gerd Fellhauer-Helbach, Koblenz

Gisela Flathmann, Eschenburg, Physiotherapeutin
Gabriele Tatjana Fleuchaus, Köln, Heilpraktikerin
Dr. Martin Franken, Dorweiler, Philosoph
Gotthard Fuhrmann, Radebeul, Supervisor
Vera Helbach, Koblenz
Claudia Herrmann, Stuttgart, Dipl.-Psych.
Judith Jahn, Berlin, Körpertherapeutin
Elisabeth Kartusch, Pregarten, Dipl.-Sozialarb.
Norman Kleinknecht, Ellwangen, Dipl.-Psych.

Focusing im und mit Märchen

Von Martin Gottstein

„... Nun war es eine Zeit lang bei der Fr. Holle, da ward es traurig und wusste anfangs selbst nicht, was ihm fehlte; endlich merkte es, dass es Heimweh war; ob es ihm hier gleich vieltausendmal besser ging als zu Haus, so hatte es doch ein Verlangen dahin ...“

Was war ich erstaunt, als im Märchen von „Frau Holle“, das einen Initiationsprozess beschreibt und dessen Wurzeln mehrere tausend Jahre in die Mythologie zurückreicht (hinter Frau Holle verbirgt sich womöglich die germanische Totengöttin Hel) sich ein Focusing-Prozess wieder spiegelt, den die „goldene Jungfrau“ (Goldmarie) erlebt. – Aber klar, der Prozess, den wir Focusing nennen ist ein urmenschlicher Vorgang!

Volksmärchen sind Geschichten, die über Generationen, mindestens über mehrere hundert Jahre hinweg ausschließlich mündlich überliefert wurden. In dieser Zeit wurden die individuellen Ausschmückungen einzelner Erzähler gleichsam abgeschliffen. Niemand hätte über Generationen weitererzählt, was nur die Lebenserfahrung einer einzigen Generation oder eines einzelnen Erzählers gewesen wäre! Geblieben ist der wesentliche Kern der Erzählung, Lebenserfahrung und tiefes Wissen um verborgenen Sinn – vergleichbar einem kostbaren, geschliffenen Edelstein.

In der Märchenforschung geht man davon aus, dass die Wurzeln des Zauber Märchens (Zauber Märchen sind die Wesentlichsten aus den Grimmschen Sammlungen; sie erzählen von Magie, Verzauberung, Wandlung und Verwandlung auf ganz unwahrscheinliche Weise) bis in die Zeit der ersten Versuche des Menschen zurückreichen, sein rätselhaftes Sosein und Dasein in der Welt bildhaft, das heißt symbolisch, auszudrücken. Die ersten Geschichten, die sich die Menschen wohl erzählt haben, nennen wir heute Mythen und finden sie bei allen Völkern.

Was ist nun aber der besondere Schatz der Märchen und wieso ist Focusing der passende Schlüssel um ihn zu heben und für unser Leben nutzbar zu machen?

Die in den Texten und Bildern geronnene Erfahrung ist wie eine Symbolsprache der Seele. „Es war einmal...“ ist keine Zeitangabe üblichen Zuschnitts, sondern ein Hinweis auf etwas anderes: Volksmärchen (insbesondere Zauber Märchen) sind zeitlos. Das heißt, sie sind immer gültig und von einer übergeordneten Wahrheit, die wir mit unserem Denken zunächst nicht ergründen können. Vieles ist unlogisch, magisch und unverständlich. „Es war einmal...“ soll den Hörer in eine Stimmung versetzen und ihn in eine fremde und trotzdem vertraute, bekannte Welt

hineinbegleiten. Märchen geben also Antworten der Seele auf Erfahrungen und Probleme des Menschen und eröffnen dem, der sich dafür öffnet, Schritt für Schritt heilende und erlösende Möglichkeiten.

Wenn wir uns im Focusing einem Märchen als Ganzes oder Teilen oder auch nur einzelnen Symbolen und Bildern zuwenden, „verflüssigen“ sich die Texte wieder und verraten uns je nach Lebenssituation, Erfahrungen, Alter aus der Vielschichtigkeit der Märchen heraus das, was für uns gerade wichtig ist. Auf diese Weise wird entweder der Felt Sense zu einem bestimmten Thema mit dem Märchen/Bild/Symbol angefragt, oder der Felt Sense zum Märchen öffnet wieder weitere Türen zum Thema.

So kommt es in der Arbeit mit Focusing in Verbindung mit Märchen nicht selten vor, dass sich ganz unerwartete Lösungen einstellen. So z.B. bei einer Mutter, die durch das Märchen „Brüderchen und Schwesterchen“ erleichtert ihre eigenen schon erwachsenen Kinder gehen lassen konnte oder eine Frau, die in all ihrer Verlassenheit Dankbarkeit und Vertrauen durch „Fundevogel“ finden konnte.

Es gibt kein Wörterbuch der Symbolsprache, das für alle Menschen Gültigkeit hätte. Die Archetypen-Lehre (C. G. Jung) und dramaturgische Elemente können uns helfen, einen Zugang zu Märchen zu finden. Der passendste Schlüssel für sie ist jedoch, sich ihnen in einer achtsamen Haltung zu nähern und über unseren Felt Sense unsere eigenen Schätze zu bergen.

Martin Gottstein

ist Focusing-Ausbilder im DAF, Märchenerzähler und Dipl.-Religionspädagoge (FH). Er arbeitet mit behinderten und nicht behinderten Kindern und Jugendlichen in Schulen, in der Erwachsenenbildung, in der Seelsorge und in der Sterbebegleitung. Er leitet Kinder- und Erwachsenenmeditationsgruppen und ist in der Ausbildung von Religionspädagogen tätig. Soeben ist seine fünfte CD „Klangmärchen – Feenzauber“ erschienen.



Abschied vom Heldenwahn und alten Rollenbildern



von Hildegard Cha

1989 besuchte ich zum ersten Mal einen Workshop der Focusing-Sommerschule. Parallel zu meinem Workshop wurde die so genannte „Heldenreise“ angeboten. Aufgeschreckt durch den Lärm und die stampfenden Schritte dieser Gruppe verließ ich erschüttert meinen Workshop und noch am gleichen Tag die Sommerschule.

Sechzehn Jahre später bin ich erstaunt und dankbar über den damaligen Impuls und die Stärke meines leiblichen Ausdrucks. Ich ging weg. Der leibliche Impuls war klar, eindeutig und zielgerichtet. Ich wollte heimkommen und wieder zu mir selbst finden. Nach einem tiefen Focusing-Prozess bäumte sich mein Körper auf wie ein wild gewordenes Pferd. Er übernahm die Führung und entmachtete meinen im Heldenwahn gefangenen Geist und Verstand und führte mich noch am gleichen Tag wohlbehalten nach Hause. Das war die Initiation für eine lange psychologische und politische Reise mit Focusing und der Psychoenergetik.

Als typische Vattertochter, erfolgreich in Beruf und Politik, war ich immer mehr dem Heldenwahn und dem Zeitgeist verfallen. Nichts war mir gut genug. Perfekt wollte ich sein. Noch schneller, noch besser, noch erfolgreicher, noch stärker und natürlich noch perfekter als ein Held. Kaum hatte ich ein Ziel erreicht, setzte ich die Latte noch höher. Ich trieb mich an bis zur Erschöpfung und bis ich mich körperlich nicht mehr spürte. Mein Bewusstsein war gefangen und gefesselt im Heldenwahn und im narzisstischen Zeitgeist.

Die stampfenden Schritte in der Inszenierung der Heldenreise haben mich erschüttert. Erstaunt und entsetzt erkannte ich, wie sehr ich unbewusst von Macht, Leistung, Perfektion und vom Helden fasziniert war. Dank der Weisheit meines Körpers lernte ich im Laufe der Jahre wieder schwach, verletzlich und hilflos zu sein. Erschreckt entdeckte ich in der Arbeit, Literatur und in meinem Leben die Verknüpfung der Heldengestalt des Mannes mit der Opferrolle der Frau, die politische Dimension der Mann-Frau-Beziehung und die erschreckende Nähe zum Faschismus. Ich begann die faschistischen Beziehungsmuster zwischen Mann und Frau zu durchleuchten. Als Leiterin einer Beratungsstelle für gewaltbetroffene Frauen und weibliche Jugendliche begegnet mir dieses gewalttätige Beziehungsmuster alltäglich in den perfidesten Formen. Die Verachtung des Weiblichen und die Verherrlichung des Männlichen im Mann und in der Frau haben bei beiden Geschlechtern tiefe Wunden geschlagen. Zwischenmenschliche Beziehungen und der eigene Körper verkommen zum Schlachtfeld. Hass, Selbsthass und Leiden breiten sich aus und vergiften die Beziehung zwischen Mann und Frau. Die Sucht nach Macht und

Perfektion vertreibt den Eros und schafft Leiden und Zerstörung. Der Heldenmythos verkommt zum Heldenwahn. Der Kampf vernichtet Menschen, Beziehungen, die Umwelt und schliesslich den Helden und die Heldin selbst.

Ingeborg Bachmann hat mit dem Fall „Franza“ das faschistische Beziehungsmuster zwischen Mann und Frau eindrücklich aufgezeigt und beschrieben. Das Potential, den andern oder sich selbst zu vernichten, schlummert in jedem von uns. Diese Abgründe in sich selbst und im Du zu erkennen ist ein leidvoller und befreiender Weg. Er erfordert ein starkes Ichgefühl und die Fähigkeit, bewusst Entscheidungen zu treffen. Die Rollenzuschreibung von Mann und Frau ist der Nährboden für Gewalt und Hass, und die strukturelle Gewalt zementiert diesen Nährboden. Der lebensnotwendige Häutungsprozess von individuellen und geschlechtsspezifischen Rollenbildern erfordert von Mann und Frau Einsicht, Mut zur Veränderung und vor allem eine tiefe Sehnsucht nach einer erotischen und gleichberechtigten Beziehung. Gewalttätige Rollen- und Beziehungsmuster schaffen Leid.

„Wo Leid ist, kann Liebe nicht sein.“ (Krishnamurti)
Die patriarchalisch-sexistische Phrase: Männer sind gut, Frauen sind minderwertig und die feministisch-sexistische Phrase: Frauen sind gut (stark) und Männer sind schlecht (schwach), spiegeln die verhärteten Fronten des Geschlechterkampfes. Die Überhöhung und Erniedrigung eines Geschlechts ist auf beiden Seiten wirksam und erzeugt Misstrauen und Gewalt.

Männer und Frauen sind verschieden, gleichwertig und unterstützen sich gegenseitig im Befreiungsprozess von alten Rollenbildern und Beziehungsmustern.
Diese Erkenntnis, geboren aus einem veränderten Bewusstsein, bricht Zementierungen und Fixierungen auf. Ich selbst bin mit Focusing und meiner wieder erwachten Empfindsamkeit unterwegs in diesem Neuland, neugierig, offen, verunsichert, ängstlich, scheu und dennoch getragen von einer leidenschaftlichen Sehnsucht nach gleichwertigen Begegnungen mit einem männlichen Du im privaten und öffentlichen Raum. Begegnungen, die erfüllt sind von Wertschätzung, Freundschaft, Empfindsamkeit, Sinnlichkeit, Sensibilität, Sanftmut und Eros. Begegnungen im hier und jetzt, im Fluss und in Bewegung wie Ebbe und Flut.

Hildegard Cha
Focusing-Therapeutin DAF
Dipl.-Psychoenergetikerin und
Lehrtherapeutin am Institut
für Leib-Psychotherapie, Orselina TI
focusing.cha@bluewin.ch

Dein Körper sagt Dir, wer Du werden kannst



Focusing: Wege der Inneren Achtsamkeit

von Klaus Renn

Im Januar 2006 wird das Buch „Dein Körper sagt Dir, wer Du werden kannst“ von Klaus Renn im Herder-Verlag erscheinen. Es ist ein Buch, das den Leser mit dem Veränderungswissen und der Veränderungspraxis von Focusing vertraut macht – ohne psychologische Fachwörter und mit vielen, zum Teil sehr amüsanten Beispielen aus der Lebenspraxis. Ein Buch also, das sich an alle Menschen wendet.

Als Vorabdruck veröffentlichen wir hier, mit freundlicher Genehmigung des Verlages, Teile des einführenden Kapitels und eine Textpassage, die sich mit dem Thema „Körper und Situation“ beschäftigt.

Gebrauchsanweisung

Niemand kann Ihnen wirklich sagen, wie Ihr Leben besser, stimmiger oder großartiger werden könnte. Die Expertin, der Experte für Ihr Leben sind in erster Linie Sie selbst.

Dieses Buch geht davon aus, dass das körperliche (Er-) Leben im jeweils gegenwärtigen Moment schon den nächsten Schritt beinhaltet. Ist dieser erst einmal gefunden, führt er zu neuen Vorstellungen, lebendigen Gefühlen und frischer Energie.

Beim Lesen können Sie eine klarere Wahrnehmung von sich selbst und Ihrer gegenwärtigen Lebenssituation gewinnen und sich selbst zu neuen Entscheidungen herausfordern. Meine Absicht ist, Sie in achtsamer und sanfter Weise in eine Beziehung zu sich selbst einzuführen, die innere Wandlung ermöglicht.

Sie können mehr und mehr entdecken, was Sie alltäglich brauchen und was Ihnen gut tut, damit Ihre inneren Impulse und Ihre Lebendigkeit zum tragen kommen. Diese inneren Entdeckungen werden Sie nicht nur zu genussvollerem Essen und spannenderer Freizeitgestaltung führen, sondern Ihnen Bedürfnisse zeigen, von denen Sie nicht einmal gewusst haben, dass Sie sie haben.

Folgen Sie der Einladung des Buches, sich immer öfter von innen wahrzunehmen. Verbringen Sie Zeit mit sich und hören Sie sich selbst zu und bleiben Sie einfach bei sich. Wenn Sie das tun, können Sie mit einer gewissen subversiven Wirkung rechnen. Denn dieser innere Prozess tritt im Wesentlichen ein für ein Leben ohne starre Konventionen und für die Rückkehr zum Stimmigen und Prozesshaften Ihrer Person. Das kann tiefgreifende Auswirkungen auf Ihr eigenes Leben und auf die Menschen in Ihrem (auch beruflichen) Umfeld haben.

Sie werden in diesem inneren Prozess immer mehr Ihre eigenen Bedürfnisse entdecken, immer mehr Ihr Gespür für das Stimmige und Echte in Ihrem Leben schärfen. Sie werden sich selbst mehr und mehr verstehen und liebevoll annehmen. Möglicherweise werden Sie auf diesem Weg

für andere etwas unbequem. Aber die Orientierung hin zur eigenen körperlich erlebten Stimmigkeit ist nicht unbedingt gleichbedeutend mit Vergnügen. Spätestens jetzt sollten Sie es sich noch einmal genau überlegen, ob Sie sich auf dieses Buch einlassen wollen!

Focusing

Sie werden von mir in Theorie und Praxis des Veränderungswissens von Focusing eingeführt. Dazu brauchen Sie keine Vorkenntnisse, nur den Wunsch, Ihre eigene Welt zu erforschen und vielleicht zu verändern.

Focusing wurde von Prof. Eugene Gendlin, in erster Linie Philosoph, außerdem auch Psychologe und Psychotherapeut (1926 in Wien geboren) an der Universität Chicago entwickelt. Sein philosophisches wie therapeutisches Arbeiten entstammt seiner Faszination für ein Sich-Einlassen auf das, was schon gespürt, aber noch nicht gewusst wird; dem, was über die Sprache, über Konzepte und Methoden hinausgeht. Veränderungsschritte sind bei ihm Denk- und Heilungsschritte zugleich.

Heute ist Focusing ein Vehikel des Denkens und des Philosophierens, eine Methode der Selbsthilfe und eine Möglichkeit der Psychotherapie und Beratung, ein Werkzeug für Kreativität und Entscheidungsfindung und ein Weg, um spirituelle Dimensionen zu erkunden.

Im Focusing verlieren Ihre bislang bekannten Identitäten ihre illusionäre Mächtigkeit zugunsten der Erfahrung, lebendig mit sich selbst und der Umwelt verbunden zu sein. Focusing verdeutlicht, wie ich mich selbst wahrnehme. Die innere Achtsamkeit, das abenteuerliche Sich-selbst-Begegnen erschließt den inneren Erlebnisraum mit seinen impliziten (noch eingefalteten) vielfältigen Facetten von Bedeutungsangeboten. Focusing ist ein Weg des körperlichen Zugangfindens zu sich selbst. Gleichzeitig öffnet sich im „Mich-selbst-Annehmen“ die Erfahrung einer existentiellen Lebenstiefe.

Sie sind selbst-verantwortlich

Mein Anliegen wird sein, Sie immer wieder zu dem spürbaren Bei-sich-selber-Sein zu führen und Sie anzuregen, Ihrem eigenen Erleben zu folgen. In gewisser Weise möchte ich Sie befähigen, Ihre eigene Therapeutin, Ihr eigener Therapeut zu sein. Vielleicht ist die Bezugnahme auf Therapie zu krankheitsorientiert, was ich auf jeden Fall vermeiden möchte. Besser formuliert, ist mein Wunsch, Sie zur eigenen Begleiterin, zum eigenen Begleiter Ihrer inneren Erfahrung werden zu lassen.

Mein Beitrag dazu ist, Ihnen eine Art Werkzeugkoffer, bestehend aus vielen kleinen Konzepten, Landkarten und Übungsanleitungen zu geben. Vielleicht taugt das eine oder andere, Sie in Ihrer freundschaftlichen und annehmenden Beziehung zu sich selbst zu unterstützen.

Dieses Buch ist experimentell geschrieben. Was dabei für Sie herauskommt, ist daher nicht vorhersagbar. Sie sind für Ihre Ergebnisse, für das, was Sie dabei finden und für sich umsetzen, selbst verantwortlich. Der Autor ist für Wirkungen und Nebenwirkungen des Buches nicht haftbar.

Liebe Leserin, lieber Leser,

wer Sie auch immer sind und was Sie gerade auch immer denken und empfinden, mit diesem Buch können Sie eine Reise zum „Sich selbst“ unternehmen.

Zu Beginn des Buches sind Sie eingeladen, einen kleinen Spaziergang durch die Postmoderne, unserem gegenwärtigen Lebensgefühl, zu unternehmen. Die Reise beginnt dann so richtig mit einer Einführung in bestimmte, erfahrbare Aspekte des Körpers, führt zu besonderen Erscheinungen der Wahrnehmung, der Inneren Achtsamkeit, öffnet Ihnen das innere Wissen der körperlichen Intelligenz und zeigt Ihnen dabei das Handwerkszeug des Focusing. Falls Ihnen danach ist, können Sie eigene Themen und Probleme bearbeiten. Die Reise endet mit Wegbeschreibungen, die Sie zum „Grundlosen“ führen. Sie haben Gelegenheit, sich genau darin zu gründen.

Meine Absicht ist, einen Raum aufzuspannen, in dem Sie ungestört Ihre Erfahrungen machen können. Mir liegt nicht daran, Sie zu belehren, wie das Leben richtig geht, oder Ihnen wunderbare Rezepte à la „wenn (Sie es richtig machen) – dann (werden Sie glücklich)“ anzubieten. Aus meiner Sicht lässt sich Leben in seiner Vielfalt nicht in richtige Formen und gegebene Ordnungen fassen. Auch werde ich für Sie eher weniger Noch-mehr-Wissen und Information für Ihre Bildung und Gelehrsamkeit zur Verfügung haben.

In der (körperlich gespürten) Beziehung zu sich selbst liegt der Fokus meiner Ausführungen. Ich wünsche Ihnen, dass Sie dabei auch kognitiv Spaß haben und Neues erfahren.

Mit wem Sie es zu tun haben

Meine Frage richtet sich immer wieder an die Sehnsucht – nach dem, was in mir und anderen leben möchte, welche Träume, Visionen und Lebenswünsche unentdeckt wirken. Vielleicht teilen Sie meine Faszination, dem auf die Spur

zu kommen, was noch nicht spürbar und klar, aber schon etwas erahnbar ist. Sind Sie vielleicht ebenfalls angezogen von der Vielfalt des Spielens innerer und äußerer Wirklichkeiten zwischen Sinn und Verrücktheit? Staunen Sie vielleicht auch über die wunderlichen Lebewesen in den Tiefen der Meere, die in ewiger Dunkelheit von alleine leuchten und für uns unvorstellbar und von Menschen vollkommen unbeobachtet ihren weiten Lebensraum aufspannen?

Im alltäglichen Leben bin ich, gemeinsam mit Dr. Johannes Wiltschko, Leiter des „Ausbildungsinstitutes für Focusing und Focusing-Therapie (DAF)“. Hauptsächlich leite ich Focusingseminare für Selbsthilfe, Beratung und Psychotherapie. In meiner Praxis arbeite ich als Psychotherapeut, Supervisor und Coach. Ich teile mir mit meiner Frau die Familienanwesenheit, Familienarbeit und die Tätigkeit in der Praxis zu ziemlich gleichen Teilen auf.

Das Schreiben dieses Buches hat mir insgesamt viel Spaß gemacht. Mich durch geschriebenen Text auszudrücken, ohne Mimik, Augenzwinkern, Lachen, Gestik, ohne meinen Körper, nur durch Buchstabentippen, fühlt sich für mich als Seminarleiter deutlich eingeschränkt an. Diese Situation (in der ich mich mit Ihnen gerade befinde) ist im Vergleich zum Seminarahalten schrecklich unvollständig. Fehlt mir doch gänzlich der Kontakt zu Ihnen. Ich buchstabiere quasi ins Ungewisse bzw. zu imaginierten Personen. Hier ist niemand, der/die nickt, gelangweilt schaut, etwas sagt, keine Atmosphäre ist im Raum, die das, was ich erzähle, in irgendeiner Form trägt. Diese Erfahrung ist für mich neu und spannend zugleich.

*

Körperwissen ist Situationswissen

Brennt das Licht im Kühlschrank, wenn die Kühlschranktür geschlossen ist? Sie können es nur vermuten. Sicher wissen können Sie es nicht. Wollten Sie es überprüfen, müssten Sie ein Loch in den Kühlschrank bohren. Ob das Licht jedoch wirklich aus ist, wenn Sie gerade mal nicht in den durchlöcherten Kühlschrank schauen, können Sie schon wieder nicht mehr wissen. Einigermaßen sicher wissen können wir nur unsere direkte Erfahrungswelt.

Egal, in welcher konkreten Situation Sie gerade dieses Buch lesen, diese Situation ist Ihre körperlich fühlbare, sichtbare, riech- und hörbare Situation. Soweit Sie schauen, hören, riechen können, reicht gerade Ihre körperliche Wirklichkeit. Darüber hinaus wissen Sie nicht so recht, wie die Welt ist. Ob das Gebäude, in dem Sie arbeiten, abgebrannt ist, was Ihre Frau / Ihr Mann gerade so treibt, wissen Sie nicht so genau (es sei denn, sie/er befindet sich in greif-/sichtbarer Nähe). Wahrscheinlich ist Ihre Welt ziemlich mit dem Buch ausgefüllt, erst wenn Sie zur Seite schauen oder das Buch weglegen, ist die nächste konkrete Welt für Sie da.

Sie haben hier im Moment Ihre konkrete Situation, den Rest Ihres Lebens erhalten Sie aufrecht durch Ihre innere Vorstellungskraft und das Vertrauen in die Konstanz der Dinge und der Personen. Sie nehmen wahrscheinlich an, dass Ihr Auto immer noch genau dort steht, wo Sie es abgestellt haben; Sie nehmen an, dass auf Ihrem Bankkonto immer noch ein bestimmter Betrag vorhanden ist und Sie

nehmen an, dass der Rest dieser Welt immer noch so ist, wie Sie es vermuten.

Real und wirklich ist nur Ihr körperliches direktes Umfeld. Natürlich brauchen wir diese Unsicherheit nicht dauernd zur Kenntnis zu nehmen. Dieser Zweifel, den z.B. Eifersüchtige mit einer gewissen Hingabe pflegen, könnte uns mehr als notwendig beruhigen. Das Wissen darum jedoch verleiht unserer jetzigen Wirklichkeit ein größeres Gewicht. Der Ort, an dem Sie gerade sind, ist Ihre Situation, ist das Jetzt, in dem Sie gerade leben, und nur hier können Sie irgendetwas ändern oder bleiben lassen. Gelebtes Leben (eben nicht gedachtes oder phantasiertes Leben) bedeutet körperlich leben, bedeutet eine ganz konkrete gegenwärtige Situation.

Den Körper ohne Situation gibt es nicht

Ihr Körper lebt in den Situationen, Körper und Situation gehören zusammen. Unser Körper ist immer in / mit Situationen, die sich andauernd ändern. Vielleicht ist Ihre Welt beim Lesen einigermaßen konstant, das kann sich sehr schnell ändern. Falls Sie später spazieren gehen, jemanden treffen, Auto fahren, ... Ihr Körper wird sich der jeweiligen Situation sofort anpassen. Taucht beim Spaziergang ein großer Hund auf oder ein attraktiver Mann, eine attraktive Frau, ... (der Hormoncocktail der beiden Situationen unterscheidet sich nur wenig), erleben Sie sich von einer Sekunde zur anderen ganz anders als zuvor.

Sie kennen vielleicht die Situation, alleine im Zugabteil zu sitzen. Kommt nach einer Weile ein Fahrgast herein und nimmt Platz, so fühlt sich die Situation verändert an.

Den Körper ohne konkrete Situation gibt es nicht. Unser Körper ist jeweils in einer konkreten Situation und kennt sich mit Situationen aus.

Gene Gendlin formuliert dies in einem Satz, mit dem sich lohnt, eine Weile zu spielen: „Der Körper ist in einer Situation - und die Situation ist im Körper“.

In Ihrer Imagination können Sie sich alles Mögliche vorstellen, z.B., Sie würden sich gerade in Paris am Eiffelturm befinden. Malen Sie das genauer aus, so würden Sie ein komplexes Erleben erschaffen. Innerhalb von Sekundenbruchteilen können Sie den Schauplatz wechseln und sich unter die Freiheitsstatue in New York stellen. In unserer Vorstellung von Orten, Lebenszielen, persönliche Visionen sind wir höchst flexibel. Dagegen könnten Sie jetzt mal versuchen, mit Ihrem Körper zwei Schritte auf einmal zu machen - es wird Ihnen bei aller akrobatischen Begabung nicht gelingen. Unser Körper ist immer in einer bestimmten körperlichen Situation. Unser gelebtes körperliches Leben kann immer nur einen Schritt tun, und zwar genau den nächsten. Damit ist eigentlich klar, wie Veränderung vonstatten geht: indem man den jeweils nächsten anstehenden Schritt tut. Die Visionen und Zielorte geben uns Richtung an; Siebenmeilenstiefel gibt es nur im Märchen.

Um nicht weiter ins Philosophieren zu verfallen, möchte ich Ihnen einige ganz konkrete Beispiele geben.

Körper und Situation: was heißt das konkret?

Nicht nur im Tennis verfügt unser menschlicher Organismus über die Fähigkeit, in Sekundenbruchteilen ohne nachzudenken eine komplexe Situation abzuwägen und eine Reaktion erfolgen zu lassen. Unser Körper ist in der Lage, einen anfliegenden Tennisball in seiner Flugbahn blitzartig zu berechnen und präzise zu treffen. Auch wenn Sie ein Mathematikgenie wären, hätten Sie keine Chance, den Tennisball derart schnell korrekt zu berechnen und in einem bestimmten Winkel zurückzuschlagen.

Unser Körper ist hingegen in solchen komplexen Situationen zu Hause. Beim Tennisspielen können Sie dies bemerken, da gibt es keinen Unterschied zwischen Tennisschläger, Füßen, Boden, Schwitzen, Ball, Atmung, Feldgröße und Hand. Das alles wird zu *einer* Erfahrung, zu einer insgesamt erfahrenen Situation, die ungeteilt zu Ihnen, zu Ihrem Körper gehört.

Fußballspieler und Spielfeld

Ein Fußballspieler, der in das Feld einläuft, erweitert seine Situation, seinen körperlichen Raum um das gesamte Spielfeld. Seine körperlich gefühlte Welt nimmt die Ortung der Mit- und Gegenspieler auf, die Rasenbedingungen, die Spielregeln, eigene Handicaps, mögliche Laufgeschwindigkeiten, Entfernungen: ihm ist immer klar, wo sich das gegnerische Tor befindet. In dieser komplexen Gesamtsituation wird sich der Fußballspieler spontan und ohne viel Nachdenken bewegen. Der eingangs des Buches bereits erwähnte Philosoph Merleau-Ponty spricht davon, dass dieses Fußballfeld mit allem was dazugehört vom Spieler „einverleibt“ wird. Diese Situation gehört für die Zeit des Spielens zu seinem Körper. Der erlebte Bezug zum eigenen Knie wie auch zum Tor hat die gleiche Qualität von Erfahrung.

Teamkonflikte einer Fußballmannschaft oder auch persönliche Probleme einzelner Spieler werden in die komplexe Spielsituation eingerechnet: Die Mannschaft funktioniert dann nicht mehr wie ein Organismus, in dem der eine schon losläuft, während der andere noch gar nicht am Ball ist.

Einparken und Spazierstock

Dieses „Einverleiben“ einer Situation mag für Sie erst einmal befremdlich klingen, doch wie ist es, wenn Sie beim Einparken sanft an ein anderes Auto anstoßen? Die Berührung des anderen Autos werden Sie körperlich empfinden. So, als ob Sie körperlich das andere Auto berühren würden. Einfacher und ungefährlicher lässt sich das mit einem Spazierstock ausprobieren: beim Gehen mit Stock nehmen Sie den Boden nicht mit der Hand-am-Stock wahr, sondern Ihre wahrnehmende Empfindung wird an der Spitze des Stockes sein. Der Stock gehört nach kurzer Zeit sinnlich-körperlich zu Ihnen (Sie haben ihn sich einverleibt), und Ihre Wahrnehmung vom Boden ereignet sich an der Stockspitze, dort, wo Sie gar keine körperlichen Sensoren haben. Sie können dieses Experiment auch gleich mit diesem Buch hier durchführen: fassen Sie das Buch und klopfen Sie damit auf einen festen Gegenstand. Wo nehmen Sie die Berührung von Buch und Gegenstand wahr? Wahrscheinlich haben Sie

sich das Buch „einverleibt“ und nehmen das Auftreffen mittelbar fühlend durch das Buch wahr.

Kugelschreiber und Pappbecher

Während Sie schreiben, nehmen Sie die Spitze des Kugelschreibers auf dem Papier wahr. Der Stift ist Teil Ihrer Körperwahrnehmung. Mit geschlossenen Augen werden diese kleinen Experimente noch eindeutiger erfahrbar. Auf diese Weise ließen sich vielerlei alltägliche Aktivitäten durchspielen, und Sie würden staunen, wie oft Sie dieses „Einverleiben“ des Körpers entdecken können. Wir sind körperlich kein geschlossenes System, das mit der Außenhaut abgeschlossen ist. Das „Drinne“, das „Draußen“ und die Grenze zwischen beidem sind Perspektiven der Wahrnehmung.

Professor Charles Tart, ein führender Vertreter der Transpersonalen Psychologie, beschreibt, ohne es zu bemerken, diesen Vorgang in einer sehr rigiden Übung, bei der er den Teilnehmern den Vorgang der Identifikation demonstrieren will. Er stellt einen Pappbecher in die Mitte der Gruppe und gibt folgende Anleitung: „Schaut den Becher an und fühlt, dass der Becher ein Teil von euch ist. Lasst die Schranken zwischen euch und dem Becher los, lasst eure Energie einfach in den Becher fließen, seid eins mit ihm, erlaubt eurem Geist, in ihn hineinzuströmen.“ Tart tritt plötzlich auf den Becher und zertrampelt ihn. „Hat jemand Schmerzen gespürt?“, fragt er. Die meisten der TeilnehmerInnen empfanden deutliche körperliche Schmerzen. Diese Demonstration sollte zeigen: „Ihr habt gelitten. Ihr habt euch identifiziert“. Tatsächlich nutzt Tart die alltäglich-körperliche Eigenschaft des Einverleibens und tritt den TeilnehmerInnen über den Becher in den Körper.

Ein anderes Beispiel

Sie empfinden Gefühle und Symptome, für die Sie in Ihrem ganz persönlichen Leben keine bewusste Quelle finden. Im Einverleibtsein mit anderen Personen und Lebensformen können wir Gefühle und Stimmungen von anderen oder einer Gruppe spüren, als seien diese unsere eigenen. Wir sprechen von „delegierten Gefühlen“, wenn die andere Person z.B. Wut und Ärger selbst nicht spürt, jedoch die (einverleibten) Mitmenschen diese Gefühle deutlich wahrnehmen (ohne zu wissen, wo diese Gefühle herkommen). Unser Erlebensraum symbolisiert auch die (nicht gelebten) Erfahrungen unserer Mitmenschen, unseres erweiterten sozialen Körpers.

Wir sind als Menschen viel stärker körperlich mit unserer Welt verbunden, als wir im bewussten Alltag bemerken: So sind wir mit der uns umgebenden Landschaft, dem Wetter und auch den Räumen, in denen wir uns aufhalten, untrennbar verbunden. Im Erleben finden wir als Folge dessen vielleicht schwer zuzuordnende Stimmungen, manchmal auch Kopfschmerzen, oder in einer Urlaubslandschaft ein unendlich freies Gefühl.

Wo immer Sie einverleiben oder einverleibt sind, können Sie mitleiden, sich mitfreuen, sind Sie in Verbindung. Sie leben mit und teilen gleichzeitig das Risiko des Verletztwerdens. In Ihrer Familie beispielsweise leben und leiden Sie mit den Kindern, aber auch mit Katze oder Pflanze spürend mit. Und nicht umsonst hat die frühe Christenheit die Gemeinde als einen Leib mit vielen Gliedern (Mitgliedern) gedeutet. Von dort kommt der Satz: „Wenn ein Glied leidet, so leidet der ganze Leib“.

*Focusing – die Kunst
nach innen gerichteter
körperlicher Aufmerksamkeit*



Psychologie/Lebenshilfe

Klaus Renn

Dein Körper sagt dir, wer du werden kannst

*Focusing - Wege der
inneren Achtsamkeit*

Werden, der ich bin; den ganz eigenen Weg gehen: dazu braucht es eine sichere Beziehung zu sich selbst und eine gute Intuition für das, was ansteht. Anregungen und Übungen für den Dialog mit sich selbst, der weiterbringt - von einem erfahrenen Psychotherapeuten und Focusing-Experten.

ca. € 8,90 / Sfr 16.50 / € (A) 9.20

ISBN 3-451-05616-X

Originalausgabe - erscheint Anfang 2006

Sätze und Fragen für die Begleitung beim Partnerschaftlichen Focusing (I)

von Martin Franken

Im Rahmen der Ausbildung in Focusing-Therapie arbeiten die TeilnehmerInnen kontinuierlich an ihrer persönlichen „Werkzeugkiste“: der systematischen Sammlung der methodischen Möglichkeiten, Menschen in ihren Focusing-Prozessen zu begleiten.

Martin Franken hat die verbalen Methoden im Rahmen des Partnerschaftlichen Focusing – das zugleich ja auch eine der Grundlagen der Focusing-Therapie ist – in besonders ausführlicher und wohlgeordneter Weise zusammengetragen. Wir veröffentlichen seine Arbeit als Anregung für alle, die Focusing praktizieren. Dabei handelt es sich selbstverständlich nicht um einen allgemeinverbindlichen Katalog, sondern um eine individuelle Auswahl und um persönliche Formulierungen. Wegen des Umfangs der Arbeit drucken wir sie in mehreren Teilen, verteilt auf dieses und die beiden nächsten Hefte, ab.

Vorbemerkung

Während meiner Ausbildung in Focusing hatte ich das Bedürfnis, Sätze und Fragen, die man für das Begleiten eines Focusing-Prozesses verwenden kann, für mich einmal zusammenzustellen und zu ordnen. Ich suchte dabei nach etwas, das mir helfen konnte, das Begleiten eines anderen sicherer und geschickter werden zu lassen und es sollte den Reichtum meiner Möglichkeiten vergrößern. So entstand dieser Katalog von Fragen und Sätzen, den ich im Laufe der Zeit immer weiter ergänzt und verändert habe.

Es ist selbstverständlich klar, dass man Focusing nicht durch das Aneignen solcher Sätze erlernen kann. Das Wesentliche geschieht auf einer ganz anderen Ebene. Es geschieht durch die Art und Weise, wie ich mit einem anderen Menschen zusammen da bin: durch mein einführendes Verstehen und meine Achtsamkeit, durch meine Echtheit und Absichtslosigkeit, durch meine Hingabe bei gleichzeitiger Wahrung meines Freiraums und dadurch, dass ich den anderen bedingungslos annehme und wertschätze. Das freilich kann man nicht als Technik erlernen, aber man kann es einüben.

Umgekehrt ist aber das Dasein für einen anderen auch auf inhaltliche Unterstützung angewiesen. Wir geben nicht nur Wärme und Verständnis, sondern suchen auch in einem gemeinsamen Prozess die lebensfördernde Richtung zu unterstützen, auch wenn der Begleiter diese oft gar nicht kennt. Und dafür verwenden wir auf eine behutsame Weise Fragen und Sätze, die wir auch als ein technisches Instrumentarium zur Verfügung haben möchten.

Welche Aussage aber an einer bestimmten Stelle des Prozesses die jeweils passende, die stimmige, die weiterführende, die hilfreiche sein könnte, das kann man einem solchen Katalog natürlich nicht entnehmen. Dennoch gibt er eine gewisse Hilfestellung dadurch, dass er zeigt, was (bei all seiner Begrenztheit) alles möglich ist, und weil er durch seine Systematik und Strukturierung einen Überblick gibt über bestimmte Prozessabläufe und Interventionsmöglichkeiten sowie deren Verortung aufzeigt.

Niemand wird mit all diesen Aussagen arbeiten, sondern eben die finden, die zu ihm passen, die für ihn natürlich und plausibel sind, wird Formulierungen abwandeln und eigene finden. Wer diesen Katalog dann für eine Weile als Hilfe benutzt hat, wird ihn schließlich nicht mehr brauchen und sich mehr und mehr auf seine Intuitionen verlassen können. Er wird diesen Katalog dann wegwerfen können, ähnlich wie Wittgenstein am Ende seines „Tractatus“ schreibt: „Er muß sozusagen die Leiter wegwerfen, nachdem er auf ihr hinaufgestiegen ist.“

Focusing

Focusing ist das Entstehenlassen und das Verweilen bei etwas vage Gespürtem, einem körperlichen Empfinden, das eine reichhaltige Bedeutung in sich trägt, die sich noch nicht gezeigt hat, die noch eingefaltet, implizit ist. Dass etwas von dieser Bedeutungsvielfalt zum Vorschein kommt, sich öffnet, dem Bewusstsein zugänglich wird, das ist der zweite (angestrebte) Schritt in jedem Focusing-Prozess, der dem Fokussierenden fast immer etwas Neues, eine körperlich spürbare Veränderung, etwas Erleichterung und frische Energie bringt.

1. Freiraum

Damit dieses Geschehen möglich wird, ist Freiraum eine unabdingbare Voraussetzung. Denn um etwas Neues entstehen zu lassen, braucht es einen freien Raum, in den hinein es sich entfalten kann. Überdies ist die bedeutungsvolle, vage körperliche Empfindung (der Felt Sense) etwas Scheues und Zartes, flüchtig und störanfällig und zudem uns unvertraut. So braucht es für ihr Entstehen eine ruhige, gesammelte, aber entspannte Aufmerksamkeit nach innen und einen Bewusstseinszustand, der von allen belastenden und ablenkenden Inhalten möglichst frei ist.

Es ist deshalb empfehlenswert, eine partnerschaftliche Focusing-Sitzung (nachdem äußerer Freiraum und Beziehungsfreiraum hergestellt ist) mit einer Einstimmung durch den Begleiter zu beginnen. Dabei soll der Übergang vom Alltagsbewusstsein zur inneren Achtsamkeit geschaffen und für ausreichend inneren Freiraum

gesorgt werden. Ferner soll die Präsenz des Körperlichen erhöht werden, weil damit das Auftauchen impliziter Erlebensinhalte gefördert und erleichtert wird.

Ist der Fokussierende auf diese Weise vorbereitet und bereit für seinen Prozess, ist oft schon ein Thema da, mit dem er sich beschäftigen möchte, oder er hat bereits vor dem Prozess ein Thema ins Auge gefasst, das auf eine Bearbeitung wartet. Allerdings ist es nach meinen Erfahrungen sehr förderlich, jetzt erst einmal den Schritt „Freiraumschaffen“ durchzuführen, der auch in Gendlins „Sechs-Schritte-Modell“ als erste Prozessphase genannt wird. Für den Focusing-Prozess werden dabei nämlich eine Reihe förderlicher Vorbereitungen durchlaufen:

1. Ich suche auf, was mich im Moment beschäftigt. – Allein das Bemerken dessen, was gegenwärtig in mir ist, gibt mir einen gewissen Abstand zu diesen Inhalten, gibt meinem Ich ein wenig mehr Autonomie und Handlungsspielraum. Ich werde nicht ausschließlich bestimmt von meinen Inhalten, ich setze mich zu ihnen in ein Verhältnis.

2. Ich verschaffe mir einen Überblick. – Es ist ein wenig mehr Ordnung und Übersichtlichkeit in meinem Innern.

3. In meiner Imagination stelle ich alle Themen aus mir heraus; ich reihe sie in einem gewissen Abstand vor mir auf oder stelle sie mehr oder weniger weit weg an einen guten Ort, wo sie warten und für eine Weile bleiben können. Ich lege sie ab wie eine Last, die ich für eine Weile nicht zu tragen brauche. Damit befreie ich mein Bewusstsein von allem Belastendem und von allem, was stören könnte. (Ich lege sie aber nur ab, damit sie den Prozess nicht behindern. Ich werde mich später, zu gegebener Zeit, mit ihnen beschäftigen.)

4. Es haben sich mir nun eine Reihe von Themen gezeigt, aus denen ich mir dasjenige Thema aussuchen kann, mit dem ich mich jetzt näher beschäftigen möchte. Ich kann jetzt aber meinen Körper entscheiden lassen, was gerade dran ist, was jetzt zu bearbeiten passend und geeignet ist. Es ist nicht unbedingt das schwerwiegendste, größte Problem, das jetzt an der Reihe ist. Mein Körper weiß, was er jetzt gut bearbeiten kann, welche Klärung er jetzt braucht, damit es ein bisschen besser wird. Mein Körper weiß, was ich zuerst bearbeiten muss, bevor ich mich einem anderen Problem zuwenden kann (Fortsetzungsordnung). Es ist spannend, mir von meinem Körper sagen zu lassen, was jetzt mein Thema sein sollte. Ich lasse mich gerne überraschen. Und im Nachhinein denke ich fast immer, dass die Wahl genau richtig war, obwohl ich mich vorher oft für ein anderes Thema entschieden hätte.

Den Prozess des Freiraumschaffens führe ich für mich selbst durch. Ich kann dabei ganz meinem eigenen Rhythmus folgen. Manchmal mache ich mich meinem Begleiter gegenüber auch bemerkbar, teile ihm mit, wo ich gerade bin. Selbstverständlich kann dieser Vorgang auch vom Begleiter unterstützt werden, vor allem, wenn der Fokussierende noch ungeübt ist.

A) Fragen, um Themen kommen zu lassen

Fragen von großer Allgemeinheit lassen es zu, dass alles zum Ausgangspunkt eines Focusing-Prozesses werden kann, also nicht nur ein Problem oder ein Thema, sondern auch ein unbestimmtes, unklares Gefühl, ein Felt Sense, eine Stimmung:

„Was ist jetzt da?“

„Was möchte jetzt einen Platz bei Dir haben?“

„Was verlangt jetzt nach Deiner Aufmerksamkeit?“

Mehr auf Probleme und Themen zielen die Fragen:

„Was beschäftigt Dich im Moment?“

„Wie steht es mit Deinem Leben?“

„Was ist im Moment das Wichtigste?“

„Was hindert Dich im Moment daran, vollkommen glücklich zu sein?“

„Wie fühlst Du Dich jetzt?“

„Warum fühlst Du Dich im Augenblick nicht vollkommen wohl?“

„Frag' Dich einfach: Kann ich mich ganz wohl fühlen? Und wenn nicht: Was ist dazwischen? Was steht im Weg?“

„Was hält Dich im Augenblick davon ab, vollkommen glücklich (zufrieden) zu sein?“

„Was hält Dich (Deinen Körper) gerade in diesem Moment vom völligen Wohlbefinden ab? (Warte, es braucht Zeit.)“

„Kannst Du sagen: Ja, abgesehen von all dem fühle ich mich gut (wohl)?“

„Kannst Du sagen: Von dem abgesehen fühle ich mich völlig glücklich und zufrieden mit meinem Leben?“

B) Herausstellen

Auch das Herausstellen kann der Focusing-Partner begleiten. Es gibt zwei Möglichkeiten:

1. Im Anschluss an eine Frage, welche generell auf das Entstehenlassen von Themen abzielt, wird darauf verwiesen, jedes aufkommende Thema herauszustellen. Der Fokussierende arbeitet dann für sich seine Themen durch:

„Was beschäftigt Dich gerade? Und wenn ein Problem kommt, sag' ihm: Warte hier, setz Dich hier her, ich komme später zurück!“

„... Und wenn ein Problem kommt: Lade es ab wie eine Last, die Du für eine Weile nicht zu tragen brauchst!“

„... Und wenn ein Problem kommt, stell' es einfach vor Dich hin, so dass Du es Dir anschauen kannst und dass Du ein bisschen Abstand dazu hast, dass Du frei atmen kannst!“

2. In einer ausführlichen Focusing-Begleitung warte ich jeweils darauf, dass mir der Fokussierende ein Zeichen gibt, wenn er ein Thema gefunden hat, oder er es nennt. Im Anschluss daran bitte ich ihn jedes Mal, dieses Thema oder Gefühl herauszustellen. Dazu können die gleichen Formulierungen (entsprechend abgewandelt) benutzt werden:

„Ah, da ist... Stell es einfach vor Dich hin...!“ usw.

Oft ist es auch hilfreich, das Problem an einen guten Ort zu stellen, mehr oder weniger weit weg. Dagegen ist es weniger empfehlenswert, das Thema in einen tiefen See zu versenken oder in eine Kiste einzusperren, denn da macht es sich um so mehr bemerkbar, weil es dort nicht bleiben kann und will:

„Stell das Thema an einen guten Ort, da, wo es für eine Weile bleiben kann (da, wo es o. k. ist, für eine Weile zu bleiben)!“

„Wo ist ein geeigneter Ort, an dem dieses Thema gut aufgehoben ist, wo es für eine Weile warten kann?“

„Vielleicht kannst Du das Problem einfach in ein schönes Gefäß legen.“

2. Felt Sense

Einen Felt Sense kommen zu lassen macht den meisten, zumindest am Anfang, Schwierigkeiten. Es beginnt schon damit, dass wir nicht genau wissen, was das ist, und woran wir bemerken, ob es ein Felt Sense war oder etwas anderes, was wir da gespürt haben. Vielleicht ist es aber auch genug zu wissen, dass wir einen Schritt vorwärts gemacht haben, mit oder ohne Felt Sense.

Um einen Felt Sense zu einem Thema kommen zu lassen braucht es neben Freiraum ein bisschen Zeit, in der ich ohne Fragen zu stellen und Antworten zu suchen bei dem gewählten Thema als ein Ganzes (also ohne auf Teilaspekte zu sehen) und in eins bei mir und meinem körperlichen Dasein verweile. Es ist ein einfaches, wohlwollendes Beimir-Sein, das alles Begreifen- und Erklärenwollen und überhaupt alle Zielgerichtetheit und Anstrengung losgelassen hat. Ein Zustand, der nur deshalb so schwer zu erreichen ist, weil er uns abendländischen Menschen seit 2500 Jahren ausgetrieben wurde.

Ich bin also mit meiner Achtsamkeit auf völlig entspannte Weise bei meinem Thema als ein Ganzes, ohne Teilaspekte herauszuheben und ohne es durch Begriffe genau zu umgrenzen. Aber was ist dann vom Thema da? Es kommen vielleicht Worte, Bilder, eine Szenerie oder Gefühle, aber ich halte nichts fest, ich präzisiere nichts, ich lasse es in der Schwebelage, wie in einem diffusen Licht, ich lasse kommen und gehen. Und ich achte dabei auch auf meine Körpermitte, gleite mit meiner Aufmerksamkeit sanft und offen zum Körper hin, um zu bemerken, wenn dort etwas entsteht. In mir ist natürlich schon beides ungetrennt beisammen, das Thema und das entstehende körperliche Empfinden. Aber in meiner Aufmerksamkeit pendele ich fast unmerklich ein wenig hin und her, bis ich etwas Neues im Körper spüre, das sich als zum Thema gehörig bemerkbar macht.

Wie kann der Begleiter dieses Geschehen anregen und unterstützen? Er kann natürlich nicht all das ansprechen, was den Felt Sense auszeichnet und sein Entstehen fördert. Eine komplexe Anweisung ist wenig hilfreich; er sollte daher eine einfache und intuitiv verstehbare Frage stellen, die auf das Wesentliche des Felt Sense zielt:

„Welches Gefühl löst das Problem in seiner Gesamtheit aus?“

„Wie fühlt sich das alles (dieses Problem, das Ganze) in Deinem Körper an?“

„Was spürst Du dazu im Brust-/Bauchraum?“

„Das, was Du jetzt erzählt hast, was kommt dazu in Deinem Körper (in Deiner Körpermitte)?“

„Was für eine Empfindung kommt in Deiner Körpermitte, wenn Du an das Problem denkst?“

„Wenn Du Dir das Thema (Problem) als Ganzes vorstellst, welche Empfindung entsteht dazu in Deinem Körper?“

„Schau mal, was in der Mitte Deines Körpers dazu kommt!“

Was macht es Dir für Gefühle in der Körpermitte?“

„Versuch mal zu erspüren, was im Körper dazu da ist!“

„Was ist die ganze innere Aura dieses Problems?“

„Zu welchem Echo führt dieses Problem in Deinem Körper?“

„Welche Resonanz löst dieses Problem im Körper aus?“

„Was ist das alles umfassende Gefühl zu dem ganzen Problem?“

„Was ist die Grundstimmung zu diesem Problem?“

„Welche Grundstimmung bildet sich zu diesem Problem?“

Im Blick auf die je unterschiedliche Persönlichkeit des Fokussierenden kann es verschiedene Gründe geben, die das Entstehen des Felt Sense bzw. seine Wahrnehmung schwierig machen oder verhindern: Ungeduld, sich keine Zeit lassen, Leistungsdruck, Zielgerichtetheit, die Gewohnheit, alles präzise zu beschreiben, mangelnde Übung, die Aufmerksamkeit auf körperliche Phänomene zu richten usw. Oft kommt statt des Felt Sense ein vertrautes, altbekanntes Gefühl. Je nach dem, was geschieht bzw. welche Resonanz sich beim Begleiter bildet, kann man dann Verschiedenes versuchen.

A) Focusing-Haltungen unterstützen

Focusing-Prozesse werden ermöglicht und gefördert durch Freiraum, Achtsamkeit, Absichtslosigkeit und wohlwollendes Annehmen. Im Grunde geht es bei allen diesen Haltungen um eines: unsere Achtsamkeit auf die inneren Erlebensprozesse einzustellen und zu vertiefen. Diese Focusing-Haltungen zu fördern gehört – unabhängig vom 6-Schritte-Modell – zu den allgemeinen Aufgaben des Begleiters. Sie werden hier aber nur im Blick auf das Entstehenlassen und Wahrnehmen eines Felt Sense verfolgt.

1. Achtsamkeit

a) Dabeibleiben

Im Wiederholen der zuvor gestellten Frage zum Felt Sense oder in der Ergänzung durch eine andere Frage liegt die einfachste Form, das Dabeibleiben zu fördern. So wiederhole ich z. B. einfach die Frage:

„Wie fühlt sich dieses ganze Problem für Dich an?“

Oder ich ergänze sie, indem ich anschließend z. B. die Frage stelle:

„Was für eine Empfindung kommt in Deiner Körpermitte, wenn Du an das Problem denkst?“

Das Dabeibleiben kann auch direkt angesprochen werden:

„Bleib einfach ein bisschen bei dem Problem als Ganzes!“

„Bleib ruhig eine Weile bei dem, was Dich da so beschäftigt!“

b) Zeit lassen

„Lass Dir Zeit (dabei)!“

„Du hast Zeit.“

c) Nach innen spüren

„Vielleicht gehst Du mit Deiner Aufmerksamkeit mal nach innen, in Deine Körpermitte!“

d) Denken fernhalten

„Sag' nichts und antworte nicht mit Worten. Warte bis Dein Gefühl (Körper) antwortet!“

„Antworte nicht, warte auf das, was kommt!“

„Mach' keine Liste, was es alles ist! Warte einfach, ob in deinem Körper etwas dazu auftaucht!“

e) Leistungsdruck, Stress mindern

„Es muss nichts passieren.“

„Bleib einfach da sitzen und warte, ob etwas dazu in Deinem Körper kommt!“

„Du brauchst Dich nicht anzustrengen!“

„Mach' es Dir leichter!“

„Bleib' einfach für eine Weile bei dem Problem, ohne etwas zu tun!“

f) Zur Gegenwart führen

„Was spürst Du jetzt, wenn Du an dieses Problem denkst?“

„Wie geht es Dir jetzt damit?“

„Was entsteht jetzt in Deiner Körpermitte dazu?“ (Und damit das „jetzt“ weniger fordernd klingt, könnte man ergänzen:) „Und lass Dir Zeit, es in Ruhe entstehen zu lassen!“

g) Via negationis

„Sag' Dir: Mir geht es mit dieser Sache richtig gut. Das Problem ist gelöst. Was meldet sich da?“

„Also dieses Problem ist jetzt gelöst - richtig?“

„Könntest Du sagen: Das Problem ist gelöst? Mir geht es gut? Oder meldet sich da so ein Unbehagen?“

2. Absichtslosigkeit

Absichten, Ziele, Wünsche und Bestrebungen stehen der Entwicklung und dem Wahrnehmen eines Felt Sense im Weg. Sie entspringen einer Wertung und sind gerichtet auf Veränderung des Gegenwärtigen und nicht auf das bloße Dasein dessen, was hier und jetzt erlebt wird. So wird etwa Trauer unmittelbar erlebt und sie wird als etwas das Leben Belastendes wahrgenommen. Aber sie nicht mehr spüren zu wollen und von ihr befreit zu werden, das ist auf die Zukunft gerichtet, und das dazu entsprechende Erleben ist jetzt nicht wirklich da. Wohl ist dieses Wollen selbst gegenwärtig, aber auch dieses gehört nicht ursprünglich zur Trauerempfindung, sondern entsteht erst daraus oder kann daraus entstehen. Und das lässt die Trauer nicht so da sein, wie sie von sich aus ist.

Zwar können solche Absichten, die zum Selbstbild der Person gehören, sinnvoll, lebenskräftig und legitim sein. Aber sie verstellen den Blick auf die noch verborgene Fortsetzungsordnung, die auf die Trauerempfindung vielleicht anders antworten würde, etwa: Es ist gut, dieser Trauer eine Weile bei mir Raum zu geben. Oder aus dem Wunsch, sich nicht mehr zu ärgern, würde vielleicht der Impuls entstehen, einmal richtig wütend sein zu können (weil Wut immer unterdrückt wurde). Und aus der Absicht, sich immer durchzusetzen, könnte sich vielleicht ein entspannendes Nachgebenwollen entwickeln.

Das bedeutet, dass die Befreiung von Wertungen und Absichten natürlich nicht generell, aber für bestimmte Prozess-Phasen beim Focusing anzustreben ist. Dadurch wird der Blick weniger eingengt und offener für das, was sich zeigen möchte.

Im Blick auf den Felt Sense kann eine Intervention in Richtung Absichtslosigkeit in folgenden Fällen sinnvoll sein:

a) Absicht beiseite stellen

Das Thema des Fokussierenden enthält einen klar geäußerten Wunsch oder eine Absicht, z. B.: Ich möchte mich endlich gegen meinen Chef durchsetzen. Um sich für andere Möglichkeiten und neue Antworten offen zu halten, könnte der Begleiter etwa sagen:

„Vielleicht wäre es gut, für ein paar Augenblicke diesen Wunsch einmal beiseite zu stellen, nur um nachzuspüren, was sich jetzt in Deinem Inneren meldet, wenn Du an Deinen Chef denkst.“

b) Negatives Gefühl zulassen

Der Fokussierende möchte ein negatives Gefühl loswerden, z. B. Trauer. Kann ich den Wunsch, dieses belastende Gefühl los zu werden, verwandeln in die Haltung, es einfach, so wie es ist, da sein zu lassen (um mehr darüber zu erfahren), dann ist das anfängliche Bestreben verwandelt in Absichtslosigkeit. Das bedeutet zugleich, dass nun Akzeptanz da ist: Ich lasse es da sein, nehme es an und begrüße es vielleicht sogar. In diesem Sinn beschreiben Absichtslosigkeit und Akzeptanz die eine und selbe Haltung.

„Vielleicht kannst Du die Trauer für eine Weile einfach da sein lassen, ohne dass Du sie bewertest und ohne sie vertreiben zu wollen.“

Will der Fokussierende den Wunsch nicht beiseite stellen:

„Was macht es so schwer, die Trauer da sein zu lassen?“

„Was passiert in Dir, wenn ich sage: Lass' die Trauer für eine Weile da sein?“

c) Absichtslosigkeit des Begleiters

Auch der Begleiter hat im Blick auf den Fokussierenden absichtslos zu sein und sollte nicht versuchen, ihn von etwas wegzubringen (Ausnahmen: innerer Kritiker, keine angemessenen Focusing-Haltungen). Das betrifft vor allem Blockaden oder Gefühle, die nicht im Zusammenhang mit dem Thema stehen. Die Befindlichkeit und der Instinkt des Körpers sind zu respektieren.

F.: „Ich bin ganz leer.“

B.: „Gut. Und wie fühlt sich dieses ‚leer‘ an (schwer, einengend, wie in einer Falle, ich weiß nicht weiter etc.)?“

F.: „Ich bin zu nervös.“

B.: „Gut. Wie fühlt sich das an...?“

3. Akzeptanz

„Vielleicht wäre es gut, alles was damit zusammenhängt für eine Weile einfach da sein zu lassen.“

„Begrüße es und gib ihm freundlich einen Platz bei Dir!“

4. Freiraum

Freiraum ist die Grundvoraussetzung aller Focusing-Prozesse, also auch für das Auffinden eines Felt Sense. Dem geht zwar das Freiraumschaffen unmittelbar vorher, trotzdem kann es manchmal angebracht sein, auch während dieser Prozess-Phase auf den Freiraum zu achten. Das wird vor allem dann der Fall sein, wenn heftige Gefühle entstehen, die den Fokussierenden zu überschweben drohen. Ich denke dann an drei Möglichkeiten, wie wieder mehr Freiraum geschaffen werden kann.

a) Abstand vergrößern (selbst zurücktreten oder Thema (Gefühl) herausstellen bzw. weiter wegstellen)

„Vielleicht wäre es gut, ein paar Schritte zurückzutreten, damit Du ein bisschen mehr Luft zum Atmen bekommst.“

„Vielleicht kannst Du das alles, was Dich so bedrängt, etwas entfernt von Dir an einen anderen Ort stellen (gerade so weit weg, dass es Dir möglich ist, damit in Kontakt zu bleiben).“

b) Guten Ort im Körper aufsuchen

Diese „Technik“ eignet sich in der Regel nur für jemanden, der etwas Übung in Focusing hat.

„Wenn Du ein bisschen in Deinem Körper herumwanderst, findest Du vielleicht einen Ort, wo es Dir an-

genehm ist, wo es sich gut anfühlt. (Pause) Richte Dich dort in Ruhe ein! (Pause) Von dort könntest Du jetzt versuchen, Dir das Problem noch einmal anzuschauen."

c) Partialisieren

Wird jemand von heftigen Gefühlen erschüttert ist es hilfreich, den Unterschied zwischen diesem Gefühl und dem, der es erlebt, fühlbar werden zu lassen. Allerdings klingt es ein bisschen hölzern und beschönigend, wenn man dann gleich sagt: Ja, ein Teil von Dir ist verzweifelt. Stattdessen könnte man ganz schlicht antworten:

"Da ist viel Verzweiflung in Dir."

"Etwas in Dir ist verzweifelt."

Das macht schon den Unterschied klar: Da ist etwas, und das ist die Verzweiflung. Es ist nichts Unendliches, sondern etwas Bestimmtes, ein Begrenztes, ein abgeschlossenes Ganzes (mit freilich fast unendlichen Aspekten darin). Und da bist dann auch noch Du („in Dir“), und du bist mehr als diese Verzweiflung. – Man kann auch eine Einladung aussprechen, die etwas so klingen könnte:

"Vielleicht ist es Dir möglich, die Verzweiflung als einen Teil von Dir zu betrachten, und der andere Teil bist Du; und Du kannst Dir anschauen, was diese Verzweiflung ist."

"Sag' zu Dir: Ja, diese Verzweiflung ist ein Teil von mir, und ich möchte mich jetzt um diesen Teil kümmern. Aber ich bin jetzt auch in einem guten Abstand zu dieser Verzweiflung."

Es wird damit die erste Handlung eines Ich ausgeübt, das auch noch unabhängig von den Gefühlen (Angst, Wut, Verzweiflung, Trauer etc.) bleibt und mehr und größer als diese ist: das Sich-ins-Verhältnis-Setzen zu seinen Gefühlen. Allein dadurch konstituiert sich auf eine erste Weise ein handlungsfähiges, unabhängiges Ich.

B) Ein vorhandenes Gefühl zum Felt Sense weiten

Von Gefühlen war schon die Rede. Hier geht es vor allem um „Sackgassen-Gefühle“, Gefühle, die wir kennen, die altbekannt sind, in die wir immer wieder verstrickt werden und die mit einem Namen wie mit einem Etikett versehen sind. Sie scheinen uns nichts Neues mehr sagen zu können. Sie sind nicht mehr verbunden mit dem Strom unseres Erlebens und antworten nicht mehr auf die gegenwärtige Situation (von der sie nur ausgelöst werden). Wie kann von hier aus ein Weg zum Felt Sense gebahnt werden?

1. direkt

"Wie fühlt sich das für Dich gerade an, ein Mensch zu sein, der dieses Problem (Gefühl) hat?"

"Aus welchem umfassenden Gefühl kommt diese ... (z. B.: Angst)?"

"Aus welcher Grundstimmung kommt diese ... (Angst)?"

"Dieses Gefühl der ... (Angst), wie fühlt sich das an?"

Man kann auch einfach das bedeutungsvollste Wort wiederholen und auf das dazugehörige Gefühl verweisen:

"Dieser übermächtige Vater, wie fühlst Du Dich dabei, wenn du jetzt an ihn denkst?"

"Diese immer wiederkehrende Angst, wie fühlst Du Dich dabei, wenn Du ihr jetzt nachspürst?"

2. Sich dem (wirklichen, darunter liegenden) Gefühl nähern

Oft ist es nicht möglich, sich dem Felt Sense direkt zuzuwenden. Ist das auftauchende Gefühl nichtssagend, leblos, vom Erleben abgetrennt, dann kann es hilfreich sein, zunächst einmal dieses Gefühl wieder lebendiger, wirklichkeitsnäher werden zu lassen. Es gibt nicht nur das stecken gebliebene Gefühl und irgendwo tief verborgen den Felt Sense dazu, sondern es gibt auch Zwischenschritte. Je genauer und deutlicher, je erlebensorientierter und sprechender das Gefühl wird, um so eher kann ich mich auch dem dazugehörenden Felt Sense nähern.

Wenn ich ein Gefühl genauer in den Blick bekomme, wenn ich es deutlicher, klarer, mit schärferen Konturen wahrnehme, dann könnte es scheinen, ich bewege mich gerade weg vom vagen, undeutlichen, alles umfassenden Felt Sense. Aber Gefühl und Felt Sense stehen ja in Verbindung, zum Teil auch in Wechselwirkung miteinander. Folglich gibt mir eine reichhaltigere Gefühlsqualität, eine genauer am wirklichen Erleben orientierte Gefühlswahrnehmung, auch mehr Anknüpfungspunkte mit dem damit in Verbindung stehenden Felt Sense. Der Felt Sense bildet sich zwar zu dem Ganzen eines Problems oder Gefühls, aber dieses Ganzes ist ja ein echtes Ganzes nur, wenn die vielen Einzelheiten auf irgendeine Weise darin enthalten sind. Habe ich von vornherein nur eine sehr eingeschränkte, einseitige, reduzierte und wenig lebendige Sicht auf etwas, dann ist darin auch nicht viel, was mich zum Felt Sense führen kann. Habe ich aber die ganze Reichhaltigkeit eines gegenwärtigen Expliziten, dann kann ich dieses auch als ein Ganzes, in dem die Einzelheiten auf irgendeine Weise aufgehoben sind, betrachten und auf mich wirken lassen. Das erleichtert das Entstehenlassen und Wahrnehmen eines Felt Sense.

In einem gewissen Sinne ist dieses Vorgehen entgegengesetzt dem direkten Ansprechen des Felt Sense (s. 1.): Geht es dort darum, das vorhandene Gefühl zu weiten uns Unbestimmte und Vage, um dem tiefer darunter Liegenden, dem Impliziten Raum zu geben, so geht es hier eher um das genauere und deutlichere (explizite) Erfassen des Gefühls, um die Lebendigkeit hinter dem Erstarrten wiederzugewinnen. In beiden Fällen ist es aber ein Wiedergewinnen oder Vertiefen der Erlebenswirklichkeit.

a) Direktes Ansprechen des wirklich Erlebten

Das direkte Ansprechen des Gefühls in seiner lebendigen Reichhaltigkeit kann unterstützt werden durch den Hinweis, alles Wissen darüber (weil es den Blick darauf nur verstellt) fernzuhalten.

"Versuch einmal alles wegzulassen, was Du darüber schon weißt. Was fühlst Du da (wirklich)?"

"Wenn Du das, was Du darüber schon weißt, einmal beiseite lässt, was geht da in Dir vor (... was spürst Du da)?"

"Du kannst alles, was Du darüber schon weißt, ruhig einmal beiseite lassen. Was kannst Du da fühlen?"

b) Genauern

Auch die Einladung, ein Gefühl genau in den Blick zu nehmen, um mehr darüber zu erfahren, kann dazu beitragen, sich dem, was das Gefühl wirklich ist, näher zu kommen. Vielleicht höre ich mein Gegenüber einen Satz sagen wie: Und dann fühle ich mich wieder wie gelähmt und völlig hilflos.

Durch das Genauern könnte dann vielleicht entstehen, dass dahinter eine Angst steckt und nicht irgendeine Angst, sondern die Angst zu versagen und noch genauer, die Angst, sich zu blamieren usw. Je näher ich dem wirklichen Erleben komme, dem, was das Gefühl wirklich ist, um so eher wird sich der dazu gehörende Felt Sense zeigen.

- „Was ist das für eine Angst?“
- „Was hängt mit dieser Trauer zusammen?“
- „Was für eine Art von Angst ist das?“
- „Gibt es noch andere Empfindungen dazu?“
- „Wenn Du versuchst, Dir dieses Gefühl deutlicher zu vergegenwärtigen, welche Empfindungen könnten noch dazu gehören?“
- „Wenn Du sagst, es entsteht Angst, gibt es da noch andere Empfindungen, die mit dieser Angst verbunden sind?“

c) Visualisieren

Um die Erstarrung eines Gefühls aufzulösen und seine Lebendigkeit wiederzugewinnen, kann man vorschlagen, sich die Situation genau vor Augen zu führen, die als belastend oder irgendwie bedeutsam erlebt wird.

- „Stell Dir vor, du bist jetzt gerade in dieser Situation! Stell Dir auch den Ort, wo das geschieht, genau vor! Was geschieht da jetzt vor Deinem inneren Auge?“ (Pause) „Und was für eine Empfindung entsteht da jetzt in Dir?“
- „Stell Dir vor, Du würdest das jetzt gerade tun! Stell Dir auch die Umstände genau vor, den Ort und alles, was dazu gehört!“ (Pause) „Was spürst Du da?“

d) Vergleichen

Das Vergleichen geschieht in der Regel, wenn sich ein Felt Sense bereits gebildet und sich eine Symbolisierung daraus entwickelt hat. Der Felt Sense dient dann als „Prüfstein“ für die Angemessenheit der Symbolisierung. Wenn ich aber unabhängig vom Felt Sense eine Überprüfung des Gefundenen anrege, indem ich etwa frage: Ist es das, was Dich daran so beschäftigt oder ist es noch etwas anderes? Dann wird nach etwas gesucht, woran ich die Übereinstimmung oder Nichtübereinstimmung feststellen kann. Die Bitte, ein Wort oder Gefühl auf Stimmigkeit zu überprüfen, macht eben einen Unterschied klar zwischen der aktuellen Vorstellung von etwas und einem anderen, das den Maßstab für die Übereinstimmung

bildet. Und das kann die erlebte Wirklichkeit oder der (noch verborgene) Felt Sense sein.

- „Drückt dieses Gefühl das aus, was Du dabei empfindest?“
- „Ist es das, was Dich daran so bewegt, oder ist da noch etwas anderes, was es besser beschreibt?“
- „Ist dieses Gefühl der Angst genau das, was Du dabei empfindest?“
- „Du sagst: Es entsteht Angst dabei. Ist es das, was Dich daran so belastet - oder ist da noch etwas anderes?“

e) Symbolisierung in einer anderen Modalität

Wenn sich ein Gefühl nicht zum Felt Sense weiten lässt, kann das auf dem Umweg über eine andere Modalität versucht werden, vor allem in der Ausdrucksform des Bildes. Ist dann ein Bild (oder ein Bewegungsimpuls etc.) da, kann man nach dem Felt Sense dieses Bildes fragen.

- „Was für ein Bild könnte dazu entstehen?“
- „Vielleicht gibt es ein Bild, das Dein Gefühl ausdrücken könnte.“
- „Gibt es Stimmen oder Töne, die dazu passen?“
- „Könntest Du dieses Gefühl in irgendeiner Bewegung zum Ausdruck bringen?“

Wenn dann ein Bild oder etwas anderes gekommen ist, fragt man nach dem Felt Sense oder zugrundeliegenden Gefühl dabei:

- „Wenn Du Dir dieses Bild anschaust, wie fühlt sich das für Dich an?“

f) Zum Körper führen

Weil der Felt Sense ein körperliches Empfinden ist bzw. damit zusammenhängt, ist es für den Focusing-Prozess fast immer unterstützend, die Aufmerksamkeit in Richtung des Körpers zu lenken.

- „Wo in Deinem Körper fühlt es sich denn so an?“
- „Wo kannst Du diese Angst spüren?“

(Wird im nächsten Heft fortgesetzt)



Dr. Martin Franken

M.A. in Philosophie, ehrenamtlich tätig in Telefonseelsorge und Hospiz-Arbeit, in Ausbildung zum Focusing-Therapeuten, 56290 Dorweiler
MBFranken@t-online.de

Wir gratulieren zum Zertifikat "Focusing-BegleiterIn (DAF)"

Dr. Claudia König, Radebeul, Dipl.-Psychologin
 Peter J. Kruse, Wentorf, Pastor
 Karin Kunze-Neidhardt, Hirschberg, Systemische Supervisorin, Heilpraktikerin (Psychotherapie)
 Dr. Elke Lauschke, Leipzig, Psychotherapeutin
 Maren Müller, Bad Segeberg, Ergotherapeutin
 Dr. Pia Müller, Rating, Ingenieurin
 Birgit Mütze, Bad Segeberg, Erzieherin
 Nathalie Pöpel, Osnabrück, Dipl.-Psychologin
 Iris Popkes, Hamburg, Stud.-Psych.

Bettina Ratering, Walchum, Soz.-Päd. Sabine
 Rockenfeller, Neuwied, Dipl.-Pädagogin
 Viola Rusche, Berlin, Cutterin
 Edda Schirmanski-Gottstein, Oberhaching, Feldenkraislehrerin
 Eva-Maria Schneider, Münster, Dipl.-Psychologin
 Roberto Schreiber, Dresden, Dipl.-Soz.Päd.
 Monika Schüler, Köln, Dipl.-Soz. Päd.
 Sigrid Titze, Bad Münstereifel, Dipl.-Pädagogin
 Susanne Wester, Wiesbaden, Dipl.-Pädagogin