

Focusing Journal



Nr. 16

Mary Hendricks-Gendlin
Grass Roots Globalisierung

Gene Gendlin
Über das Universum und
andere "große Worte"

Maria-Anne Gallen
Entwurf einer focusing-
orientierten Diagnostik

Martin Franken
Sätze und Fragen für die
Begleitung beim
Partnerschaftlichen
Focusing (II)

Silke Leonhard
Begegnung mit Gene
Gendlin

und...

Liebe Leserin, lieber Leser,

ein Vierteljahrhundert Focusing im deutschsprachigen Raum (die erste Internationale Focusing-Sommerschule gab es 1981) ... (dotdotdot!!!). Natürlich wird das gefeiert werden, und dies hier ist der erste Hinweis in diesem FocusingJournal.

Wie sehr Gene Gendlin mit seinen, wie er selber sagt, "komischen Konzepten" seiner Zeit voraus war, und wie die phänomenologisch begründeten und dann sozialwissenschaftlich-empirisch erforschten Überlegungen zum Erlebensprozess und zum Therapieprozess und ... (dotdotdot!!!) heute in ganz anderen Forschungskontexten (Stichwort: Neurobiologie!) ganz aktuell bestätigt werden, das ist angesichts so eines 25-Jahres-Jubiläums ein wirklicher Grund zur Freude, und ein bisschen Stolz darf auch dabei sein. Politisch, philosophisch, psychologisch und ... - auch diesmal wieder



beleuchten die verschiedenen Aufsätze unseres FocusingJournals die "intricacy" der Focusingwelt aus verschiedenen Perspektiven.

Inspirierende Lektüre wünscht

Ihr/Euer

Hans Neidhardt

Inhalt

- 2 *Mary Hendricks-Gendlin*
Grass Roots Globalisierung
- 8 *Gene Gendlin*
Über das Universum und andere "große Worte"
- 12 *Maria-Anne Gallen*
Entwurf einer focusing-orientierten Diagnostik
- 15 Termine
- 20 *Martin Franken*
Sätze und Fragen für die Begleitung beim Partnerschaftlichen Focusing (II)
- 24 *Silke Leonhard*
Begegnung mit Gene Gendlin
- 30 Glossar

Grass Roots Globalisierung

Wie man sich selbst-organisierende Freiräume in gesellschaftlichen Strukturen schaffen kann

von Mary Hendricks-Gendlin



Mary Hendricks-Gendlin, die Direktorin des Focusing Institute New York, hat im letzten Jahr auf der International Focusing Conference in Toronto einen Vortrag gehalten, in dem sie politische Aspekte von Focusing dargestellt hat. Der folgende Text, eine Übersetzung ihres Redemanuskripts, schließt an Gene Gendlins Ausführungen über Politik an, die wir im letzten Heftes des Focusing-Journals veröffentlicht haben.

Wir arbeiten an der Kluft zwischen persönlichem Focusing und einem Focusing, dem es gelingt, auf Institutionen einzuwirken. Während ich spreche, denken Sie vielleicht an eine soziale Struktur, an der Sie selber beteiligt sind – z.B. an den Elternbeirat der Schule Ihres Kindes, an ein soziales Projekt, an Ihre Kirche. Versuchen Sie nachzuspüren, wie Sie einige der Focusing-Aspekte, die ich hier benennen werde, in eine solche soziale Struktur hineinbringen könnten.

Ich werde die Frage der Beziehung zwischen Focusing und politischem Engagement unter zwei unterschiedlichen Blickwinkeln behandeln: vom Erleben her und von den Strukturen her. Mit Strukturen meine ich die wirtschaftlichen, gesellschaftlichen und politischen Systeme, die unser Leben organisieren. Viele Menschen beschäftigen sich zurzeit mit der Frage, inwiefern innere Prozesse wie Meditation, Rituale oder Intuition eine Auswirkung auf einen größeren strukturellen Zusammenhang ausüben könnten. An dieser Entwicklung nehmen wir bereits teil, wenn wir zu artikulieren versuchen, wie Focusing diese Kluft überbrücken und die Strukturen beeinflussen kann. Während des letzten Jahres haben wir einiges ausprobiert, und es sind uns beim Versuch, diese Kluft zu überbrücken, kleine Fortschritte gelungen.

Focusing ist nicht nur subjektiv

Zunächst vom Focusing-Prozess her gesehen: Focusing als einen introvertierten, inneren, nur subjektiven Prozess zu betrachten, ist – philosophisch gesehen – falsch und hält uns davon ab, Focusing als eine politische Kraft zu verstehen. Eine solche Sicht leugnet die Tatsache, dass unsere Körper von Anfang an mit Sprache, Situationen und Beziehungen untrennbar verbunden sind. Unser Felt Sense bezieht sich auf gelebte Situationen. Er ist meine körperlich gespürte Empfindung von dem, was eine bestimmte Situation jetzt für mich bedeutet. Wenn sich mein Felt Sense öffnet, sage ich: „Ach ja, so ist diese Situation für mich.“ Oft impliziert er Handlungsschritte in meinen Situationen.

Wenn ich von meinem Felt Sense heraus rede oder handle, geschieht etwas politisch Wichtiges. Wenn wir gebeten werden, politisch aktiv zu sein oder einen Klienten einem Behandlungsplan zu unterziehen oder schriftliche Arbeiten von Studenten zu beurteilen oder uns einer Bewegung oder Organisation anzuschließen, können wir als fokussierende Menschen Folgendes tun:

- ☉ den Felt Sense fragen, ob sich das, worum wir gebeten wurden, richtig anfühlt,
- ☉ wenn nicht, auf „das Ganze, das sich nicht richtig anfühlt“ fokussieren,
- ☉ zulassen, dass frische Worte aus dem Felt Sense kommen und dadurch neue Möglichkeiten entstehen,
- ☉ das, worum wir gebeten wurden, solange umändern, bis es zu uns passt,
- ☉ andere einladen, sich uns anzuschließen, wenn es sich für sie richtig anfühlt.

Wenn wir das tun, werden unsere Erfahrungen und Beziehungen mit anderen nicht nur durch externe Autoritäten, Bürokratie, Mehrheitsbeschlüsse oder kulturelle Normen bestimmt. Es wird schwerer, uns emotional zu manipulieren und wir werden ideologischer Rhetorik weniger leicht verfallen.

Klaus und Johannes aus Deutschland besuchten uns letzte Woche mit neun ihrer Focusing KollegInnen. Ein Mann erzählte, dass er sich 20 Jahre lang politisch engagierte, bis er es kräftemäßig nicht mehr durchhalten konnte. „Später, nachdem ich Focusing entdeckt hatte, erkannte ich, dass ich innerlich von mir selbst ganz abgespalten war und dass ich mich in die Aktionen einfach hineingestürzt hatte.“

Wenn wir die oben geschilderten Schritte umsetzen, können wir von einem innerlich verbundenen Ort aus politisch handeln, ohne den Felt Sense zu verlieren.

Ich schildere nun ein Beispiel, das zeigt, wie die Anwendung dieser Schritte zu einer Veränderung in einer institutionellen Struktur geführt hat. Vor vielen Jahren, als ich an der ISPP (*Illinois School of Professional Psychology*) arbeitete, wollte ich Listening und Focusing unterrichten, und ich schlug vor, dass beides zum Pflichtstudium für alle Studienanfänger gehören sollte. Aber in meinem Körper spürte ich, dass es eigentlich gar nicht möglich ist, von den Studierenden ein gewisses Maß an persönlicher Verletzbarkeit zu verlangen und gleichzeitig dem An-

spruch der Hochschule zu genügen, ihnen Noten zu geben. Ich sagte den Studierenden, dass jeder die Note 2 bekommen würde, wenn er den Kurs besucht, egal wie gut oder schlecht er Focusing und Listening erlernt hat. In der Zwischenzeit erklärte ich mein Vorhaben der Verwaltung und ich erreichte, dass mein Kurs nur mit „bestanden“ oder „nicht bestanden“ bewertet werden musste. Das schuf in der Hochschule einen kleinen Freiraum.

Was ich damit sagen will, ist folgendes: Wenn eine Situation extern schon vorstrukturiert ist, und Sie Focusing machen, um zu prüfen, ob die Situation für Sie passt, ist das schon eine politische Handlung. Wenn Sie mit Ihrem Felt Sense der Situation verbunden bleiben, verhalten Sie sich in der Situation anders. Und wenn es Ihnen möglich ist, die Struktur zu verändern, entweder nur für Sie selbst oder auch für andere, ist dies ein weiterer politischer Akt. Der so genannte „innere Prozess“ des Focusing befähigt Sie, sich anders zu verhalten und eventuell auch Strukturen zu verändern.

Bisher habe ich davon gesprochen, dass ein stilles, persönliches Focusing oder das Sprechen und Handeln von einem Felt Sense aus an sich schon politische Handlungen darstellen. Jetzt möchte ich zeigen, wie wir Leitern und Mitarbeitern in Organisationen helfen können, während ihrer Zusammenkünfte und Sitzungen zu fokussieren.

Wege, um Focusing in Institutionen einzuführen

Hier sind einige Aspekte eines Modells, das gerade dabei ist, zu entstehen.

☉ Lehrbare Focusing-Momente:

- für Sie selbst einen sicheren Ort in der Gruppe schaffen, indem Sie nach einem Zuhörer (*listener*) fragen,
- einen Focusing-Prozess demonstrieren und dabei jeden Schritt, den Sie machen, beim Namen nennen.

☉ Den Gruppenleiter coachen:

- mit ihm fokussieren und die Schritte, die Sie mit ihm gehen benennen,
- ihm helfen, auf das zu fokussieren, was er möchte, dass in der Gruppe geschehen soll und dabei die Focusing-Schritte benennen.

☉ das CHANGES-Modell vorstellen:

- von unten nach oben strukturieren: die Teilnehmer bestimmen selbst ihre eigenen Themen, je nach dem, was für sie aktuell ist, anstatt dass der Gruppenleiter die Themen festlegt,
- wir müssen nicht alle einer Meinung sein – weder ein Mehrheitsbeschluss, noch irgendein Gremium entscheidet, was wir tun wollen,
- jeder Teilnehmer kann andere einladen, sich einer Kleingruppe anzuschließen.

☉ Gruppenmitglieder identifizieren, die nahe an Focusing sind:

- achten Sie darauf, wer dem Focusing nahe ist,
- helfen Sie dieser Person, zu fokussieren,

- benennen Sie die Focusing-Schritte, die diese Person gerade gemacht hat.

☉ Dokumentieren Sie genau, was Sie gemacht haben und was geschehen ist, damit wir Modelle entwickeln können.

Lehrbare Focusing-Momente

Ein Beispiel: In unserem New Yorker Focusing-Institut (TFI) gibt es ein Team, das daran arbeitet, wie man Focusing und TAE (*Thinking At the Edge*) in Gruppen, die an sozialer Veränderung arbeiten, einführen kann. Wir haben mit FEM (*Foundation for Ethics and Meaning*) zusammengearbeitet. FEM hat zum Ziel, innere Prozesse in politische Aktivitäten hineinzubringen. Unsere Kooperation mit FEM stellt ein Laboratorium zur Entwicklung eines Modells dar. Wir möchten Konferenzen und Organisationen ein Angebot machen, wie sie Focusing-Kleingruppen (*break out groups*) nutzen können.

Da wir bei FEM nur Teilnehmende und keine offiziellen Gruppenleiter sind, konnten wir Focusing nicht ohne weiteres direkt unterrichten. Bei einer der ersten Zusammenkünfte versuchten wir auf formale Art und Weise jeder Person, die sprach, zuzuhören. Das ging schief, weil die Teilnehmer das künstlich und oberflächlich empfanden. Also entwickelten wir einen Plan, um „lehrbare Focusing-Momente“ zu kreieren und sie zu benennen. Ein „lehrbarer Moment“ ist dann da, wenn man die Bedingungen dafür schafft, dass sich der Focusing-Prozess hier und jetzt ereignen und benannt werden kann oder wenn man darauf hinweist, wenn jemand gerade fokussiert hat, und die einzelnen Schritte benennt.

Vor kurzem gab uns die Gruppenleiterin während eines Treffens folgende anweisung: „Wie wir uns in Gruppen fühlen und verhalten ist eine Wiederholung, eine Übertragung dessen, wie wir uns in unserer Herkunftsfamilie gefühlt und verhalten haben. Wir werden uns jetzt in Kleingruppen aufteilen und über die Rolle diskutieren, die jede von uns in der Gruppe spielt.“ Obwohl das einen Versuch sein sollte, herauszufinden, wie uns innere Prozesse auf sozialer Ebene wirksam werden, blieb der Inhalt ihrer Instruktion doch von außen strukturiert. Außerdem bekamen wir keine Hilfe, körperliches Empfinden wahrzunehmen, und wie man von dort aus sprechen kann.

Das bot eine Gelegenheit, einen lehrbaren Focusing-Moment in der Kleingruppe zu kreieren. Ich demonstrierte unsere Methode, einen sicheren Ort zu schaffen, indem ich um einen Zuhörer (*listener*) für mich bat, und ich zeigte, wie ich von diesem Freiraum aus mit meiner Aufmerksamkeit in meinen Körper hineingehe und einen Felt Sense über die Situation und über die gestellte Aufgabe wahrnehme. So schuf ich die Bedingungen, die ich für Focusing brauchte, dann demonstrierte ich es und benannte währenddessen jeden Schritt. Es verlief folgendermaßen:

☉ „Nanette, wärs du bereit, meine Begleiterin (*listener*) zu sein? Ich werde dir genau sagen, was für eine Begleitung (*saying back*) ich von dir brauche. Das würde mir helfen, mich in der Gruppe sicher zu fühlen, so dass ich in meinen Körper

hineinfühlen und auf all das achten kann, was dort zu dieser Situation hier gerade da ist.“

☉ „Jetzt nehme ich mir Zeit, um mit meiner Aufmerksamkeit in den Körper zu gehen und um dort zu spüren, wie das Ganze für mich ist. ... Das, was kommt, ist, dass ich die Frage, die wir diskutieren sollen, irgendwie nicht mag ... also will ich auf das Ganze von diesem ‚nicht mag‘ fokussieren. Dafür habe ich noch keine Worte ... die Frage fühlt sich aufdringlich an ... wie ... (körperliche Geste) ... als ob ich etwas abwehren will ... ich mag es nicht ... nicht o.k. ... geht euch nichts an ... ich mag keine Gruppen ... erinnert mich an alte Geschichten ... mit der Polizei in Oakland ... im Süden zu arbeiten und vom Ku-Klux-Klan bedroht zu werden ... Gruppen fühlen sich nicht sicher an ... das ist ein sehr verletzliches Gebiet, das viel Behutsamkeit bräuchte.“

Zurück im Plenum ergab sich noch ein lehrbarer Moment. Anstatt auf die vorgegebene Aufgabe zu antworten, teilte ich mit, was ich durch mein Focusing auf diese extern gesteuerte Struktur gefunden hatte. Ich erklärte, dass ich die Situation abgeändert habe, um einen sicheren Freiraum schaffen zu können, der mir ermöglicht, in meinem Körper zu prüfen, wie die Aufgabenstellung für mich ist. Ich tat also nicht das, was mir gesagt wurde, zu tun, weil ich spürte, dass ich dadurch mir selber und vielleicht auch anderen Gewalt antun würde. Normalerweise wollen wir mit der Leiterin kooperieren, aber manchmal unterdrücken wir uns selbst, wenn wir nicht wissen, wie wir innerlich überprüfen können, was die Leiterin vorgeschlagen hat. Focusing kann eine neue Möglichkeit schaffen, an einer Gruppe so teilzunehmen, dass man sich auch körperlich wohlfühlt, und es kann die anderen Teilnehmer ermutigen, ebenfalls unmittelbar aus und von dem körperlich gefühlten „frischen“ Platz des Felt Sense aus zu sprechen. Das vertieft den Gruppenprozess und schafft Verbindung zwischen den Teilnehmern.

Bei jedem Treffen finden die drei oder vier von uns, die im Focusing-Team sind, lehrbare Momente: Wir wiederholen die grundlegenden Focusing-Schritte, indem wir sie demonstrieren und dabei benennen. Dadurch, dass wir die FEM-Gruppenleiterin coachen und Focusing demonstrieren, indem wir aus dem Felt Sense heraus sprechen, haben wir einige Strukturveränderungen erreicht:

☉ In die fünfständigen Treffen werden nun Zeiten der Stille eingebaut, in denen jeder eingeladen ist, in sich hineinzuspüren.

☉ Beim letzten Treffen waren die Fragen der Gruppenleiterin weniger inhaltlich strukturiert und orientierten sich mehr an Focusing, z.B.: „Versuche herauszufinden, was dich hier unterstützen könnte?“ oder „Was könnte für dich jetzt ein richtiger Schritt sein, den du hier in der Gruppe machen könntest?“ Dann bekam jeder Teilnehmer fünf Minuten Zeit, um diesen Schritt umzusetzen. Auf diese Weise können Individuen in einer Gruppe - also innerhalb eines kollektiven Raums - ihre je eigenen Schritte hervorbringen.

Viele Teilnehmer haben berichtet, wie gut und wie anders sie sich nun in der Gruppe fühlen.

Unser Team dokumentiert jede Art eines lehrbaren Moments. Dadurch entsteht allmählich ein Modell, das wir auch in andere Organisationen hineinragen und dort weiterentwickeln können.

Ich bin sicher, dass viele von Ihnen Ähnliches tun. Wenn nicht, könnten Sie versuchen, in den sozialen Strukturen, an denen Sie beteiligt sind, Focusing-Momente herzustellen und zu benennen. Es braucht dazu einen gewissen Mut und es hilft, wenn noch jemand dabei ist, der Focusing kennt. Auch als mit Focusing vertraute Menschen müssen wir in den Gruppen oft selbst fokussieren, um für uns Freiraum zu schaffen und mit dem Felt Sense verbunden zu bleiben. Bitte teilen Sie uns mit, welche Erfahrungen Sie machen. Dadurch nehmen Sie an der Entwicklung dieser Art von Modellen teil.

Focusing weist auf implizite Komplexität (intricacy) hin und eröffnet dadurch neue Möglichkeiten

Ein weiterer politisch relevanter Vorteil von Focusing liegt darin, auf ein Komplexitätsfeld (*field of intricacy*) hinzuweisen, aus dem neue, noch nicht vorhandene Möglichkeiten entstehen können. Wenn nur eine beschränkte Zahl von Optionen zur Verfügung steht, versucht man gewöhnlich, die jeweilige Situation in eine dieser Optionen hineinzuzwingen. Stattdessen können wir mit Hilfe von Focusing auf kreative Weise neue, der jeweiligen Situation angemessene, spezifische Optionen finden.

Vor ein paar Wochen bekam ich von Mark Marvald, einem unserer Focusing-Therapeuten, folgende Anfrage:

Ich benutze Focusing täglich und habe zu den Menschen Vertrauen gewonnen, die es ebenfalls benutzen. Meine Mutter (79 Jahre) verlor ihren zwanzig Jahre jüngeren Mann (meinen Vater) und verfiel in eine furchtbare Depression. Bisher hat sie abgelehnt, irgendwelche Medikamente wie Antidepressiva zu nehmen, aber jetzt ist sie bereit dazu und sie wollte von mir wissen, ob ich in ihrer Gegend einen guten Psychiater kenne. Deswegen frage ich euch vom Focusing-Institut, ob ihr jemanden empfehlen könnt. Ein Psychiater, der Focusing kennt, wäre die allerbeste Empfehlung. Sogar ein normaler Arzt, der Focusing kennt, wäre großartig. Ich glaube, dass jemand, der Focusing kennt, die Fähigkeit des Zuhörens besitzt, und genau so jemanden wünsche ich mir für meine Mutter.

In jedem Bereich - ganz gleich, ob wir mit Rechtsanwälten, Angestellten oder Ärzten zu tun haben - würden die

meisten von uns eine Person bevorzugen, die Focusing kennt, wenn sie natürlich zugleich auch fachlich kompetent ist. Warum? Weil dort, wo standardisierte Abläufe existieren (und auf die wollen wir nicht verzichten), der einzelne Mensch meist bloß als Exemplar einer bestimmten Kategorie betrachtet wird. Ein Psychiater, der Focusing kennt, würde sich wünschen, dass Marks Mutter den Felt Sense ihrer eigenen Situation fühlt und differenziert schildert. Sie wird eine ganze Menge erlebter Komplexität (*intricacy*) finden und ausdrücken, denn schließlich ist sie doch diejenige, die die Situationen ihres Lebens erlebt. Der Arzt wird von ihr Dinge hören, die seinen ersten Eindruck, der womöglich aus einer standardisierten Checkliste und einer zum Schweigen gebrachten Patientin herrührt, vollkommen verändern kann. Aus der echten Interaktion zwischen ihr und dem Arzt werden spezifische Schritte entstehen, die viel genauer zu ihr passen werden, und die daher wesentlich erfolgreicher sein werden, als die übliche psychiatrische Standardbehandlung.

Wir würden alle effektiver arbeiten, wenn Focusing in allen Bereichen, die mit Menschen (oder mit Tieren) zu tun haben, Teil der Ausbildung wäre. Jeder von uns hat mit irgendeiner institutionellen Struktur zu tun, ob das Kliniken, Praxen, Schulen, Kirchen oder Synagogen sind. Wir könnten Patienten, Kindern und Kolleginnen, die sich in solchen Strukturen aufhalten, diesen Raum der „sich selbst ausdrückenden Komplexität“ (*„articulating intricacy“*) anbieten und, wenn wir selbst in diesen Strukturen arbeiten, diesen Raum auch für uns beanspruchen. Das jeweils ganz Spezifische zum Ausdruck zu bringen, stellt einen der wichtigsten Beiträge dar, den wir in jeder Interaktion und in jeder Institution, an der wir beteiligt sind, unmittelbar leisten können.



Die Kluft von der Seite der Strukturen her gesehen

Bisher habe ich darüber gesprochen, dass Focusing nicht nur subjektiv ist, sondern bereits ein politischer Akt, der Interaktionen und Strukturen verändert. Schauen wir uns nun die Kluft von der strukturellen Seite an.

Ein Teil des Problems der existierenden gesellschaftlichen Organisation liegt darin, dass es in ihr keinen Platz für diesen Prozess der „sich selbst ausdrückenden Komplexi-

tät" gibt. Die Infrastruktur und die Abläufe des gesellschaftlichen, wirtschaftlichen und politischen Lebens berücksichtigen die menschlichen Situationen nicht. Obwohl viele dieser Strukturen entstanden sind, um Menschen zu ernähren, zu versorgen und zu schützen, verlangen ihre eigenen Mechanismen, dass sie die menschlichen Informationen ignorieren, die das Erreichen ihres Ziels eigentlich erst ermöglichen würden. Diese Strukturen funktionieren nur von oben nach unten und vermögen es nicht, die menschliche Komplexität zu berücksichtigen. In allen größeren Strukturen gibt es sozial engagierte Menschen, und es wird zunehmend mehr darüber nachgedacht, wie Probleme auf globaler Ebene verringert werden könnten. So manche kreative Prozesse werden in Teile dieser Strukturen eingeführt, wie zum Beispiel Szenario-Planung, Stressreduzierung oder Listening.

In Projekten kommt es gelegentlich vor, dass einem ein Mensch in Führungsposition über den Weg läuft, der in der Lage ist, implizites Wissen zu artikulieren. Das führt dann dazu, dass das Projekt erfolgreicher wird.

Hier ist dafür ein Beispiel: Die Weltbank wollte zusammen mit Exxon eine tausend Kilometer lange Ölpipeline quer durch den Tschad legen. Als die NGOs Widerspruch erhoben, engagierte Exxon eine Anthropologin, die schon seit 30 Jahren im Tschad lebte und nebenamtlich als Beraterin für die NGOs tätig war. Ellen Brown kannte dort viele Menschen und wusste über ihre sehr unterschiedlichen Situationen Bescheid. Sie stellte eine Mannschaft von 60 Mitarbeitern zusammen, erstellte eine detaillierte Studie über das Entwicklungsgebiet und schätzte den Schaden, der durch das Ölprojekt voraussichtlich verursacht werden würde. Danach arbeitete sie an jedem Einwand, der von den NGOs angemeldet wurde.

Exxon wollte zum Beispiel den benötigten Kies aus einer Schottergrube gewinnen. Das klang ja vernünftig, aber Ellen Brown schlug einen anderen Weg vor. Traditionell verdienen dort die verwitweten Mütter ihren Unterhalt durch das Aussieben des Kieses aus den örtlichen Flüssen; also kaufte Exxon den Kies von ihnen, anstatt ihn auszugraben, und unterstützte dadurch eine benachteiligte Gruppe der Bevölkerung. Punkt für Punkt stellte Ellen Brown die üblichen Strategien der Ölfirma in Frage und forderte sie damit heraus. Meistens war Exxon bereit, ihr zuzuhören.

Ellen Brown verstand es aufgrund ihres gelebten Wissens jeder einzelnen Situation, die an den Menschen und Situationen orientierte Spezifizierung zu artikulieren. Für jedes Problem, das auftauchte, fand sie Möglichkeiten, die vorher nicht da waren. Ihre Lösungen und Handlungsschritte spielten sich völlig außerhalb der üblichen von oben nach unten strukturierten Standardabläufe ab. Focusing als Prozess des Artikulierens von gefühlter Komplexität kann globale Strukturen so beeinflussen und umgestalten, dass sie die menschlichen Situationen mitberücksichtigen. Wir haben etwas anzubieten. Wir können Menschen wie Ellen Brown finden, ihnen helfen und sie unterstützen. Wir verstehen es, Menschen in Schlüsselpositionen beizubringen, wie man die menschliche Komplexität artikulieren kann und warum es wichtig ist, das zu tun. Wir verfügen über eine Kompetenz, die dringend benötigt wird.



Die Freiräume, die TFI in der gesellschaftlichen Struktur schafft

Vor einigen Wochen schenkte mir ein achtzigjähriger ehemaliger Klient eine CD mit heilenden Gesängen des Dalai Lama. Auf der Hülle liest man: „Der Dalai Lama hat darum gebeten, dass diese CD frei kopiert und weitergegeben wird. Sie wird für verschiedene Formen von Heilung verwendet.“ Das ist eine neue Struktur. Sie ist wichtig, weil sie kein Geld verlangt, um Zugang zu Heilung zu bekommen. Das ist ein Prozess, der an der Basis anfängt, ein *grass roots* Prozess! Die Verbreitung von Heilung wird nicht von oben nach unten kontrolliert. Jede Person, die die CD kopiert und weiterschenkt, tut es auf eigene Kosten. Auf diese Weise werden die Kosten verteilt. Es besteht keine zentrale Liste mit den Namen der Verteilenden und der Beschenkten. Jede Person entscheidet frei, ob sie die CD kopieren und wem sie sie schenken möchte. Die Verteilung kann nicht gebremst werden, denn sie findet außerhalb der offiziellen Strukturen statt. Sie wird nicht versteuert oder sonst wie reguliert, denn es wird nichts verkauft. Natürlich bleibt die CD ein technologisches Produkt, und man muss einen CD-Player besitzen, um die Gesänge hören zu können. Und sicherlich hat die Kommunität um den Dalai Lama viel Reichtum angesammelt – sogar goldene Tempel! – aber so existieren eben neue und alte Strukturen nebeneinander.

Wenn ein Raum geschaffen wird, an dem man teilhaben kann, ohne Geld haben zu müssen, kann etwas Neues entstehen: Menschen, die sonst keine Stimme haben, dürfen mitreden, und Menschen können in Bezug auf die Dinge, die sie unmittelbar betreffen, miteinander in Beziehung treten und dadurch eine parallele Struktur schaffen. Diese Bemühungen stecken noch in den Kinderschuhen und sind noch zaghaft, aber sie nehmen an Umfang zu. Wir sollten sie schätzen.

Zum Teil wird Focusing durch finanzielle Strukturen eingengt. Viele Leute sind heute nicht dabei, weil sie einfach nicht genug Geld haben, zu uns zu kommen und Focusing zu lernen. Und ein Grund, warum es uns schwer fällt, Focusing in die Welt zu bringen, liegt darin, dass wir nicht über das nötige Geld verfügen.

Aber wir, das TFI und die Focusing-Community, bemühen uns, Zugangswege zu Focusing und Verbindungsmöglichkeiten untereinander zur Verfügung zu stellen, die frei, nicht reguliert und im Prinzip kein Geld kosten, damit sich möglichst viele Menschen am Prozess beteiligen können, sich zwischenmenschliche Aufmerksamkeit zu schenken und die menschliche Komplexität zu artikulieren. Mit jedem der folgenden Punkte schaffen wir neue soziale Formen:

- ⊙ Wir sponsern im TFI elf Diskussions-Foren im Internet. Sie sind frei und ihre Inhalte werden nicht „von oben“ kontrolliert. Regionale Focusing-Gruppen sponsern ebenfalls derartige Diskussions-Foren.
- ⊙ Unser Partnerschaftliches-Focusing-Programm ist für jeden auf der ganzen Welt frei zugänglich, sofern er oder sie eine gewisse Erfahrung mit Focusing hat. Das ist eine sehr große Sache. Viele Menschen in der Welt fokussieren miteinander. Kostenloses Partnerschaftliches Focusing ist eine neue soziale Struktur, die ebenfalls keiner Regulierung „von oben“ unterliegt.
- ⊙ CHANGES-Gruppen sind kostenfrei bis auf die gemeinsame Bezahlung der Raummiete. Ich wiederhole nochmals, was ich vorhin über CHANGES gesagt habe, weil ich glaube, dass es so wichtig ist. In CHANGES-Gruppen wird nichts von einem Komitee oder durch Mehrheitsabstimmungen oder -beschlüsse geregelt. Man muss nicht einer Meinung sein. Jeder Teilnehmer kann eine Kleingruppe einberufen oder sonst eine Aktivität starten und jeden, der mitmachen will, dazu einladen.
- ⊙ Eine ganze Menge Material über Focusing und zwischenmenschliche Aufmerksamkeitsprozesse kann kostenlos von unserer Website (www.focusing.org) heruntergeladen werden. Leute auf der ganzen Welt lesen und drucken und teilen miteinander Artikel zu diesen Themen ohne etwas dafür bezahlen zu müssen. Das ist ebenfalls eine neue Struktur, die niemals zuvor da gewesen ist. Bisher waren viele dieser Veröffentlichungen nur Studenten und Universitätsangehörigen zugänglich.
- ⊙ Das alles kostenlos zur Verfügung zu stellen, ist nicht immer einfach. Zwei Verlage sind daran inter-

essiert, Genes Gesammelte Werke herauszubringen. Das würde zwar unser Renommee erhöhen und uns bitter benötigtes Geld einbringen, aber wir könnten dann Genes Artikel nicht mehr in unsere Website stellen. Wir haben uns daher gegen die Verlagspublikation entschieden, denn wir möchten, dass Genes Arbeiten für jeden auf der Welt frei zugänglich sind, ohne Beschränkung durch monetäre Strukturen. In Zusammenarbeit mit Campbell Purton von der University of East Anglia und mit Akira Ikemi vom Kobe College in Japan werden wir Genes Artikel Schritt für Schritt in unsere Website stellen.

Viele Menschen arbeiten mit uns zusammen, um das alles zu ermöglichen. Ich hoffe, dass ich vermitteln konnte, dass wir uns inmitten einer neuen gesellschaftlichen Entwicklung befinden.

Ich möchte mit einer persönlichen Bemerkung schließen: Ich wünsche mir, dass wir miteinander über Politik* reden. Ich glaube, das kann sich beängstigend anfühlen. Ich frage mich, ob es dabei möglich ist, vom Felt Sense aus zu sprechen und innerlich verbunden zu bleiben. Würde das unsere Wertschätzung unserer Unterschiedlichkeit und Vielfalt aushalten? Könnten wir die Angst und das Leid ertragen, wenn wir uns bewusst machen, was alles in der Welt passiert? Ich würde gern von Lea lernen, die wegen ihrer Arbeit für Menschenrechte auf den Philippinen festgehalten wurde, von Pat in Afghanistan, von Edgardo, der die Unterdrückung in Chile überlebt hat, von Suzanna, die in den *barríos* in Argentinien arbeitet, von Elena, die zur Mittelschicht gehört, die dort langsam zerstört wird. Können wir uns ein politisches Bewusstsein schaffen, das ein zeitgemäßes Äquivalent zur früheren „Arbeiter-Bildung“ („*workers education*“) wäre*, damit wir besser verstehen können, was in der Welt vor sich geht und damit wir zu den neuen Entwicklungen eine lebenswichtige Dimension beisteuern können?

Übersetzung: Peter Lincoln



* Dieses Thema wurde im Heft 15 des Focusing-Journals behandelt: "Wir leisten dem alten System neue Dienste." Gene Gendlin über Politik.

Über das Universum und andere „große Worte“

von Eugene T. Gendlin



Der folgende Text ist das Transkript einer Tonaufnahme, die anlässlich des Besuchs von DAF-AusbilderInnen bei Gene Gendlin in New York 2005 entstanden ist.

Die Postmoderne glaubt,

dass die definierten Stücke - die Konzepte, die Begriffe, die Ausdrücke - die einzige Ordnung seien, die es gibt. Und nachdem diese Ordnung zerfallen ist, hätten wir jetzt gar nichts mehr. „Unten“ soll nichts sein. Man glaubt, man sei „unten“ leer. Man sucht vielleicht etwas, und dass man sucht, heißt: Man hat nichts.

Deshalb rufen jetzt viele: Zurück zu den alten Werten! Aber das ist dumm. „Zurück“ heißt, eine bestimmte Anschauung oder eine Serie von Konzepten für wirklich zu halten und zu behaupten, nur die seien wahr und echt, und alle anderen nicht. Zu diesem Standpunkt kann man nicht mehr zurück. Was man aber kann, ist zu erkennen, dass die verschiedenen definierten Stücke, die verschiedenen Konzepte, die verschiedenen Systeme nicht die einzige Ordnung sind.

Wir sind nicht leer. Wir haben etwas. Wir wissen vielleicht nicht, was dort unten ist, aber dass dort etwas ist, ist nicht zu bezweifeln, denn *wir sind dort immer schon da*. „Dort“ - das ist das *unmittelbare Erleben*. Das ist ein Lebens-Ort. Dort, im Leben und Erleben, gibt es eine Ordnung, die die meisten Leute noch nicht kennen. Natürlich kann man bezweifeln, ob man von dort aus denken kann. Aber ich kann zeigen, dass man es kann.

Ich bin Experte in der Philosophie,

das heißt, ich weiß etwas darüber, wie man denken kann. Was die Inhalte betrifft, bin ich kein Experte. Was man *inhaltlich* über etwas sagen kann, darüber weiß ich nur, was jeder weiß.

Nehmen wir „das Universum“. Ich kenne Menschen, die mit Energie arbeiten und mit „dort drüben“ Kontakt haben, erlebten Kontakt. Ich kenne mich dort ganz gut aus, weil ich so einen Menschen schon sechs, sieben Jahre lang als Focusing-Partner habe, und doch weiß ich gar nichts darüber. Ich weiß nur, dass es dort etwas gibt, aber ich kann darüber nicht sehr weit denken, weil ich es selbst nicht als Erlebnis habe. Ich sage das nicht, weil ich bescheiden bin, sondern um ganz klar zu machen: Ich kann gut vortragen, wie man denken kann, aber was man dann darüber sagt - da weiß ich nicht mehr darüber als ein anderer. Ich sage immer: In dieser Hinsicht bin ich ein Kunde und nicht jemand, der etwas zu verkaufen hat. Aber ich bin ein Kunde.



Jedes Mal, wenn man ein „großes Wort“ benützt,

ein Wort, das viel Bedeutung hat, wie z.B. „das Universum“, muss man stehen bleiben und sich fragen: Was will ich denn mit diesem Wort meinen? Was soll dieses Wort eigentlich *für mich jetzt* bedeuten? Damit will ich nicht sagen, dass man es definieren sollte. Nein, das macht schon das Wörterbuch. Es geht nicht um eine Definition, sondern um die Antwort auf die Frage: Was will ich mit diesem Wort sagen? Wenn ich mich das frage, kommt zuerst ein Felt Sense und aus dem kommen dann frische Sätze heraus.

Diese frischen Sätze sind wichtig. Denn sonst wiederholen wir nur die alten Worte und benutzen sie auf die alte Art und Weise, und dann sind sofort wieder die alten Strukturen da und fangen uns ein. Daran ist nicht die Sprache schuld, sondern nur die Art und Weise, wie wir sie benutzen.

Wenn wir über ein „großes Wort“ etwas Inhaltliches sagen, muss uns bewusst sein, dass das immer nur *eine* Art und Weise ist, wie man darüber sprechen kann und dass wir immer nur *eine* Bedeutung aussprechen, die es haben kann. Dann ist das, was man sagt, ganz sicherlich eine Sache, die man sagen *kann*. Wenn aber jemand behauptet, dieses Wort bedeute nichts als das, was er sagt, kann er nicht Recht haben. Denn die großen Worte, genauso wie die alten Religionen, die alten Traditionen, die alten Mythen, bedeuten viel Verschiedenes, viele, wichtige lebensfördernde Dinge für andere Menschen -, und man soll nicht hergehen und sagen: Nein, das bedeutet nicht das, was du glaubst, es bedeutet *das*. Diese alten Sachen sind innerlich viel zu reich, als dass ein einzelner sagen könnte: Ich weiß, was es bedeutet. Es bedeutet vieles für verschiedene Menschen. Diese Vielfalt soll man nicht reduzieren. Man kann etwas sagen, ohne anderen Leuten etwas wegzunehmen: indem man es als *eine* Möglichkeit *dazugibt*.

So, wie ich die Sprache benütze,

spricht die Sprache von wo. Ohne diesen Ort ist die Sprache ohne Wurzeln, ohne Quelle, ohne viel Sinn. Wenn ich diesen Ort einmal habe und spüre, wenn ich dort, von wo ich spreche, lebendig *bin*, werden die Worte frisch sein und neue Bedeutung haben.

Worüber ich also wirklich etwas weiß und worüber ich wirklich etwas sagen kann, ist diese Art und Weise zu denken - egal, ob über das Universum oder über andere Dinge. Es ist sicherlich nicht die einzige Art, aber diese Art ist befreiend. Ich habe sie nach langer Zeit gefunden. Wenn man so denkt, kann man dann auch all die alten Begriffe benutzen - auch all die altmodischen, traditionellen, religiösen Vorstellungen -, denn sie können von dort, von diesem erlebten Ort aus, sprechen. Man braucht nicht bei den abstrakten Wörtern wie „Universum“ hängen zu bleiben.

Die allgemeinen Worte sind mir ganz unwichtig geworden. Mir ist ganz wurscht, ob du das „Gott“ nennst oder „das Universum“, oder ob du sagst, es gibt keinen Gott, oder es gibt kein Ich. Mich interessiert, was *du* damit sagen willst. Eine allgemeine Anschauung wie z.B. die, dass ein Ich eigentlich gar nicht existiere, dass wir nur Illusion seien - die ist schon schön, aber was sagt sie *dir*? Mir wird langweilig, wenn man bei einem Wort stecken bleibt. Das Wort „Gott“ mag schon ganz gut sein, denn es sagt: die große Sache, die wir nicht verstehen und die immer da ist wie immer man das nennen soll. „Wie immer man das nennen soll“ ist mir ganz angenehm *als Name*. Das ist für mich genauer als die üblichen Worte. Denn „Universum“ ist zu abstrakt, und „Gott“ ist zu nahe. Wir und die Pflanzen und die Tiere sind etwas, das aus dem „Wie immer man das nennen soll“ herauswächst.

Dieses „Herauswachsen“ ist dann wieder ein Wort, das ich genauso behandeln würde: wie immer du das, was du damit meinst, sagen willst. Wenn wir über das, was du meinst, einen *Begriff* bilden, werden wir wahrscheinlich im Unrecht sein. Wir gehen doch alle herum und wissen nicht, wie wir da sind und was alles vorgeht, und eigentlich wissen wir überhaupt nichts. Wir reden herum, nicht? Aber: *Ich bin da!* Das wissen wir, ohne zu zweifeln.

Es waren einmal zwei Juden, die hatten Schiffbruch erlitten und sind dann dreihundert Meilen bis zu einer Insel geschwommen. Dort wurden sie gefunden und gerettet. Man hat sie gefragt: „Wie habt ihr so weit schwimmen können?“ Da hat der eine gesagt: „Ich weiß nicht. Wir haben geredet und geredet und geredet, und dann sind wir zur Insel gekommen.“ - So ähnlich kommt mir das menschliche Dasein vor: Wir sind da.

Es ist mir ganz klar,

dass ich eine Unmenge nicht weiß. Manchmal stört es mich sehr, dass ich so klein bin. Und manchmal bin ich so dankbar, dass ich irgendeine Identität habe, dass man mir *une enveloppe* [einen Umschlag] gegeben hat, dass ich eine integrierte Haut habe und irgendwie sein kann.

Diese große Sache, von der ich ein Teil bin, drückt sich auf Erden irgendwie aus; dieses „Wie immer man das nennen soll“ hat jetzt mehrere Milliarden Menschen geschaffen. Das Modell funktioniert also irgendwie. Es ist momentan zufrieden mit diesem Modell. Diese Milliarden Menschen sind im Vergleich zu „Was immer das Ganze ist“ eine sehr kleine Sache. Es gibt auch noch viele Milliarden Galaxien. Und die beobachten wir ja nur *von außen*, wir wissen ja nur ihre Äußerlichkeit. Aber das alles ist nicht nur „von außen“. Es *existiert* doch. Was immer das ist, ich werde es nicht mit einem Begriff umfassen können. Das brauche ich nicht zu versuchen. Aber: *Von innen bin ich damit schon verbunden*.

Nehmen wir meine Katze. Ich habe eine ganze Theologie über meine Katze. Sie sitzt neben mir und ist froh, mir Gesellschaft zu leisten. Wenn ich in ein anderes Zimmer gehe, geht sie mit, ohne dass ich es bemerke, und ist ganz still wieder da. Wenn sie sehr zufrieden mit mir ist, reinigt sie mein Fell mit ihrer Zunge wie mit einer Bürste. Sie weiß ganz genau, dass ich kein Fell habe, aber sie ist eine Katze und kommuniziert mit ihrer „Bürste“. Ich verstehe das, ich bin durch ihr Verhalten mit ihr verbunden. Es stört mich nicht, dass ich kein Fell habe.

Sie weiß natürlich vieles nicht, was ich weiß. Sie weiß nichts von den Galaxien und wo ich die Fressalien kaufe. Aber ich sehe: Ich bin ganz genauso wie die Katze. Ich habe zwar einen breiteren Kreis als sie – ich weiß von den Galaxien, von China, über die Geschäfte –, aber mein Kreis ist nicht so viel größer als ihr Kreis. Ich weiß, dass das Universum kein Fell hat und dass man es weder auf Englisch noch auf Deutsch aussprechen kann. Dort bleibt es ohne Worte. Wenn ich das einmal weiß, kann ich wieder alle Sprachen und alle Wörter benutzen.

Wenn ich über das spreche, was ich nicht weiß – über die Katze oder das Ganze, das riesengroß ist und das ich nie werde umgreifen können und von dem ich ein Teil bin –, *liegt dieses Nicht-Wissen in den Begriffen, in den Konzepten*. Wenn ich mir aber bewusst bin, dass die Begriffe und Konzepte das Ganze niemals umfassen können, sind alle Konzepte, das ganze alte Vokabular und die alten Traditionen wieder gut und brauchbar. Nicht, dass sie einzeln und für sich genommen richtig wären, denn einzeln genommen ist keines von ihnen richtig. *Wenn ich sie aber verbinde mit dem, was ich ohne Konzepte weiß oder bin*, sind sie alle wieder gut.

Dort bin ich jetzt. Jetzt hab ich alles gesagt, was ich weiß.

Ich will das an einem Beispiel deutlich machen:

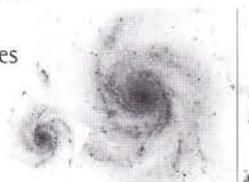
Meister Eckehart hat gesagt: Gott ist dir näher als du dir selbst. Das kann alles Mögliche bedeuten. Für mich bedeutet es: Ich weiß über mich, dass ich einer „oben“ bin, der sich bewusst ist und der spricht und handelt, und „unten“ ist ein anderer, der bin ich auch. Den da unten muss ich manchmal ausgraben, er ist oft verschüttet. Ich muss hinuntergehen und ihn finden. Wenn ich dann die Verbindung, die Kontinuität zwischen beiden gefunden habe, wenn beide Eins sind, dann bin ich o.k., dann bin ich wirklich da. Am nächsten Tag ist der da unten wieder verschüttet, und ich muss ihn wieder ausgraben. Es gibt sicherlich Leute, die diese Verbindung nicht jeden Tag herstellen müssen, aber ich bin so.

Meister Eckehart sagt mir etwas. Er sagt mir: Gott ist dem da unten näher als du ihm bist. Da denke ich mir: Ja, das muss wahr sein, denn ich muss den da unten immer wieder aufs Neue finden. Für mich ist „Gott“ nur ein Wort, das bedeutet: Ich weiß ja nicht, wovon ich lebe. Es lebt mich. Und da bin ich nun und soll mich chauffieren. Wie der Wagen gemacht ist und wieso er da ist, weiß ich da oben nicht. Aber da unten weiß ich's, weil ich es *bin*. Es ist eine Art von Wissen, wie man ist. Von dort aus kann ich denken und alle möglichen Ideen haben.

Die bringe ich dann wieder zum Unteren und frage ihn: „Hm? Was sagst du dazu?“ Manche Ideen bringen dann von dort unten etwas Weiteres hervor und heraus und sind sehr wertvoll, andere bringen mir momentan gar nichts. Nun, dann lass ich sie halt fallen oder ich lege sie in einer Art Ordner ab. Es ist also ein Hin und Her zwischen oben und unten, das dazu führt, dass einem Konzepte und Gedanken etwas bringen können. Das heißt nicht, dass das Konzept oder die Gedanken an sich gescheit sind, aber das, was sie einem bringen, kann gescheit sein.

Dieses Wissen, dieses Sein, das da unten ist, ist immer *mehr*. Es kann die ganzen alten Konzepte, die Mythen, die religiösen Dinge wieder frisch machen. Die meisten von uns haben diese alten Sachen schon lange verloren, aber auf diese Weise kann man sie wieder zurückkriegen. Und dann kann man sie alle wieder benutzen – auf neue, frische Weise. Dann sagen sie wieder etwas.

Das, was man ohnehin schon *ist*, ist viel sicherer, als das, was man je denken kann. Ich bin ja da. Und das kann mir niemand wegnehmen. Was „da“ heißt und was „ich“ heißt und was „bin“ heißt – daran kann man schon zweifeln. Wie ich darüber denken soll, nun ja, das ist interessant, und man kann immer weiter denken. Und wir wollen auch weiterdenken. Aber dass ich da bin, daran ist nicht zu zweifeln.



So sind „das Universum“ und all die anderen großen Worte für mich nur ein „Griff“ für etwas, das offen ist und kein Ende hat.

*

Ein Mini-Dialog

Ich möchte jetzt gern von jemandem von euch hören: Wo möchtest du hingehen, wo möchtest du weitergehen, wo ist etwas, das mehr ist als du denken kannst, mehr als du bis jetzt ausdrücken kannst? Etwas, das an dem Rand ist, an dem man nicht weiterkann, aber weiterkönnen möchte.

C: Mich beschäftigt: Heute vermischen sich die verschiedenen Religionen. Man hat eine Auswahl, sowohl in den Inhalten, als auch in der Praxis. Dadurch lösen sich auch die hergebrachten, eigenen Konzepte auf. Man ist nicht mehr einfach in einer Religion geboren. Viele Leute suchen und üben in verschiedenen religiösen Traditionen. Ich frage mich, welche Rolle Focusing spielt an diesem Ort, an dem wir jetzt stehen und wo sich die Konzepte auflösen und vermischen. Das beschäftigt mich.

G: Wo ist das „Beschäftigen“ für dich? ... Hab den Felt Sense von dem, was dich beschäftigt. ... Das „Beschäftigen“, hast du's?

C: Das ist eigentlich ein ganz schönes Gefühl, ein berührendes Gefühl.

G: Ja. Da öffnet sich etwas. Wohne dort einen Moment, leb' dort eine Minute. ... Und schau, was das will. Will es was, oder ist es eh zufrieden? ... Will es etwas ausdrücken, was sagen, was weiterdenken, oder ist es o.k., wie es ist?

C: (atmet tief durch) Es kommt mir so ein Bild ...

G: O.k., aber etwas war auch im Körper. Es war eine Welle da. Erlaub der Welle, zu dir zu sprechen. Dann kannst du in ein paar Minuten etwas sagen. Sei bei dir selber.

(- Stille -)

C: Ich kann jetzt erst mal nur etwas über das Bild sagen. Es ist wie ein Senklot: es geht ganz direkt ...

G: Oh ja, ein schönes Bild. Ja, ich fühl das: Das Gewicht geht direkt, genau gerade herunter in das Zentrum ...

C: Genau. Direkt dahin, wo man hinmöchte. Für mich ist Focusing so etwas Direktes, ohne das ganze ...

G: Ja. (lacht) Das ist wirklich schön.

C: Mhm.

(- Stille -)

G: Ist es im Frieden, so wie es ist, oder will es weiterdenken, eine Frage haben? Für mich ist so ein Platz immer ein „Es“. Frag es. Und dann tu, was es möchte.

C: Wenn ich jetzt in diesem Bild bleibe, ist es so: Mit Focusing geht es wie mit dem Senkblei nach unten, und drum herum flattern die Konzepte [der verschiedenen Religionen] so wie Papier[blätter].

G: Mhm. Und ist das o.k., oder sollen wir schauen gehen, wie sich das [das Senkblei / Focusing] verbindet mit den Konzepten?

C: Ja, genau. Wie sich das zueinander verhält, das interessiert mich.

G: Aha. Ah, o.k. Schau einen Moment, ob es selbst antworten will: Wie sich das verhält mit den Konzepten und dem Senkgewicht. Wie die miteinander ...

(- Stille -)

C: (lächelt)

G: Etwas hat's gesagt?

C: Ja, das ist lustig: Die [die Konzepte] kommen jetzt zur Ruhe. Sie fallen herab zum Fußboden.

G: Ah, o.k. (lacht) Die haben sich zur Ruhe gelegt.

C: Mhm. (macht die Augen auf)

G: Danke.

25 **EINLADUNG!**
Jahre Focusing im
deutschsprachigen Raum!
Wir feiern am 2. August!

mehr dazu auf der hinteren Umschlagseite innen

Entwurf einer focusing-orientierten Diagnostik

von Maria-Anne Gallen

Warum braucht es in der Focusing-Therapie eine Explizierung des diagnostischen Vorgehens?

Zu dieser Frage habe ich mich im Focusing-Journal (2/1999) bereits ausführlich geäußert. Ich fasse hier die wichtigsten Punkte noch einmal zusammen:

- ⇒ Sobald man Unterscheidungen trifft, übt man Diagnostik aus. In der Psychotherapie trifft man ständig Unterscheidungen. Wenn man die hierbei verwendeten Diagnostik-Modelle nicht expliziert, werden irgendwelche impliziten Modelle angewandt, die auf persönlichen Vorlieben und Vorurteilen basieren. Die *Kriterien des Unterscheidens* sind dann nicht transparent.
- ⇒ Die Persönlichkeit der Therapeutin¹ (inklusive aller angeeigneten Überlebensmuster) ist zentraler Bestandteil einer jeden therapeutischen Begegnung. Nur durch Bewusstwerdung der eigenen strukturgebundenen Persönlichkeitsanteile (Charakterstrukturen und Überlebensmechanismen) kann ein sauberer Beziehungsraum hergestellt werden.
- ⇒ Störungsmodelle sind Bestandteil aller herkömmlichen und gesellschaftlich etablierten Therapierichtungen. Was uns Focusing-Therapeutinnen daran stört, ist einerseits das „Schubladendenken“ (festschreibendes Kategorisieren) und andererseits das „Pathologisierende“ ihrer Vorgehensweisen. An einem *Erkennen, Benennen und Unterscheiden* von Störungs- und Entwicklungsphänomenen kommt aber keine Therapieschule vorbei.

Aus allen diesen Gründen plädiere ich für die Entwicklung eines focusing-orientierten Diagnostik-Konzepts, das sich ein eigenes Profil gibt und versucht, die Fallstricke von herkömmlicher Diagnostik zu überwinden.

Grundkonzepte einer focusing-orientierten Diagnostik

- ⇒ *Erkennen* und *Unterscheiden* wird prozessorientiert ausgeübt. Focusing-orientierte Diagnostik vermeidet

¹ Als Sprachregel verwende ich der Einfachheit halber immer die weibliche Form. Das soll aber nicht bedeuten, dass meine Ausführungen nicht auch für männliche Therapeuten und Klienten gelten.

jede Form von kategorisierender Festschreibung. Das bedeutet, dass diagnostische Begrifflichkeiten und Konzepte als *Werkzeuge* und *Fahrzeuge* des Erkennens und Unterscheidens benutzt werden. Das Anliegen dabei ist, Prozesse voranzubringen, nicht Festlegungen zu erzeugen. Die sprachlichen Formulierungen und Konzepte, die hierbei verwendet werden, werden also genauso wie jede andere Begrifflichkeit im Begleiten von Focusing-Prozessen immer wieder am lebendigen Geschehen (experiencing) überprüft und modifiziert.

- ⇒ Die Herangehensweise ist *phänomenologisch*. Phänomene werden beschrieben und unterschieden, ohne sie als krank oder defizitär zu bewerten. Dabei wird versucht, eine möglichst beschreibende (deskriptive) und nicht bewertende Begrifflichkeit zu verwenden. Bewertungen sind grundsätzlich nur im Hinblick auf den Entwicklungsprozess sinnvoll (z.B.: gefrorenes, abgespaltenes, verdrängtes Erleben vs. Phänomene, die „im Fluss“ sind). Das heißt, jede Art von Pathologisierung wird vermieden, aber Blockaden und Störungen im Entwicklungsverlauf werden benannt, ebenso Phänomene, die aus dem Bereich des Charaktermusters stammen. (Das ist der größte Unterschied zu den im Gesundheitssystem verankerten Therapierichtungen, die alle auf pathologisierenden Theoriekonzepten aufbauen.)
- ⇒ Störungsmodelle und Persönlichkeitsmodelle werden herangezogen, um *Strukturen* und *Funktionsweisen* von Überlebensstrategien zu studieren und zu erforschen (als Therapeutin und gemeinsam mit der Klientin). Dabei wird immer nur das Ziel verfolgt, das „Gefrorene“ an diesen Strukturen wieder mit dem Fluss des Lebens in Verbindung zu bringen (zur Quelle ihrer Entstehung zurückzuführen). Das heißt, es geht immer darum, Desidentifizierungsprozesse von strukturellen Phänomenen einzuleiten und zu unterstützen.

Auch wenn Focusing-Therapie den Prozess des Lebens, das Werden und Vergehen alles Erlebten in den Mittelpunkt stellt, soll hier keine Polarisierung nach dem Motto, „alles Fließende ist gut, alles Geformte schlecht“, nahegelegt werden – bei beidem handelt es sich einfach nur um *Erlebensphänomene*, die wir unterscheiden. Das, was im Therapieverlauf *geformt* oder *strukturiert* „daherkommt“, kann genauso begleitet und einer Erforschung

und Untersuchung zugänglich gemacht werden wie *Prozesshaftes und Ungeformtes*.²

Die praktische Umsetzung eines solchen Diagnostik-Konzepts

Grundsätzliches im focusing-orientierten Umgang mit strukturellen Phänomenen

Nachdem in der Focusing-Therapie alle Phänomene immer im Erlebensprozess beobachtet werden, werden Strukturen niemals als fest, dauerhaft, aber auch nicht als *wahr* angesehen. Sie werden beobachtet als das, was sie sind – eine Welle im Ozean des Erlebens, genauso wahr oder nicht-wahr, wie andere Wellen auch. Im Augenblick des Erlebens sind sie in der Selbstwahrnehmung wirklich und werden auch so behandelt, danach verschwinden sie, wie alle anderen Phänomene auch, in der Unwirklichkeit der Vergangenheit.

Ebenso machen Vorstellungen (z.B. Zieldefinitionen) keinen Sinn, die *Zukünftiges* festschreiben wollen. Wöhnt sich die Welle bewegt, welche Form sie genau annimmt, wie lange sie geformt bleibt, können wir beobachten, aber niemals vorhersagen. Das heißt im Klartext: Wir enthalten uns aller Vorgaben, wie und zu was eine Klientin sich entwickeln soll, es gibt keinerlei Normen. Das einzig Gültige ist der Erlebensprozess selbst.

Da Strukturen und Formen menschliche Phänomene und damit Teil des Erlebens sind, sind sie grundsätzlich weder gut noch schlecht. Manchmal dienen sie dem Lebensprozess, manchmal stellen sie sich ihm in den Weg. Charakterstrukturen zum Beispiel enthalten immer ein großes kreatives Potential, da sie zum Zweck des Überlebens entwickelt wurden und lange Zeit diesen Dienst zuverlässig erfüllt haben. Erst wenn die erstarrte Form in ihrer *Einengung* und *Begrenztheit* selbst oder von anderen erlebt wird und dadurch subjektiv empfundenes Leid entsteht, wird es notwendig, etwas zu verändern.

Erlebensphänomene und unbewusste Phänomene bei der Klientin, wie zum Beispiel „Erstarrung“, „Abspaltung“, „Verdrängung“, „Stagnation“, erzeugen in der Selbst-

wahrnehmung der Therapeutin jeweils eigene (manchmal typische) Resonanzen. Das Beobachten und Erforschen dieser eigenen Reaktionen ist Teil des diagnostischen Vorgehens. Theoretische Modellbildung wird immer mit der eigenen Erfahrung in Verbindung gebracht und erhält dadurch erlebte Bedeutung.

Strukturen und Formen können im Entwicklungsverlauf einfach nur so, ohne psychologische Modellbildung beobachtet und zum Gegenstand (Objekt) von Focusing werden. Wenn es aber darum geht, Entscheidungen und Unterscheidungen zu treffen, dann macht es Sinn, *theoretische Modelle* heranzuziehen, um die *Kriterien*, die in die Entscheidung einfließen, transparent zu machen. Das ist vor allem deshalb wichtig, weil sonst die unbewussten strukturellen Anteile der Therapeutin mit den unbewussten strukturellen Anteilen der Klientin interagieren und zu sehr *subjektiven* Entscheidungsprozessen führen können.

Etablieren von Bewusstsein über eigene Charakter-(Ego-)Strategien der Therapeutin

In der Focusing-Therapie wird der *Freiraum* stark thematisiert. Dabei geht es sowohl um innere, als auch um äußere freie Räume. Für die Herstellung eines sauberen *Beziehungsraumes* in der Therapeut-Klient-Interaktion ist es wichtig, ein hohes Maß an Bewusstheit über die Motivationen des eigenen therapeutischen Handelns zu etablieren.

Motive sind Beweg-Gründe, das was uns treibt und die Richtung vorgibt, eine bestimmte Handlung auszuführen (z.B. einen Satz zu sagen). Die Impulse, eine Bewegung (Handlung) auszuführen, können aus einem inneren Freiraum stammen (was wir wünschenswert finden), oder aber aus dem Bereich der eigenen Überlebensstrategien und Charaktermuster. In der Ausbildung von Therapeutinnen gilt es, diese beiden Motivationsbereiche unterscheiden zu lernen. Dafür ist es wichtig, das Typische an den eigenen Denk-, Fühl- und Handlungsmustern zu erkennen und benennen zu können.

Impulse, die als aus dem Bereich der eigenen Überlebensstrategien stammend (bei sich selbst) identifiziert werden, gilt es zu beobachten und möglichst nicht auszuführen. Durch die Nicht-Ausübung entsteht ganz von allein der freie Raum, in dem eine neue, nicht durch das eigene Charaktermuster geformte Handlungs- und Seinsweise entstehen kann. Diese Beziehungspflege ist natürlich nicht schnell erlernt, sondern erfordert eine lebenslange Selbsterforschung, da immer wieder neue Motive aus dem eigenen Erleben auftauchen und unsere Handlungen beeinflussen können. Je besser die Herstellung eines solchen Beziehungsraumes gelingt, desto weniger können sich Charakterstrategien der Therapeutin mit denen von Klientinnen verstricken. Solche Verstrickungen führen immer zu leidbringenden Wiederholungserfahrungen alter Verletzungsmuster. Hingegen enthält ein ego-freies therapeutisches Beziehungsangebot immer das Potential, mühelos versöhnliche und heilende zwischenmenschliche Erfahrungen zu machen.

² Anmerkungen zu meiner Verwendung des Begriffs „Struktur“: Ungeformtes Erleben gibt es nur an der *Quelle* seines Entstehens. Ich nenne das „Quellenbewusstsein“. Dort sind Form und Leere identisch (wie die Buddhisten sagen), alles enthält auch sein Gegenteil, Paradoxien lösen sich auf. Sobald Erleben diesen „Ort“ verlässt und in den raum-zeitlichen Kontext „eintritt“, nimmt es Form an (*Raum*) und bekommt eine Geschichte, wird historisch (*Zeit*). Wenn *jemand etwas* erlebt, befindet er sich in der dualen Organisation von Raum und Zeit, und da herrscht immer *Struktur*. Insofern ist jedes Erleben, das von einem *Ich* bezeugt wird, ein strukturiertes Erleben. Mit dem Begriff „strukturgebundenes Erleben“ (Gendlin) habe ich Schwierigkeiten, weil es aus meiner Perspektive gar kein struktur-*un*-gebundenes Erleben gibt. Nachdem also Erleben immer an eine Struktur gebunden ist – was völlig normal ist und auch normalerweise keine Probleme erzeugt – (auch wenn die Buddhisten sagen, diese Tatsache verursacht alles Leid der Welt schlechthin) –, müssen wir uns doch fragen, welche Unterscheidungen wir im psychotherapeutischen Kontext sinnvollerweise treffen wollen. Diese Unterscheidung resultiert m. E. aus der bestmöglichen Antwort auf die Frage: „Wann erzeugen Strukturen im Erleben subjektiv Leid?“. Die Antwort darauf möchte ich an dieser Stelle offen- und der eigenen Philosophie der Leserin überlassen.

Focusing-orientierte Störungs- und Persönlichkeitsdiagnostik

Die Menschen, die zu uns in Therapie kommen, berichten zunächst immer von irgendwelchen *geformten* Erfahrungen, die ihr Erleben beeinträchtigen, z.B. ihre Angst, ihre Depression, ihre Zwangsgedanken. Selbstverständlich nehmen wir sie in diesen Schilderungen ernst und würdigen das Leid, das damit verbunden ist. Gleichzeitig interessieren wir uns aber auch für das *gegenwärtige Erleben* (wie wird die Bedeutung, die zu dieser Symptomschilderung gehört, im Moment erfahren?) und versuchen, unsere Klientinnen zur *Selbsterforschung* zu animieren.

Das, was von der Klientin als *Störung* im Erleben erfahren und so bezeichnet wird, wird als solche gewürdigt. Welche Rolle ihrer Entstehung zurückzuführen). Das heißt, es geht immer darum, Desidentifizierungsprozesse von strukturellen Phänomenen einzuleiten und zu unterstützen.

dabei *Störungsmodelle* spielen? Unser Anliegen ist, das „Gefrorene“, „Erstarrte“ an den Störungsphänomenen wieder mit dem Fluss des Erlebens in Kontakt zu bringen und so die Loslösung davon, die Des-Identifizierung, zu fördern. Dazu ist es sinnvoll und wünschenswert, dass der „innere Beobachter“ eine gewisse Distanz zum eigenen Erleben gewinnt und die Abläufe und Funktionsweisen der Störung in die Wahrnehmung der Klientin kommen. Dieser Such- und Beobachtungsprozess kann durch ein Wissen der Therapeutin über modellhafte Störungsmuster unterstützt werden. Zum Beispiel kann die theoretische Kenntnis davon, dass bei Zwangsphänomenen immer eine Angst im Untergrund zu vermuten ist, dabei helfen, diese Ängste auch in der Selbstwahrnehmung aufzuspüren.

Die *Persönlichkeit*³ eines Menschen ist ein vielschichtiges Gebilde. Sie enthält weit mehr Aspekte als nur ein Repertoire an angeeigneten Strategien zum Zwecke des Überlebens. Selbst in diesen im Lauf eines Lebens *erlernten Anteilen* unserer Persönlichkeit kommen individuelle Neigungen und Temperamenteigenschaften und das eigene kreative Potential zum Tragen. *Überleben-Können* in einer komplexen und niemals als vollkommen erlebten Welt ist eine *Fähigkeit* des Menschen, die untrennbar mit dem Leben verbunden ist.

Wenn wir als Psychotherapeutinnen *Persönlichkeitsdiagnostik* betreiben bzw. Charaktermuster studieren, sind wir uns deshalb immer bewusst, dass das *Objekt unserer Beobachtung* Denk-, Fühl- und Handlungsmuster sind, die sich die Klientin irgendwann zum Zwecke ihres Überlebens angeeignet hat, die aber nicht das *Wesen* dieser Person darstellen. Um dies zu verdeutlichen, benutzen wir z.B. die Formulierung „Ich *habe* dieses Charaktermuster - aber ich bin es nicht!“. In diesem Zusammenhang macht es daher z.B. auch keinen Sinn, von einer *gestörten Persönlichkeit* zu sprechen. Sicher haben sich manche Menschen Überlebensstrategien und Charaktermuster angeeignet, die sie mehr leiden lassen und destruktivere Auswirkungen

³ Unter „Persönlichkeit“ verstehe ich den Anteil der Person, der eine Geschichte hat, also so etwas wie der „gewordene Teil der Person“ im Gegensatz zum „Wesen“, das ahistorisch ist. Von diesen gewordenen Anteilen kann man sich prinzipiell auch wieder lösen (Desidentifikation).

gen auf die Umwelt haben als die von anderen Menschen. Aber die Mechanismen des Aneignungsprozesses von Charakterstrategien und damit die Möglichkeit, sich davon wieder loszulösen (Desidentifikation), sind bei allen Menschen gleich.

Als Focusing-Therapeutinnen interessieren wir uns für die Charakterphänomene unserer Klientinnen ohnehin in erster Linie erst dann, wenn sie als *Einengung oder Begrenzung* erfahren werden, wenn das *Gefangen-Sein*, das sie erzeugen, im Erleben auftaucht. In der Regel wird von der Klientin in diesem Zusammenhang von *Wiederholungen bzw. gleichförmigen Abläufen* im eigenen Erleben und Handeln bzw. in Beziehungen berichtet. Diese Aspekte können auch ganz konkret in den Therapiesitzungen sichtbar und spürbar werden.

An dieser Stelle ist sehr viel Fingerspitzengefühl notwendig. Eine Konfrontation mit diesen Mustern, die von der Klientin als *Abwertung* ihrer Person erlebt wird, ist immer die falsche Strategie. Sie erzeugt Widerstände und Rechtfertigungshaltungen und lädt damit das Überlebensmuster nur mit neuer Bedeutung und Energie auf. Das (desidentifizierende) Bewusstwerden dieser Muster gelingt nur dann und ist nur dann sinnvoll, wenn die neutrale Haltung eines Forschers eingenommen werden kann - wenn diese Phänomene mit Achtsamkeit, Absichtslosigkeit und Akzeptanz (= Bewertungs-Freiheit und herzoffenes Verstehen) erforscht werden können, so wie sie in unserem Erleben erscheinen.

Oft ist es jedoch im therapeutischen Kontext gar nicht notwendig, Charakterstrategien zu thematisieren. Im Vertrauen auf die Entwicklungspotentiale unserer Klientinnen und die heilende Kraft der therapeutischen Beziehung können wir auch „einfach über sie hinweggehen“, „nicht auf sie einsteigen“, „durch sie hindurchsehen“, das heißt, ihnen im konkreten Beziehungsgeschehen wenig oder gar keinen Raum zu geben. Unser Verständnis, dass diese Muster nicht das wirkliche Wesen eines Menschen sind, ermöglicht uns dann eine liebevolle Haltung, sie nicht für-wahr-zu-nehmen und daher auch nicht darauf zu reagieren. Das eröffnet den freien Raum, in dem sich Person-Sein neu entfalten kann.

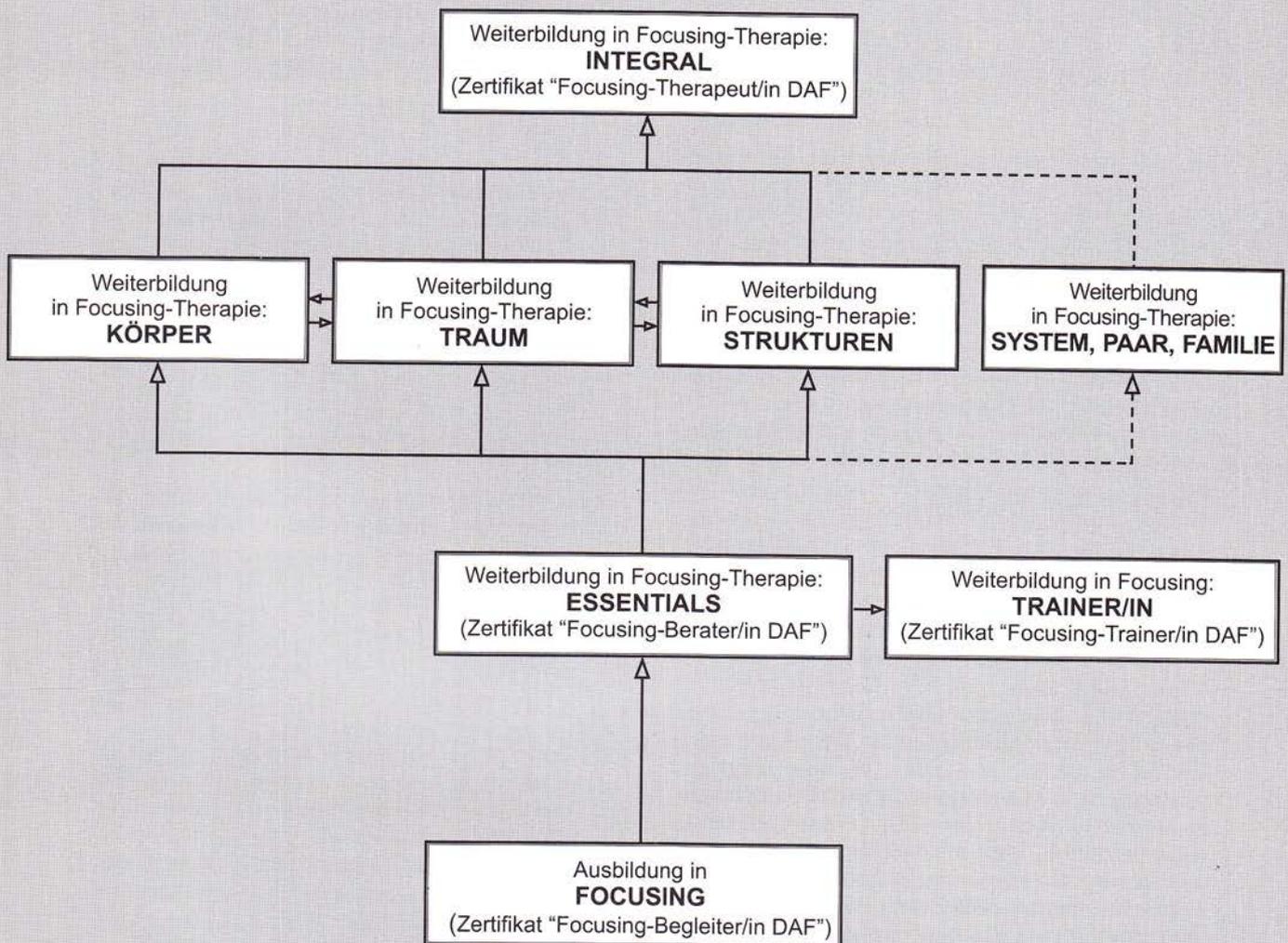
Literatur:

Gallen, M.-A.: Plädoyer für einen bewussten Umgang mit Diagnostik in der focusing-orientierten Psychotherapie. In: Focusing-Journal 2/1999.



Maria-Anne Gallen
Dipl.-Psych., Psycholog. Psychotherapeutin
82205 Gilching, MAGallen@web.de
www.gallen-praxis.de

Die Struktur der Ausbildungen und Weiterbildungen im DAF



Sätze und Fragen für die Begleitung beim Partnerschaftlichen Focusing II

von Martin Franken

Der erste Teil dieser „Interventionssammlung“ wurde im letzten Heft des Focusing-Journals veröffentlicht. Dabei ging es um die Schritte 1. „Freiraum-Schaffen“ und 2. „einen Felt Sense entstehen lassen“.

Beide Teile zusammen bieten ein sehr differenziertes, an Gendlins Sechs-Schritte-Modell orientiertes Manual für das Begleiten von Focusing-Prozessen, sowohl im Rahmen von Psychotherapie und Beratung, als auch des Partnerschaftlichen Focusing.

3. Griff finden, Symbolisieren

Einen Griff finden bzw. Symbolisieren wird in der Focusing-Literatur einheitlich als der 3. Schritt in Gendlins Sechs-Schritte-Modell betrachtet. Aber beides ist voneinander zu unterscheiden. Der Griff ist eine erste, direkte Beschreibung dessen, was *körperlich* gespürt wird. Er ist wie ein Etikett für den Felt Sense und hilft, ihn in einer späteren Phase des Prozesses wiederzufinden, auch um zu überprüfen, wie er sich verändert hat. In der Regel wird er mit Worten beschrieben, die auf etwas Körperliches hinweisen, und zwar auf etwas, das im Brust- oder Bauchraum oder im Hals (manchmal auch im Kopf oder an anderen Stellen) sich meldet. Es finden sich dabei Worte wie: schwer, dunkel, unruhig, kribbelig, kreisend, stechend, flau, eng, leer, es dehnt sich aus, zieht sich zusammen, es pocht, will raus, es drückt usw. Dies sind keine Beschreibungen des Felt Sense, sondern Beschreibungen dessen, wie sich der Felt Sense auf eine erste Weise meldet, sich bemerkbar macht. Eine solche Beschreibung ist wie die Spitze eines Eisbergs: Ich erkenne den Felt Sense daran, aber das meiste bleibt unsichtbar.

Eine Symbolisierung dagegen ist eine Öffnung des Felt Sense. Er beginnt sich auszudrücken, er entfaltet *Bedeutungen*. Und das kann in allen Erlebensmodalitäten geschehen: Worte, Sätze, Imaginationen, Bewegungsimpulse, Gefühle. Dieser Prozess ist im Grunde unabschließbar, weil im Felt Sense nahezu unendlich viele Bedeutungen enthalten sind und weil sich der Felt Sense während der Beschäftigung mit ihm ändert.

Es kann natürlich geschehen, dass während eines Focusing-Prozesses gleich eine Symbolisierung gefunden wird, ohne dabei etwas körperlich Gespürtes zu bemerken (z. B.: Es kommt mir so vor als stünde ich vor einer Wand.). Vermutlich ist es dann hilfreich, nach einer körperlichen Empfindung dabei zu fragen. („Ja, als würdest Du vor einer Wand stehen. Wie fühlt sich das für Dich an?“)

A) Griff

Nach dem Griff braucht zumeist nicht eigens gefragt zu werden, weil der Fokussierende auf eine Frage nach dem Felt Sense von selbst in dieser Weise antwortet, sobald er eine körperliche Empfindung wahrnimmt, die ihm einen Felt Sense anzeigt. Das Benennen eines Griiffs ist in der Regel die erste Antwort auf eine Frage nach dem Felt Sense. Fragen zum Griff könnten lauten:

„Was nimmst Du körperlich wahr?“

„Welche Qualität hat dieses Körperempfinden?“

„Was spürst Du dabei in Deinem Körper?“

Manchmal bleibt der Fokussierende dann bei dieser körperlichen Empfindung, weil er sie genauer beschreiben will, weil sie sich verändert oder weil etwas Neues dazu kommt. Es kommt bisweilen auch zu „Körpertrips“, bei denen ständig neue körperliche Empfindungen auftauchen. Solche Körpertrips sind aber wenig ergiebig, weil die Bedeutung dabei fehlt. Man kann dann nach dem Thema fragen („Bist Du noch in Verbindung mit Deinem Thema?“) oder eine Symbolisierung anregen.

B) Symbolisieren

Durch das Symbolisieren kommt eine Bedeutung, die im Felt Sense liegt, zum Vorschein. Weil das Problem jetzt mit einem Felt Sense verbunden ist, kann ich sowohl das Problem wie auch den Felt Sense mit seinem Griff befragen. Das jeweils andere bleibt mitgängig dabei. Ferner kann ich direkt nach der Bedeutung, nach dem Kern fragen, oder anregen, das, was gekommen ist, in einer bestimmten Erlebensmodalität auszudrücken.

1. direkt

- „Was ist der Kern dieses Problems?“
- „Worum geht es dabei eigentlich?“
- „Was ist die Crux des Problems?“
- „Was drückt sich da aus?“
- „Was bedeutet das?“
- „Was ist das Besondere dieser Empfindung?“
- „Was verbindet sich mit dieser Empfindung?“

2. Erlebensmodalität anregen

- „Welches Wort oder welcher Satz passt dazu?“
- „Gibt es Worte oder einen Satz, der dazu passen könnte?“
- „Gibt es ein Bild, das eine passende Beschreibung dafür wäre?“
- „Was für ein Bild könnte dazu entstehen?“
- „Entsteht da vielleicht ein Impuls zu einer bestimmten Bewegung?“
- „Würde ein Bewegungsimpuls dazu passen?“
- „Was für ein Gefühl verbindest Du damit?“
- „Was für eine Gefühlsqualität steckt dahinter?“
- „Was ist das Bedrückende daran?“
- „Was macht es so schlimm?“

4. Vergleichen und Hinzufügen

Das Gefundene wird mit dem Felt Sense verglichen, um zu überprüfen, ob es eine passende Beschreibung oder ein passender Ausdruck für das ist, was im Felt Sense vage gespürt wird. Allerdings lädt schon das einfache Zurückfragen zum Vergleichen ein, so dass es nicht immer als ein eigener Schritt eingeleitet zu werden braucht. Es kann aber auch sein, dass zu einer schon passenden Beschreibung etwas Neues und anderes hinzukommt.

A) Vergleichen

- „Passt das (schon)?“
- „Stimmt das schon mit dem Felt Sense überein?“
- „Entspricht das dem Felt Sense genau?“
- „Ist das das richtige Wort (Satz, Bild)?“
- „Drückt diese Bewegung aus, was Du im Felt Sense spürst?“

B) Hinzufügen

- „Ist das schon alles?“
- „Kommt vielleicht noch etwas?“
- „Warte einfach, ob noch etwas Neues kommt!“
- „Warte ein bisschen! Vielleicht kommt noch etwas anderes dazu.“

5. Fragen

Während des gesamten Focusing-Prozesses stellt der Begleiter Fragen oder gibt Impulse. Hier geht es nun um inhaltliche Fragen zum Ausgangsthema oder zu etwas, das während des Prozesses gekommen ist (Felt Sense, Gefühle, Bilder, neue Einsichten usw.).¹ Solche Fragen sind insbesondere gegen Ende einer Sitzung geeignet, weil sie sich nun auf den Felt Sense und andere Schritte des Prozesses beziehen können. Jetzt können andere, tiefere, stimmigere, erlebensorientiertere Antworten gegeben werden als vorher. Vielleicht hat der vorausgegangene Prozess eine Antwort vorbereitet oder möglich gemacht, die zwar noch nicht gekommen ist, sich aber nun mittels einer Frage herauswickeln, zum Vorschein kommen kann. Oder jetzt kann das, was explizit und implizit gekommen ist, zu einer neuen Einsicht, zu einer weiterführenden, hilfreichen Antwort gebündelt werden. Jedenfalls sind die folgenden Fragen eine Einladung zur Konzentration in Richtung Klarheit, Weitertragen des Prozesses, Öffnen der Fortsetzungsordnung.

Diese Guiding-Fragen sollten aber den Prozess keinesfalls unterbrechen. Daher ist dafür zu sorgen, dass sie nicht zu früh gestellt werden. Solange der Prozess im Fluss ist und vom Fokussierenden selbst weitergetragen wird, gibt es keine Veranlassung, Fragen zu stellen. Sie würden die Eigendynamik des Prozesses nur stören. Aber selbst ein Steckenbleiben des Prozesses darf durch Fragen nicht einfach bedenkenlos überbrückt werden, weil gerade an diesen (oft bedeutsamen) Stellen etwas Neues, etwas Unvorhergesehenes, etwas tiefer Gehendes als zuvor geschehen kann. Überhaupt ist es eine Gefahr von inhaltlichen Fragen, dass sie zu sehr vom Impliziten wegführen und zum Denken oder Überlegen anregen (auch wenn klar ist, dass Denken im richtigen Maß zum Focusing-Prozess dazugehört). Es kann deshalb auch günstig sein, eine Guiding-Frage ausdrücklich an die Aktualisierung des Felt Sense zu binden. So sehr also diese Fragen den Prozess stören können, so sehr bergen sie aber auch, treffend und zum richtigen Zeitpunkt gestellt, eine gute Chance für einen weiterführenden Schritt.

Der folgende Versuch einer Systematik von Guiding-Fragen beinhaltet keineswegs eine Anweisung für eine zeitlich richtige oder günstige Reihenfolge solcher Fragen. Andererseits gibt die Systematik aber doch auch Hinweise für zeitlich sinnvolle Abläufe (wenn man denn überhaupt mehrere solcher Fragen stellt): Klarheit über Wesen und Kern eines Problems lassen oft erst erkennen, wo der richtige Weg für ein Besserwerden zu finden ist. Und solange ich nicht weiß, wo die lebensfördernde Richtung wirklich ist, lässt sich nicht absehen, was im Weg steht, dass es besser werden kann. Schließlich lässt sich über konkrete erste Schritte erst befinden, wenn das gesamte Spektrum der Problematik bereits weitgehend erkundet ist.

¹ Fragen während eines Focusing-Prozesses lassen sich einteilen in: 1. Fragen, um etwas kommen zu lassen oder als Ergänzung zu dem, was schon gekommen ist, 2. Fragen (oder Impulse), die Focusing-Haltungen unterstützen sollen (Freiraum, Achtsamkeit etc.), 3. Prozess-Fragen (Wie könnte es jetzt weitergehen?), 4. spiegelnde Fragen und 5. inhaltliche Fragen.

A) Das Wesen des Problems

1. Der Kern des Problems (worum es eigentlich geht)
 - „Was beschäftigt Dich wirklich an der ganzen Sache?“
 - „Worum geht es dabei eigentlich?“
 - „Was ist das Eigentliche? Worum geht es?“
 - „Was ist der Knackpunkt daran?“
 - „Was ist der Kern davon?“
 - „Was ist das Zentrale an dieser ganzen Sache?“
 - „Was ist das Wichtigste dabei?“
 - „Frag mal das Gefühl: Was bist Du eigentlich?“
 - „Was will es?“
 - „Was möchte es?“
 - „Vielleicht will es Dir etwas sagen?“
2. Alltagstransfer
 - „An was in Deinem Leben erinnert Dich das?“
 - „Was in Deinem Leben ist so wie dieses ...?“
 - „Was ist das in Deinem Leben, das dir dieses Gefühl bringt?“
3. Das Schlimmste daran
 - „Was macht Dir am meisten zu schaffen daran?“
 - „Was ist das Schlimmste daran?“
 - „Was ist das Ärgste an dieser Situation?“
 - „Worunter leidest Du dabei am meisten?“
4. Das Gute daran
 - „Was ist das Gute daran?“
 - „Wofür könnte das (auch) gut (gewesen) sein?“
 - „War es vielleicht auch einmal hilfreich?“
 - „Wobei hilft es Dir denn?“
 - „Wobei hat es Dir denn geholfen?“

B) Der Grund (Warum ist ... jetzt da?)

- „Woran liegt es, dass dieses Problem dieses Gefühl in Dir auslöst?“
- „Was macht das ganze Problem so... (Griff)?“
- „Was an diesem ganzen Problem verursacht dieses Gefühl (diese Angst, Beklemmung etc.)?“
- „Was an diesem Problem (an dieser Situation) ist es denn, das Dir dieses körperliche Gefühl bringt (das dieses körperliche Gefühl auslöst)?“
- „Was an diesem ganzen Problem macht Dich denn so... (nervös, ängstlich etc.)?“
- „Warum ist es jetzt da?“
- „Was immer da gekommen ist - warum ist es jetzt da?“

C) Die lebensfördernde Richtung

- „Was bräuchte es, damit es besser wird?“
- „Wie sollte es eigentlich sein?“
- „Was würde Dir (dem Felt Sense) gut tun?“
- „Was braucht es, damit Du Dich gut (besser) fühlen könntest?“
- „Was bräuchte es, um sich wohl zu fühlen?“
- „Was sollte (für Dich) damit geschehen?“
- „Wie sollte es eigentlich sein?“
- „Was möchte es?“

- „Was würde das Leben wollen?“
- „Wo ist frische Luft?“
- „Was wäre das für ein Gefühl, wenn diese Schwierigkeit völlig gelöst wäre?“
- „Wie fühlt sich das an, wenn das alles gelöst wäre?“
- „Was würde sich ändern, wenn alles in Ordnung wäre?“

D) Was steht im Weg?

- „Was hindert es daran, sich zu ändern?“
- „Was steht im Weg? (Antworte nicht gleich! Versuche es zu erspüren!)“
- „Was hindert es, sich besser zu fühlen?“
- „Was hindert Dich daran, es zu ändern?“
- „Was steht da im Weg, dass Du Dich nicht besser fühlen kannst?“
- „Was macht es so schwer, sich besser zu fühlen?“
- „Was ist so schwierig daran, sich gut zu fühlen?“
- „Stell Dir vor, es wäre alles gelöst. Und sag dann zu Dir: Ich kann mich immer so fühlen. - Was meldet sich da?“
- Wenn es ein gutes Gefühl ist:
- „Was steht dem im Weg, sich immer so zu fühlen?“
- „Frage Dich: Warum kann ich mich nicht immer so fühlen?“

E) Ein erster Schritt

- „Was wäre ein erster Schritt?“
- „Was wäre der richtige Schritt vorwärts?“
- „Wie könnte es damit weitergehen?“
- „Was könntest Du wirklich als nächstes tun?“
- „Was wäre der kleinste Schritt, den Du im Alltag wirklich tun könntest?“

6. Annehmen (Rückblick, Genießen, Schützen)

Dieser Schritt wird vielleicht manchmal in seiner Bedeutung unterschätzt. Wenn etwas Neues gekommen ist, braucht der Körper eine Weile, um es in sich aufzunehmen und zu verankern. Wir geben dem Körper ein bisschen Zeit, um es anzunehmen und sich anzuverwandeln. Auf diese Weise wird nicht nur sichergestellt, dass der Fokussierende es wiederfinden kann, sondern der Körper „arbeitet“ dann damit unbemerkt weiter, das Neue kreuzt sich immer wieder mit anderen Teilen des ganzen Organismus.

Man kann, vor allem bei Prozessen, die etwas Bedeutsames, Bewegendes erbracht haben, auch auf den gesamten Weg oder wichtige Prozess-Stadien zurückblicken. Entscheidend ist dabei vor allem der Schritt, der dem neuen, bewegenden Fund unmittelbar vorausging.

Es geht aber auch einfach darum, das Angekommensein und Dasein dieses Neuen absichtslos zu genießen. Das ist ein sehr schöner und entspannender Moment. Warum sollten wir dabei nicht mit Freude verweilen und uns ein wenig ausruhen?

„Bleib' noch eine Weile bei dem, was da gekommen ist und genieße es!“

„Bleib' noch etwas dabei, damit Du es wiederfinden kannst!“
„Was war denn besser?“
„Was hat sich wirklich bewegt?“
„Was war neu? Bleib' noch ein wenig dabei und genieße es!“
„Was war wirklich wichtig für Dich? Das möchtest Du sicher bewahren.“
„Wo ist wirklich etwas gekommen? Das möchtest Du sicher nicht verlieren.“
„Kannst Du ... noch spüren (fühlen)?“
„Kannst Du irgendwie sicherstellen, dass Du später darauf zurückkommen kannst?“
„Geh noch einmal kurz den Weg zurück!“
„Blick noch einmal auf Deinen Weg zurück!“
„Wie kam es zu der guten Energie (zu der Lösung, zu dem Shift, zu dem Neuen)? Welcher Schritt hat dazu geführt?“
„Was war unmittelbar vor dem letzten Shift?“

Leider liegt es in der Natur des Menschen, dass sich bisweilen gerade dann ein innerer Kritiker meldet, wenn sich etwas Gutes und Hoffnungsvolles gezeigt hat, das er niederzumachen und abzuwerten sucht. Diese Stimme ist dann erst einmal als eine Stimme des inneren Kritikers zu identifizieren:

„Ah, da ist wieder diese innere Stimme, die alles nieder zu machen versucht.“

Schon dadurch wird ihr ein wenig von ihrer Macht genommen. Man kann dann zu der guten Energie gehen, um von ihr aus zu antworten. Sie sollte dabei in Form eines Satzes zu der Kritiker-Stimme sprechen, weil Gefühl oder Energie auf der einen Seite und der Satz des inneren Kritikers auf der anderen nicht gut miteinander kommunizieren können:

„Geh' mal zu dem guten Gefühl! Was könnte es dem Kritiker antworten?“

Natürlich gibt es andere Möglichkeiten, beide auf eine Ebene zu bringen, z. B. in ein Bild:

„Wie könnte das aussehen, wenn Du beide, den Kritiker und das gute Gefühl, in ein Bild bringen würdest?“

„Könntest Du beide, den Kritiker und das gute Gefühl, in ein Bild bringen, in eine Szenerie vor Dein inneres Auge?“

Der Begleiter nimmt dann diese Darstellung in der üblichen Weise auf (Listening).

Es ist gut, wenn Du wie in einem großen Korb einige dieser Sätze und Fragen (jedenfalls die, die zu Dir passen) zur Verfügung hast. Aber entscheidend ist, dass sie während der Begleitung wie von selbst aus Deiner Resonanz zum Fokussierenden und seinem Prozess kommen. Und noch entscheidender ist Dein Schweigen, während der andere bei seinem Prozess ist, den Du mit Deiner Aufmerksamkeit und Anteilnahme begleitest, den Du aber nicht stören möchtest.



Dr. Martin Franken
M.A. in Philosophie

ehrenamtlich tätig in der Hospiz-Arbeit
in Ausbildung zum Focusing-Therapeuten
56290 Dorweiler, MBFranken@t-online.de



„Lasse alles, was du tust oder was erscheint
in seinem natürlichen Zustand sein, ohne Vorbedacht.
Das ist wahre Freiheit.“

Auch

erfüllt die mir - der schöpferischen Intelligenz - entsprechende Lebensweise
alle Absichten, indem sie alles sein lässt, frei von Bemühung.

Denn alles ist in der inneren Wirklichkeit enthalten,
es gibt nichts anzunehmen oder abzuweisen.

Sind Hoffnung und Angst ausgelöscht, dann ist die Sorge überwunden.

Er, der das Wirken der Schöpfungskraft versteht,

ist im Zustand der Gleichheit, wo die drei Zentren ungeboren sind,
ist völlig jenseits verbalen Verstehens oder Nichtverstehens.

Das ist die Lehre des Nicht-Annehmens oder Abweisens.“

(Longchenpa: You Are the Eyes of the World, 1987, S.46)

Eine Begegnung mit



Eugene T. Gendlin

von Silke Leonhard

New York, Manhattan, Upper West Side. Strahlende Sonne, 21 Grad. An einem Freitag Anfang Dezember, Punkt 13 Uhr bin ich mit Prof. Dr. Eugene T. Gendlin verabredet. Ich betrete das Apartmenthaus an der Ostseite des Hudson River. „I'd like to visit Mr. Gendlin!“ Der Pförtner meldet mich telefonisch an und gibt mir den Weg frei. Ein moderner Fahrstuhl. Nur ein Stockwerk, dann ist's soweit. Herzklopfen, Unruhe, vorfreudige Spannung. Kurzes Warten vor einer hellen Tür. Sie geht auf. Nun steht er also leibhaftig vor mir. Der hagere, leicht gebeugte ältere Mann schaut mich durch seine großen dunklen Augen an. Man sieht ihm sein Alter – etwas über 70 Jahre – nicht an. Ein „Hallo!“ im amerikanischen Akzent, eine einladende Bewegung mit ausgestrecktem Arm und geöffneten Händen, die Tür schließt er wieder zu, und ich soll Platz nehmen, wo es beliebt. Ein Scherz?

Ich sehe mich um: Der schmale dunkle Flur mündet in einen von Tageslicht hell erleuchteten Raum mit beigefarbenen Wänden. Geradeaus richtet sich mein Blick auf die wiederum düstere, durch einen halbhohen Tresen und eine Säule abgeteilte Küchenzeile. Links daneben ein tiefer Sessel, zwei Stühle, an der Wand um die Ecke ein großes Fenster, eine Terrassentür. Gegenüber der Küchenzeile ein langes, dick gepolstertes Sofa, an der vierten Seite ein Küchentisch mit drei Stühlen. Drei Wände sind kahl, an der vierten über dem Sofa hängt das aus Spielkarten geformte Wort „HAPPY“; beschriebene Blätter Papier auf den Möbeln und dem Fußboden, auf dem Tisch ein Minipult, darauf ein aufgeschlagenes Buch und zwei, drei Bücher daneben: ein kleiner Lese-Altar. Ob er hier wohl lebt?, frage ich mich. Sein Apartment mutet wie ein Arbeitsdomizil an, denn das Haus, in dem er mit seiner Frau und einigen Katzen lebe, so erklärt er mir, befinde

sich auf der anderen Seite des Hudson River. Hier entstehen also Gendlin-Schriften über Focusing; hier wird philosophiert.

Wer ist dieser Gendlin?

„Nimm Platz!“, bittet er mich nochmals. Ich finde einen einzigen freien Platz auf dem Sofa und setze mich dort hin. Es riecht nach Curry. „Entschuldigung, ich muss noch etwas kochen, meine Tochter kommt nachher von der Schule, sie ist erst siebzehn.“ Er rührt im Kochtopf, gibt ein paar Zutaten hinzu, rührt, stellt die Eieruhr. Während unseres Treffens wird sie sich noch zigmal in unser Gespräch einschalten und Gendlin magisch in die Küchenzeile ziehen. Nicht nur sein Sprechen, sondern selbst das Vor-sich-her-Murmeln dort geschieht in deutscher Sprache, mit „a bissl“ Wienerisch, was ihn mir vertraut macht, und *a little bit American touch*. Wir befinden uns schließlich im Herzen Amerikas. Dazu gehört auch, dass wir uns sofort auf ein „Du“ einigen. Ich nenne ihn also fortan „Gene“.

Er lädt mich ein, für ein paar Minuten mit auf die Terrasse zu kommen, wo er, dazu jeweils eine blaue Pudelmütze über das Haupt gezogen, geschäftig rauchend abwechselnd die Sonne, den Hudson River und mich ansieht. Ich spüre, wie Wind, Sonne und Blicke mich durchfluten. Es fühlt sich gut an. Als die Eieruhr ertönt, hat er aufgebraucht. Wir gehen wieder hinein. Gendlin rührt im Topf und probiert. Mit gewohntem Schwung um die Säule findet er den Weg zu seinem Sessel zurück, rückt die dicke Schaumstoffauflage zurecht, auf der er seit seinem Unfall im letzten Jahr immer Platz nimmt, und setzt sich nieder – das ist wohl der richtige Ausdruck für einen gebürtigen Österreicher.

Ich schaue ihn mir genau an. Wieder fallen mir seine Augen auf, die tiefen Höhlen, aus denen eine lange Lebenserfahrung aufscheint, zuweilen angestrengt fragend aus der Fremde blickend, dann wieder ganz warm und zustimmend. Und die Hände: sehr groß, die Finger entsprechend seiner Körperform lang und knochig, übereinander gebeugt im Schoß. In ständigen langsamen, weit ausgeholten Bewegungen macht er Gesten, die Güte spüren lassen. Gendlin muss einmal recht stattlich gewirkt haben, sein gebeugter Gang lässt die ehemalige Körpergröße nun bestenfalls errahnen. Ob es wohl der Unfall war, der ihn gebeugt hat? Wie mag er die Emigration nach Amerika erlebt haben? Für einen winzigen Moment blüht das Bild eines jüdischen Wiener Buben vor mir auf. Dann wird die imposante, würdige Erscheinung des weisen amerikanischen Philosophen wieder näher und stärker, das spüre ich inmitten der Aufregung. Er schaut mich an. Ich lasse Situation und Atmosphäre wirken. Es geht los.

„Was führt dich zu mir? Worüber werden wir sprechen?“ Zielgerichtete und zugleich offene, prozessorientierte Fragen. Ich umreiße zunächst recht grob meine Situation und erzähle von meinem Beruf als Lehrerin, meiner gegenwärtigen Tätigkeit an der Universität und dem Selbstverständnis als Religionspädagogin. „An Leiblichkeit bin ich schon lange interessiert. Das hat auch biographische Gründe, nicht nur, aber auch in allem, was mit Religion zu tun hat. Auch mein Unterricht war sehr körperorientiert also pädagogisch und theologisch ist das mein Thema, und ich habe entdeckt, dass ich mich da in einer Entwicklung wiederfinden kann, wie man Religion unterrichtet, jetzt und demnächst ... So bin ich auf Focusing gekommen.“

„Aaaah ja! Und ich, ich bin schon lange auf der Suche nach Religion!“, begeistert sich Gendlin.

Gendlin und Religion? Das erstaunt mich. Mir ist immer wieder signalisiert worden, Gendlin schreibe nicht über Religion. Er spreche auch nicht gern darüber. „Nun ja, ich schreibe nicht wegen der vielen Verfolgten, weißt du.“ Ich vermute, aber weiß nicht genau: Schweigt auch er aus Solidarität mit den verfolgten und verstummten Juden oder weil religiöse Minderheiten nach wie vor verfolgt werden? Bevor ich nachfragen kann, fährt er fort. „Außerdem bin ich in Sachen Religion nur Kunde. Für das Schreiben sind andere zuständig. Aber interessiert bin ich schon.“ Letzteres meint er ernst, das kristallisiert sich im folgenden Gespräch immer stärker heraus. Aus meinem Erstaunen wird Freude.

„Was Focusing ist, weißt du? Kennst du es?“ Während ich nicke, erklärt Gene: „Focusing ist: die Aufmerksamkeit auf den Körper zu lenken.“ Dabei drückt er sich mit den Händen in die Magengegend. „Focusing ist eigentlich nichts weiter als der Name für diese kleine Tür zu einer anderen Wahrheit: dieser körperlichen Unterlage der Gedanken, Gefühle und Handlungen. Den hier unten“ - dabei tippt er sich wieder an den Bauch - „kann ich besuchen, der ist froh, wenn ich zu ihm komme. Wir nennen das den ‚Felt Sense‘: das Empfinden, wie wir Situationen erleben.“

„Das Bild von der ‚kleinen Tür‘ gefällt mir gut. So empfinde ich das, was ich von Focusing weiß, auch.“ Ich erzähle, dass ich selbst inzwischen Focusing praktiziere, ein paar

Trainerstunden genossen habe, aber noch „am Herumtasten“ bin.

Gene unterbreitet mir sein Angebot: „Gut. Ich bring' dir an Focusing bei, was du noch brauchst, und du erzählst mir was von Religion?“

Ich bin einverstanden. „Okay!“

„Womit geht's los?“

„Ich habe ein paar Themen mitgebracht!“ Welcher Lehrling trifft schon unvorbereitet eine Abmachung mit dem Meister?

„Okay, erzähl mir was!“

Also reiße ich zunächst kurz an, was mich alles beschäftigt: die Begeisterung darüber, Focusing für mich und meine Arbeit entdeckt zu haben, meine Fragen zu Raum und Zeit, was Focusing von sich aus mit Religion zu tun hat, die Fragen, wie Körper und Leib daran beteiligt sind.

„Okay!“, resümiert Gendlin knapp. „Womit wollen wir beginnen?“

Ich lege sogleich mit dem los, was mir gerade im Magen liegt, erzähle und schildere meine Eindrücke von einem religionspädagogischen Arbeitskreis mit Lehrenden und Studierenden. Die Lehrerinnen und Lehrer haben mit Focusing den erneuten Einzug seelsorgerlicher Elemente in den Religionsunterricht vermutet, was sehr skeptisch diskutiert worden ist. „Warum begreifen diese Lehrer nicht, dass es hier ganz elementar um Wahrnehmung geht und welche Möglichkeiten sich damit auftun?“ Während ich noch erzähle, beginnt etwas in meinem Bauch zu grummeln, und meine Hände legen sich automatisch dorthin. Gendlin schaut mich schweigend und konzentriert an. In mir beginnt von selbst ein Focusingprozess. Mein Gegenüber ermuntert mich, dem nachzugehen. „Lass dir nur Zeit. Wir haben Zeit.“

Jemand hat Zeit! Mein Atem wird etwas ruhiger. Stille. Ich spüre meinen körperlichen Empfindungen nach. „Es ist so schwer in mir unten drin.“ Wieder Stille. Die Zeitbewegung lässt nach, alles wird immer langsamer, um mich herum verläuft das Leben nach und nach im Zeitlupentempo. Gene sieht mich noch immer aufmerksam an. Jetzt bleibt die Zeit fast stehen. „Etwas ist schwer.“, echot er leise mit amerikanisch-wienerischem Akzent.

Nun fühle ich innen etwas von unten nach oben brodeln: „Ich bin trotzig!“

„Jaaa, da ist Trotz. Gut! Kannst du ihn willkommen heißen?“

Ich spüre den Trotz. Es ist gut, ihn zu haben. Dabei kommen mir Bilder in den Sinn. „Ich habe Lust, mich in die Ecke zurückzuziehen und für mich zu arbeiten.“

„Aha, gut, da ist etwas in dir, das will sich zurückziehen!“, federt mir die tiefe Stimme entgegen.

Bei ihrem Klang kommt erneut eine Bewegung in meinen Bauch, und es entsteht ein zweites Bild: „Ja, aber da ist noch etwas anderes. Ich lasse mich nämlich nicht in das Loch da unten zurückdrängen! Ich will weiter, wieder hervorkommen von da unten und kämpfen!“ Ich spüre, wie sich Fäuste in meinem Bauch ballen.

Kleine Pause.

„Gut! Du kannst kämpfen. Da ist viel Kraft“, sagt mir Gendlin nun auch lauter zurück.

Die Worte hinterlassen ihre Wirkung. Ich spüre, wie mich diese Kräfte langsam weiter und stärker machen.

„Da hast du also die zwei Trotzenergien. Beides ist doch gut, nicht? Damit kannst du doch arbeiten“, resümiert Gendlin.

Ich bin erleichtert und kann diese Kraft spüren. „Wirklich, ich bin erleichtert!“ Es ist fast ein bisschen Stolz dabei.

„Behalte die Erleichterung noch einen Moment. Das wollen wir feiern.“ Wir feiern die Erleichterung mit viel Lächeln. Schließlich räuspert sich Gene.

„Also, Focusing kannst du. Das sehe ich schon ...“

„Rrrrrring!“ Die Eieruhr klingelt wie verabredet. Gendlin erhebt sich etwas mühsam aus seinem tiefen Sessel, geht zu der Säule, schwingt sich um sie herum in die schmale Küchenzeile hinein, geht zum Herd, rührt, probiert, stellt die Eieruhr erneut und kehrt zurück.

Nun kann es weitergehen. Wir können unser Gespräch fortsetzen. Er schaut mich an. „Was hast du noch?“

Ich überlege einen Moment. „Wie ist das mit dem Leib und dem Körper? Du sprichst und schreibst eigentlich hauptsächlich vom Körper!“

„Ich vermeide das Wort ‚leiblich‘, weil die Philosophen aus dem Leib irgend so etwas Wunderbares machen, was mit dem Körper, den ich meine, gar nichts zu tun hat. Darum sag ich lieber ‚körperlich‘. Und das stört die Philosophen dann. Der Körper wird heutzutage den Biologen und Medizinern überlassen. Ich will den Körper von denen wieder zurückholen – und den Leib, den können die Philosophen ...“

Gene führt seinen Satz nicht zu Ende. Was will er sagen? Den können die Philosophen ruhig (behalten, benutzen, stilisieren)? Mir fällt ein, dass Gendlin in seinen Schriften immer dann, wenn die Worte ausgehen oder Leerstellen da sind, die man selbst ausfüllen muss oder wenn es viele Möglichkeiten für Wörter gibt, fünf unterstrichene Punkte schreibt. Er spricht auch so!

Nun fährt er fort: „Ich spreche über den Körper, obwohl ich Philosoph bin. Ich will den Körper in die Philosophie einführen, denn der fehlt dort!“

Das leuchtet mir ein. Aber ich möchte es noch genauer wissen. „Und was hat der Körper, was der Leib nicht hat?“

„Das Wort ‚Leib‘ meint etwas schrecklich Wichtiges mit allen möglichen Bedeutungen und blablabla. Mit ‚Körper‘ meine ich den ganz gewöhnlichen Körper, der da im Sessel sitzt und Gewicht hat. Ich sitze hier und wenn ich weiterkommen will, dann muss ich da hinein, hinein in meinen Körper.“ Gendlin zeigt dabei wieder auf seinen Bauch.

Ich weiß zwar noch nicht, ob ich ihm in dieser Unterscheidung Recht geben werde, aber ...

Routiniert zückt der Meister seine Zigaretten und das Feuerzeug, setzt sich seine Pudelmütze wieder auf und öffnet die Balkontür. Ich komme hinterher. Der Wind erfrischt mein angestrenktes Gesicht. Ich schaue auf den Hudson River und entspanne ein wenig. „Kennst du meine Bücher?“, reißt er mich aus dem momentanen Abtauchen

hoch. „Sicher“, kommentiere ich und zähle auf, was ich studiert oder erst durchgestöbert habe. „Und die Website im Internet, kennst du die auch?“ Mein Nicken korrespondiert mit meinem Stolz, mich in diesem Medium auch recht gut auszukennen. Anscheinend ist selbiges auch nötig, denn Gene behauptet sogleich: „Wenn du die Website kennst, dann hast du alles von mir.“

Habe ich richtig gehört? Ein Philosoph setzt mich in Kenntnis, dass alles von ihm Wichtige auf einer Homepage im Internet zu haben sei. Spätestens jetzt müsste ich es realisieren: Ich bin tatsächlich in Amerika ...

Zurück zu Sessel und Sofa, zu gefestigtem Setting. „Gut, was noch?“ treibt Gendlin an.

„Lass uns von Spiritualität sprechen!“ Ich möchte mich ans „Eingemachte“ herantasten.

„Okay! Was kann ich sagen? Die Spiritualität sucht sich das aus, was gerade nicht gelebt wird.“

In seinen nun folgenden Äußerungen sprudelt er Weisheiten in den Raum; bei mir kommen sie nur mit Verspätung zur Wirkung. Ich werde viel Zeit brauchen, um diese Worte durch mich „hindurchgehen“ zu lassen, um sie zu verstehen. Ich buchstabiere für mich: „Was im Innern nicht lebendig ist, wird in der Beziehung zu Gott möglich.“ Und schon geht er weiter.

„Wenn man Spiritualität erlebensmäßig anwendet, dann sind die Erlebensweisen sehr ähnlich wie beim Focusing, das hat viel miteinander zu tun.“

Ich bin noch nicht so recht zufrieden mit dem, was zu Spiritualität zu sagen wäre. Könnte es sein, dass das Wort nicht genau genug sagt, was ich meine? Dafür ist das Wort „Erleben“ bei mir hängen geblieben.

Gendlin scheint meine Gedanken zu erkennen. „Das ist das, was ich sagen kann. Aber sag du mir mehr!“

Ich versuche es. „Bei allem, was ich lese und höre von Focusing, werde ich mir zunehmend sicherer, dass Focusing eine Methode ist, die Wege zur Wahrnehmung von Religion eröffnet. Ich kann es noch nicht so genau verorten, es ist bisher nur ein Eindruck. Aber ich ahne, dass das, was dort passiert, so etwas von hat, dass ich da etwas erlebe, was ist.“ Meine Sprache findet noch keinen Weg nach oben zum Mund. Stattdessen breite ich die Arme aus. Das Wort „Transzendenz“ fällt mir zwar ein, ich spüre jedoch, dass es hier und jetzt nicht richtig ist. Das Wort „Erweiterung“ würde es besser treffen. „Focusing hat so was von Erweiterung, dass man“ Wieder nehme ich meine Arme zu Hilfe, sie sind schneller als meine Worte.

Jetzt geschieht etwas Merkwürdiges. Gendlin schaut mich groß an, lächelt ein wenig und sagt: „Ja, tu nur weiter. Du hast viel mehr als du sagst!“ Woher weiß er das? Was ist dieses „mehr“, und wo soll es sein? In jedem Fall, so merke ich, ist hier Raum, davon zu sprechen. Aber mit Vorsicht ... Also: „Da ist etwas, das weitergeht als ich selber, außerhalb von mir ...“

Gene kennt das, so sagt sein Kopfnicken; gleichzeitig bewegt er einen Arm nach oben. „Aaah ja. Da ist schon etwas. Jaja ... Weißt du, ich habe einen Kater. Der streicht mir immer mit der Pfote über die Hand. Er weiß, dass ich weiß, dass er kein Mensch ist. So ist es auch mit Gott. Der

wird das schon wissen!"

Ich brauche unsere Sprechpausen um zu verstehen. Hier muss ich für mich doch mal übersetzen: „Also, wir wissen, dass Gott weiß, wir sind nicht so groß wie Gott ...“

„Aber das kennst du eh schon. Sag mir mehr!“

Er will etwas von mir hören. Ich bin die Theologin, von der Antworten erwartet werden, die zumindest unseren Dialog weitertreiben sollen, das wird mir erst nach und nach klarer. Wie aber kann ich anknüpfen, vielleicht mit Religiosität? Wenn Focusing etwas von Religion kennt, dann wird das in irgendeiner Weise bei Gendlin selbst zusammenkommen. Wie könnte sie aussehen, Gendlins Religiosität? Vielleicht liegt sie gar in der Praxis? Ich versuche es.

„Wie ist das zum Beispiel mit dem - Beten?“

Gendlin überlegt kurz. „Ich bin ja Jude, das weißt du. Ich habe mich gefragt, warum denn die Juden hundertmal am Tag dieses eine Gebet beten, du weißt schon.¹ Schließlich hab ich mich bei einem Rabbi erkundigt, ob sie, beim Beten auch richtig *dabei* sind. Der Rabbi hat geantwortet: ‚Natürlich sind wir *dabei*.‘ Wie nennt man das im Deutschen? - Gendlin rudert mit den Armen. „Wie heißt das doch gleich?“

Rrrrrrring. Pause zum Nachdenken. Gendlin erhebt sich und schwingt sich um die Säule herum in die Küche. Man sieht, wie es in ihm arbeitet. Soll ich ihm Worte anbieten? Nein, er findet sie selbst. Als er nach dem Abschmecken murmelnd wiederkommt, versucht er es erneut: „Heißt es: ‚mit Andacht‘? Ja, ich glaube, das ist es. Das Beten nicht irgendwie einfach so, sondern *mit Andacht*. Verstehst du, was ich meine?“

Ich verstehe: Es geht ihm nicht um das Beten, das Tun an sich, sondern um das Erleben von Gottes Gegenwart im Gebet. Ich würde diese Wahrnehmung religiöse Erfahrung nennen.

Es klingelt - diesmal an der Wohnungstür. Gendlin erhebt sich und öffnet die Tür. Eine junge, hagere Frau mit langen rotblonden Haaren, langem Rock und Sandalen kommt herein. „*That's Elizabeth!*“, stellt Gendlin sie mir nicht ohne Stolz vor, „meine Tochter. Sie kommt jetzt aus der Schule!“ Elizabeth gibt mir freundlich die Hand, fragt mich, wie mir New York gefalle, geht zur Küchenzeile, rührt im Kochtopf, erzählt mir nebenbei auf meine Anfrage hin, dass die Schule okay sei, stellt den Herd aus und verschwindet mit ihrem Mittagessen nach nebenan.

„Wo waren wir?“, fragt Gendlin. - „Es ging um Focusing und Spiritualität ... Sag mir doch bitte etwas zu Raum und Zeit beim Focusing!“

„Gut. Es gibt drei Räume im Focusing: Der Raum von dem, der im Sessel sitzt. Ich sitz hier im Sessel und hab meinen Raum. Dann gibt es den Raum beim Focusing und dann den Raum, der sich auftun kann. Bei Euklid gibt es nur den leeren, mathematischen Raum, der ist wie auf ... Wie nennt ihr das? Auf ‚Millimeterpapier‘, ja. Der ist ganz anders als der Raum hier, und die beiden sind erst einmal nicht zusammenzubringen.“

Unter dem letzteren verstehe ich den situierten Raum, den Raum der erlebten Situation. „In der Vergegenwärti-

gung, beim Erinnern, da habe ich den anderen Raum auch. Da kommen beide zusammen.“

„Ja? Tu nur weiter!“

Diese Art zu philosophieren gefällt mir gut. „Verstehen ist dann möglich, wenn sich die Situation und das Drumherum - also mehrere Räume - überlagern.“

„Ja, der mathematische Raum geht nicht ohne.“

Er allein ist wahrlich ohne Bedeutung. Ich frage weiter: „Und die Zeit? Hängt die bei dir mit dem Raum zusammen?“ Etwas in mir drängt danach, das alles zusammenzubekommen.

„Die Zeit ist abhängig vom Raum. Da habe ich viel von Aristoteles.“

„Mir geht es so: Im Felt Sense ist die Zeit, das Zeiterleben ganz anders als sonst!“

„Ja, sicher ... Da ist die Zeitausdehnung in der Weite.“ Gendlin breitet die Arme aus. Aus mir sprudelt es. „Das ist aber so, dass das, was vergangen ist, und was sein wird, zusammenkommen, vom Woher zum Wohin. Also, dass wirklich die Ewigkeit mit dem Augenblick zusammenfällt. Etwas ganz Intensives. Die Ewigkeit im Augenblick.“ Das Sprechen selber ist ein Teil des Verstehens. Ich spüre, dass mir mit den Worten Bilder kommen. Es macht ungeheuren Spaß, auf solche Weise zu philosophieren. Oder zu theologisieren?

Gendlin springt auf. „Wann, sagst du, kommst du wieder?“ - „Im Februar bin ich wieder in Amerika ...“, antworte ich vergnügt. „Gut. Nein, nein, wir haben schon noch Zeit. Ich will nur nicht vergessen, dir etwas mitzugeben.“ Er geht in ein anderes Zimmer, man hört einen Computer laufen und drucken. Schließlich kommt er mit ein paar bedruckten Seiten zurück. „*Church Project*“ steht auf dem ersten Paper zu lesen. „Ist etwas ganz Kleines ... unveröffentlicht. Es handelt von einem Versuch, Focusing in die Kirchen zu bringen“, erklärt Gendlin.²

Nun läutet das Telefon. Gendlin hebt den Hörer ab und nimmt ihn mit ins Nebenzimmer. Ich bin immer noch etwas verblüfft. Mr. Focusing hat selbst Unterstützung für kirchliche Gemeinden ausgearbeitet - spannend! Wie sein Projekt wohl aussieht? Ich setze mich auf dem Sofa bequem zurück und lese: „*Church Project*“.

Gendlin hat sich überlegt, verstehe ich, wie durch eine unterstützende Gruppe, die mit Focusing arbeitet, das innere Erleben der einzelnen Teilnehmenden im Gottesdienst vertieft und aufgefangen werden kann. Dazu soll die Gemeinde vor dem Gottesdienst die eigenen Bezüge zur Gottesdienstthematik fokussieren, um im Gottesdienst eigenen Erfahrungen einen Ort geben zu können. Nach dem Gottesdienst soll Focusing in der „*supportive group*“ als Verarbeitung zur Wahrnehmungshilfe dienen. Der eine unterstützende Faktor dabei ist das Focusing, das andere, so wird es bei Gendlin sehr deutlich, ist die Gruppe selbst. Gendlin kommt es darauf an, durch das Miteinander-Teilen den Menschen Wege zu „*community*“, zu erlebbarer Gemeinschaft zu eröffnen. Ein Weg, der Gottesdienstvorbereitungen und Nachgespräche empathisch unterstützen kann.

² Eugene T. Gendlin, Focusing as Part of Spiritual Renewal. www.focusing.org/spirituality.html

¹ Gemeint ist das Sch'ma Israel.

Gendlin kommt zurück und legt den Hörer auf. „Wo machen wir weiter?“

„Ich habe das „Church Project“ gelesen!“

„Das ist eine kleine Sache. Ich habe keine bestimmte Gemeinde vor Augen, denn ich finde keine, die das ausprobieren möchte! Es wäre doch schön, in so einer Gemeinde mit einem neuen Pastor ... Wie heißt das allgemeine Wort dafür?“

Ich suche nach dem amerikanischen Wort, „minister? pastor?“. Er antwortet auf Deutsch: „Nein, ich meine, ein ... einen Geistlichen. Also sagen wir, in einer Gemeinde, in welcher der Gottesdienstbesuch abnimmt, könnte doch ein neuer Geistlicher so anfangen, wie ich es vorschlage ... Aber wie gesagt, ich finde so eine Gemeinde nicht!“

Mir fallen spontan ein oder zwei Gemeinden ein, in denen solch ein Projekt sicherlich zünden würde. Diese Gemeinden haben allerdings ohnehin schon Strukturen, welche den Gemeindegliedern viel Verbundenheit geben. „Ich vermute, dass diejenigen Gemeinden, in denen so ein Projekt problemlos anlaufen würde, eh schon sehr offen für weitere und tiefere Arten des Erlebens im Experimentieren mit Gottesdiensten sind. Mir fällt auf, dass wir im religionspädagogischen Bereich übrigens ähnliche Wünsche und Ansatzpunkte haben, was das religiöse Erleben angeht. Es gibt sogar schon Ideen, so etwas wie Focusing auch für den Gottesdienst selbst zu nutzen. Wir arbeiten sehr an der Wahrnehmung, zum Beispiel in Bild-, Musik- und Erzählmeditationen.“

„Ah ja, das ist interessant! Ich hätte jetzt nicht gewagt, den service³ anzutasten ... Aber da seid ihr mutiger und viel weiter ...“

Ich erzähle von den Studierenden, die mein religionsdidaktisches Seminar besuchen, berichte von meiner Idee, einen Gottesdienst mit Studierenden und Schülerinnen zu gestalten. „Dabei arbeite ich eigentlich sowohl mit Jugendlichen als auch mit Erwachsenen. In dem Gottesdienst soll es unter anderem Bildbetrachtungen geben. Ich hatte mir vorgestellt, dass wir für die Erschließung des Bildes, auch im Gottesdienst selbst, vielleicht mit Hilfe von Focusing einen Zugang von innen her zu dem Bild gewinnen könnten. In der Gruppe fühle ich mich aber noch unsicher darin, wie ich diesen Zugang anbahnen könnte.“

„Ein Bild?“

„Ja. Ein modernes Weihnachtsbild. Es heißt ‚Herbergssuche‘.⁴ Da sind Maria und Joseph in einer riesigen Stadt zu sehen, vielleicht in New York.“

Ein Leuchten geht durch Genes Augen. „Oh, das ist schön!“

³ „Gottesdienst“ (amerikanisch)

Bisher kenne ich Maria und Joseph nur anders ...“

„Joseph zieht Maria in einem Karren vor einer anonymen Häuserfassade. Maria hat große, hohle Augen ...“

„Dazu kann ich etwas sagen. Wenn du das Bild anschaust, geh in deinem Körper hinunter.“ Mit diesen Worten lässt Gene seine Hand den Brustkorb entlang hinunterfahren bis zum Bauch. „Frag: ‚Wo ist es, das Bild?‘ Das ist nur eine Kleinigkeit. Aber es ist dann geerdet. Dann werden etliche, vielleicht auch nur einige, auch dort sein können und dort suchen.“

„Ich hatte das schon so angebahnt, aber ... Meine Versuche, den Körper einzubeziehen, haben mir irgendwie immer wieder signalisiert: Du musst vorsichtig sein ...“

Gendlin geht meiner Vorsicht nach. „Vorsichtig?“

„Ja, denn ich hab immer gedacht, die denken: Jetzt soll auch noch der Körper beim Lernen dabei sein.“

„Und was ist damit?“

„Es geht darum, sich mit dem Körper mit etwas auseinandersetzen zu müssen, was man nicht gewohnt ist und vielleicht auch nicht will!“

„Aaah, ja. Na, das kann schon sein. Du kannst schon vorsichtig sein, aber du kannst trotzdem experimentieren. Du willst die Leute ja nicht missionieren, nicht? Du willst doch nur probieren. Lade sie ein zu sprechen, von da unten her, wo das Bild und ihr Erleben dazu sind. Es muss keiner etwas sagen, aber es wär' halt schön, wenn das Erleben dazu aufsteigen und da sein könnte. Dann wirst du merken, wo sie sind.“ Auch hierbei zeigt Gene immer wieder auf seinen Bauch.

„Mit diesem methodischen Tipp kann ich was anfangen. Danke!“

Die Zeit schreitet voran. Unser Treffen neigt sich dem Ende zu. Wie ist unsere Schlussrunde, der Abschied zu gestalten? Ich schaue aus dem Fenster in den Himmel.

Auch Gendlin ist stiller geworden. Dann räuspert er sich. „Du hast da so etwas ... das hat mit Religion zu tun. Was hast du vorhin gesagt? Etwas geht so nach oben und nach unten ...“

Ich erinnere mich zwar nicht mehr genau, versuche aber noch einmal in mich hineinzuspüren. In mir steigt ein Bild auf. Ein Baum wächst von unten durch meinen Körper und nach oben heraus. So taste ich mich an Worte heran. „Es ist so ... In mir ist es ruhig, wenn ich daran denke, ja, das spüre ich richtig, dass ich irgendwie ... verwurzelt bin.“ Ich prüfe noch einmal kurz. „Verwurzelt? Ja, das ist das richtige Wort. Da ist jemand, gut, ich sage Gott zu ihm, du kannst ihn auch anders nennen. Der geht durch mich durch. Ich bin darin eingebunden und doch beweglich, frei. Die Wurzeln gehen nach unten unendlich weiter, und das wächst nach oben heraus, da



⁴ Beate Heinen, Herbergssuche. 1981. Als Postkarte herausgegeben von der Materialstelle für Gottesdienst, Nürnberg

oben hin und ganz weit! Unendlich." Mit diesen Worten zeige ich aus dem Fenster in den Himmel über der Stadt, in dem ich lese.

„Ja, unendlich, das ist schön ...“ Gene lächelt. „Verbunden.“

„Ja, eine Beziehung mit dem da außen - auch wenn ich nicht alles verstehe und es gar nicht begreifen kann. Aber irgendwie ... tief in mir drin ist so ein Vertrauen. Ich bin auf irgendeine Weise aufgehoben. Ein großes Vertrauen. Und es gibt Momente, jetzt, da spüre ich das richtig ...“

„So etwas Unendliches ...? Sagen wir, im Einzigem? Ist das richtig?“

Ich lasse die Worte wirken. „Vielleicht im Augenblick. Unendlichkeit im Einzigem, im Augenblick ...“

„Nun ja, Augenblick, das geht bei mir nicht“, widerspricht Gendlin. „Das ist bei mir anders belegt. Aber ich würde sagen: Unendliches im Einzigem.“

„Das könnte ich auch sagen ... Unendliches im Einzigem ...“, stimme ich ein.

„Warte einen Moment, das darf nicht verloren gehen, das muss ich gleich aufschreiben!“ Während Gene seinen Block zückt, ahne ich, wie aus dem Boden des Apartments ein schlanker Baum wächst. Seine Äste ragen durch das Balkonfenster in den Himmel, bis man sie gar nicht mehr erkennen kann.

Wie schön, so verbunden zu sein. Es tut gut, wiederkommen zu dürfen.

Gendlin steht auf. Seine Stimme reißt mich aus den Gedanken. „Ich habe jetzt gleich einen Termin. Und ich habe gar keine Lust - das ist ein gutes Zeichen! Aber wir sehen uns eh im Februar wieder ...“

Ich gehe nachdenklich aus dem Haus. Ein warmer, pulsierender Baum hat uns durch den Raum hindurch miteinander verbunden. Unendlichkeit im Einzigem ... Oder im Augenblick ... Man muss verbunden sein mit etwas, das man nicht versteht, das größer ist als man selbst.



Dr. phil. Silke Leonhard
Wissenschaftliche Mitarbeiterin am Institut
für Theologie der Universität Hannover
und Studienrätin an einem dortigen Gymnasium
E-Mail: silke.leonhard@theo.phil.uni-hannover.de



Aus einem Interview mit dem Pianisten Krystian Zimerman

„Was ist Musik? Sie ist das Organisieren der Emotionen in der Zeit. Musik hat, so merkwürdig das klingt, mit Klang nur wenig zu tun. In den letzten Jahren haben wir die Tonkunst immer wieder in Richtung einer obsessiven Klangkunst gedrängt. Aber ich suche keinen schönen Klang. Ich will nicht, daß ein Flügel schön klingt. Ich will, daß er mir folgt. Vielleicht will ich etwas Häßliches auf ihm spielen. Und dann? Hier liegt der große Widerspruch der Phonographie: Was auf Platte unwiderrufbar da ist, raubt der Kunst den Zeitfaktor.“

Bin ich denn wirklich der Künstler in einem Konzert? Wann passiert die Kunst? Und wo? Im Interpretieren oder in den Köpfen des Publikums? Ich bin Egoist, spiele nicht fürs Publikum. Ich will selbst erleben, was ich spiele. Dann hoffe ich natürlich, daß das Publikum auch etwas empfindet. Aber ich weiß es nicht. Ich weiß nur, daß immer etwas schiefgeht, wenn man aufs Podium kommt, um dem Publikum etwas vorzuspielen.

Ich spiele ja gar nicht die Noten. Ich spiele den Grund, warum Brahms die Noten geschrieben hat. Die Noten sind ja nicht die Kunst. Sie sind ein Medium. So wie die Schallplatte ein Medium ist, um den Klang festzuhalten. Die Partitur ist nur die Voraussetzung, daß wieder jene Emotionen entstehen können, die Brahms gezwungen haben, die Noten niederzuschreiben.“

(Aus der Frankfurter Allgemeinen Sonntagszeitung,
S. 29, 12.2.2006)

Finden Sie Analogien zu
Focusing?

Glossar

Traum, Traumarbeit

Träume eröffnen nach E. T. Gendlin Zugänge zu bewussteren Persönlichkeitsanteilen. Die Bilder, in die der Traum Lebensthemen des Träumers übersetzt, sind, sofern erinnert, explizite Erlebensaspekte, deren implizite Bedeutungsgehalte mittels Focusing erlebbar werden können. In der Focusing-Traumarbeit werden Traumbilder daher nicht "von außen" gedeutet, sondern durch das Verweilen mit der impliziten körperlichen Resonanz (Felt Sense), die sie hervorrufen, "von innen" bedeutsam. So wird der Körper zum eigentlichen "Traumdeuter". Voraussetzung für diesen Prozess der Bedeutungsfindung ist, dass der Träumer eine gute Beziehung (Freiraum) zum Traum herstellt.

Gendlin hat unter Einbeziehung verschiedener Traumtheorien (u.a. Freud, Jung, Perls) eine Reihe von Fragen entwickelt (z.B. nach dem Ort, in dem sich der Traum abspielt, nach einzelnen Traumdetails, nach den auftretenden Personen, den Handlungsabläufen, etc.), die der Träumer an den Felt Sense stellen kann (Guiding), wodurch neue Bedeutungsaspekte aus dem impliziten Erleben "hervorgehoben" werden können. Ferner hat Gendlin verschiedene Methoden in der Traumarbeit beschrieben, z.B. die Rollenübernahme von feindlichen oder bedrohlichen Traumpersonen, in deren Felt Sense dann eine verlorengegangene bzw. abgespaltene, aber nun vorwärtsgerichtete ("gute") Kraft gespürt wird, die sich explizieren und zu neuen Handlungsschritten führen kann. So können z.B. Verfolger im Traum als Persönlichkeitsanteile erlebt werden, die den Träumer suchen gehen, um ihm eine wichtige Energie, z.B. Aggression, zur Verfügung zu stellen.

Da der Träumer dazu neigt, die Traumbotschaften in strukturgebundener, d.h. meist negativer Weise, selbst zu interpretieren, hat Gendlin die Methode der Voreingenommenheitskontrolle (*bias control*) eingeführt. Dabei wird der Träumer eingeladen, zum Traum bzw. zu Traumteilen oder -aspekten eine Haltung einzunehmen, die seiner gewohnten Haltung entgegengesetzt - und daher in der Regel positiver und akzeptierender - ist. So kann er sich auch den aversiven oder bedrohlichen Traumaspekten in einer wohlwollenden Haltung nähern und sich bewusst für Neues und Lebensförderndes öffnen, das aus dem Gegenteil der gewohnten Sichtweise entsteht.

Literatur

- Gendlin E T (1986) Let your body interpret your dreams. Chiron, Wilmette, Ill.; deutsch: Dein Körper - dein Traumdeuter. Otto Müller, Salzburg (1987).
- Gendlin E T (1992) Three learnings since the dreambook. The Folio, 11 (1), 25-30.
- Gendlin E T (1993, 1998²) Focusing ist eine kleine Tür. Gespräche über Focusing, Träume und Psychotherapie. DAF, Würzburg.
- Gendlin E T (1998) Focusing-orientierte Psychotherapie. Ein Handbuch der experientialen Methode. Pfeiffer, München.

Vergleichen

Engl. *resonating*; der 4. Schritt im Focusing-Prozess und dessen eigentliches Herzstück. Dabei wird das erste Symbol („Griff“), das in einer der Erlebensmodalitäten aufgetaucht ist, mit dem Felt Sense verglichen. Wenn sich Symbol und Felt Sense kreuzen (*crossing*), wird der Felt Sense vorwärtsgetragen (*carrying forward*), was als *Felt Shift*, als Erlebens-Schritt erlebt wird. Wenn dies nicht geschieht, wartet man auf das Auftauchen eines weiteren Symbols. Das V. wird im Lauf des Prozesses mit allen sukzessive auftauchenden Symbolen praktiziert.

Verweilen

bedeutet im Focusing, mit dem noch impliziten, also noch vagen, körperlich gespürten Anteil augenblicklichen Erlebens (Felt Sense) zu sein, im Sinne von absichtslosem und achtsamem Wahrnehmen. V. ist meist kein langdauernder und kontinuierlicher Zustand, sondern ein wiederholtes Zurückkommen der Aufmerksamkeit zum Felt Sense. V. ermöglicht das Sichöffnen und Explizieren des Felt Sense und damit das Kommen von Veränderungsschritten (*carrying forward*). Die Bedeutung von V. ist verwandt mit Heideggers Begriff „wohnen“ (*dwelling*).

Literatur:

- Gendlin E T (1983) Dwelling. In R C Scharff (Ed), Heidegger conference proceedings. The University of New Hampshire, Durham.

Wiederherstellen

Das W. des Experiencing-Prozesses ist ein grundlegendes Konzept in Gendlins Experiencing-Theorie: „Man kann nur diejenigen Aspekte symbolisieren, die bereits im gerade vorsichgehenden Experiencing-Prozess *implizit wirksam* sind. Den Prozess „vorantragen“ (*carrying forward*) bedeutet, dass Symbole (oder Ereignisse) dabei sind, mit den bereits *implizit wirksamen* Aspekten des vorsichgehenden Erlebens zu interagieren. Den Prozess „wiederherstellen“ bedeutet, dass der Prozess in der Hinsicht, in welcher er soeben nicht vorsichging (also strukturgebunden war), nun beginnt stattzufinden und *implizit wirksam* zu werden. Das Wiederherstellen (*reconstitution*) wird z.B. dann unmittelbar erlebt, wenn das Entfalten ganz ohne Symbolisierung geschieht (”Jetzt hab ich's“). Man fühlt dann, dass der Prozess nun in neu wiederhergestellten Beziehungen stattfindet“ (Gendlin 1996).

Literatur

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

Damit ist das Glossar abgeschlossen.

Die wichtigsten Begriffe des Focusing und der Focusing-Therapie werden in wesentlich ausführlicher Form erläutert in dem Buch

Grundbegriffe der Personzentrierten und Focusing-orientierten Psychotherapie und Beratung,

herausgegeben von Gerhard Stumm, Johannes Wiltschko und Wolfgang W. Keil, erschienen bei Pfeiffer / Klett-Cotta, Stuttgart 2003