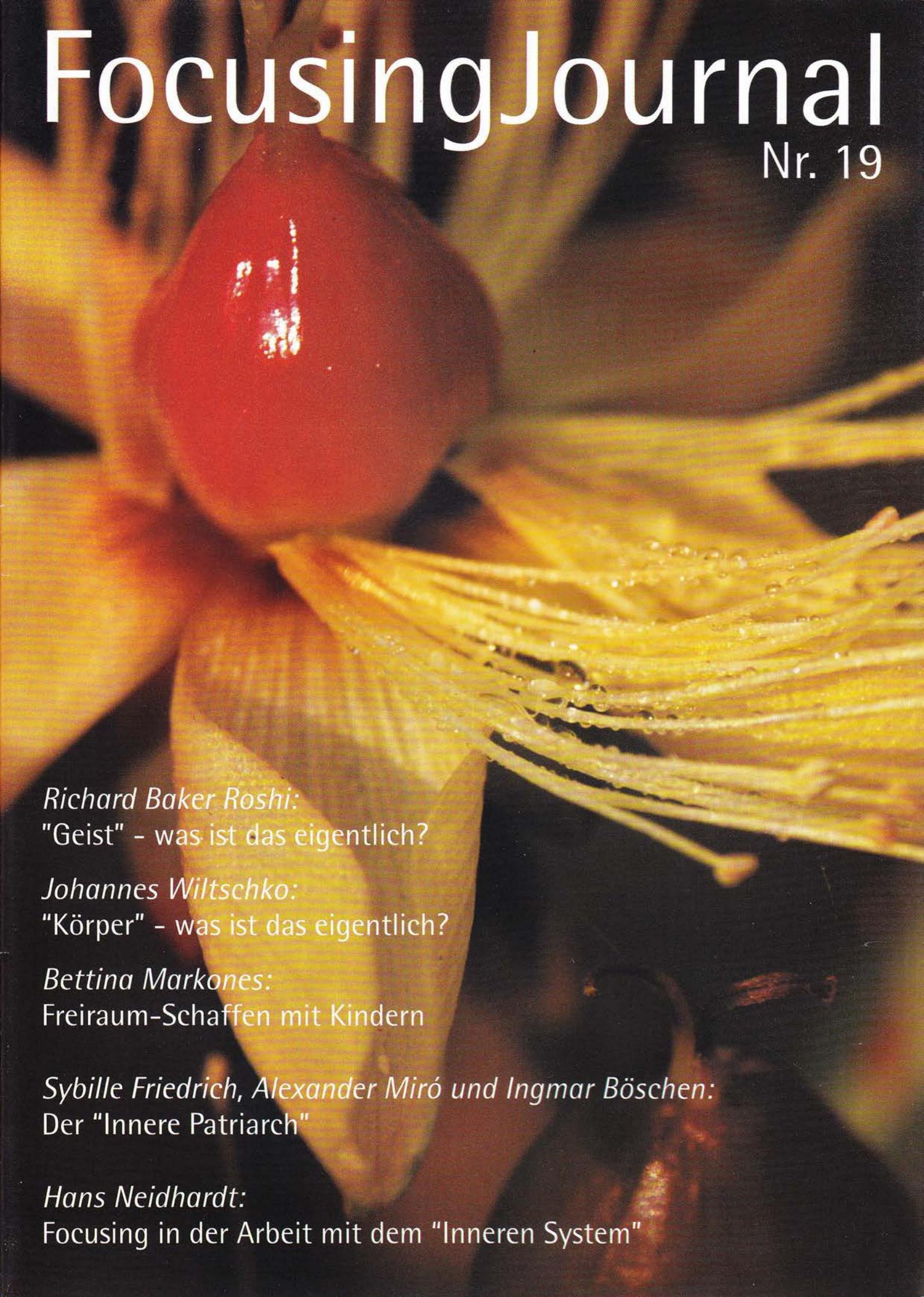


FocusingJournal



Nr. 19

Richard Baker Roshi:
"Geist" - was ist das eigentlich?

Johannes Wiltschko:
"Körper" - was ist das eigentlich?

Bettina Markones:
Freiraum-Schaffen mit Kindern

Sybille Friedrich, Alexander Miró und Ingmar Böschen:
Der "Innere Patriarch"

Hans Neidhardt:
Focusing in der Arbeit mit dem "Inneren System"

Liebe Leserin, lieber Leser,

einer unserer philosophisch-literarischen Stammgäste im FocusingJournal, Friedrich Nietzsche, schreibt (siehe Seite 14): "Wenn Müßiggang wirklich der Anfang aller Laster ist, so befindet er sich also wenigstens in der Nähe aller Tugenden; der müßige Mensch ist immer noch ein besserer Mensch als der Tätige." Diese wunderbare kleine Bedeutungsverschiebung möchte ich sehr empfehlen: Mit Muße zu gehen und sich dabei in der Nähe aller Tugenden zu wissen! Und vielleicht ist es dann sogar möglich, diese Muße aufrecht zu erhalten, auch wenn gegen Jahresende die To-Do-Listen länger werden...

Auf jeden Fall freuen wir uns, wenn Ihr/Sie die fünf Artikel in unserem FocusingJournal Nr. 19 mit angemessener Muße angeht/angehen.



Ihr/Euer

Hans Neidhardt

Inhalt

2	<i>Richard Baker Roshi:</i> "Geist" - was ist das eigentlich?
7	<i>Johannes Wiltschko:</i> "Körper" - was ist das eigentlich?
12	<i>Bettina Markones:</i> Freiraum-Schaffen mit Kindern
15	Termine
19	<i>Sybille Friedrich, Alexander Miró und Ingmar Böschen:</i> Der "Innere Patriarch"
24	<i>Hans Neidhardt:</i> Focusing in der Arbeit mit dem "Inneren System"
30	27.Internationale Focusing Sommerschule
31	Bestellformular

„Geist“ - was ist das eigentlich?

Ein bisschen Zen für Focusing-Leute

von Richard Baker Roshi



©Regina Kautes/PIXELIO

Vor zehn Jahren ist das Heft 1 des Focusing-Journals erschienen. Wir haben es mit einem Text des Zenmeisters Richard Baker über die Praxis der Inneren Achtsamkeit eröffnet. Nun drucken wir einen weiteren Ausschnitt aus dem diesem Text zugrunde liegenden Vortrag ab. Richard Baker hat ihn auf der Internationalen Focusing Sommerschule 1998 gehalten. Im nächsten Jahr wird Richard Baker-Roshi wieder auf der Sommerschule sein und ein viertägiges Seminar zum Thema „Der gelebte Körper“ anbieten.

Ein Menschheitswissen

Buddhismus ist nicht die Wahrheit. *Er ist eine Lehre, die Dich die Wahrheit treffen lässt.* Buddhistische Meditationspraxis und Lehre ist, Dich in die Mitte der Stille zu bringen, aber dann lassen sie *Dich* herausfinden, was geschieht. Das ist das, was die Praxis interessant macht. Zen betont das stärker als andere buddhistische Schulen. Die meisten buddhistischen Schulen geben Dir eine Landkarte darüber, was passieren wird. Zen gibt Dir eine Landkarte, die Dir zeigt, wo etwas anfängt zu passieren. Und dann überlässt Dich Zen Dir selbst. Es kann sein, dass Du etwas entdeckst, von dem wir noch gar nichts wissen. Einer der Aspekte des Wortes "Erleuchtung" ist im Sanskrit: *That which happens to you completely alone* - eine vollkommen einzigartige, vollkommen persönliche Erfahrung, die nicht in die Kategorien der Erfahrung anderer hineinpasst.

Ich glaube, dass Buddhismus eigentlich nicht viel mit asiatischer Kultur zu tun hat. Er ist einfach ein Menschheitswissen, das aus der indischen, yogischen Tradition entstanden ist. Es ist lustig, dass man in Asien denkt, Indien sei ein Teil des Westens. Wir denken, Asien würde in Indien beginnen. Es sieht übrigens so aus, dass gewisse Einsichten, die in Indien entdeckt worden sind, zuerst nach Europa kamen, bevor sie dann nach Asien gelangt sind.

Manchmal bezeichne ich den Buddhismus als Schamanismus für große, urbane Bevölkerungsgruppen. Buddhismus hat viel zu tun mit grundlegenden schamanistischen Einsichten, die normalerweise an bestimmte geographische Orte gebunden sind. Wenn man ganz weit in der Geschichte zurückgeht, kann man feststellen, dass sich die yogische Tradition vor langer Zeit zwischen psychedelischen Praktiken und Meditation entscheiden musste. Der Buddhismus kommt aus der Tradition, die sich entschieden hat, sich selbst mithilfe der Meditation zu studieren, statt mithilfe psychotroper Substanzen. Er entwickelte einen Weg, diese Einsichten in sehr große städtische Bevölkerungsgruppen hineinzutragen. Im 7., 8. und 9. Jahrhundert hatte China die größten Städte der Welt. Damals war London ein kleines Dorf. Wegen der großen Bevölkerungsdichte, die durch die Reis-Kultur ermöglicht wurde, wurden große Bevölkerungsgruppen urbanisiert, und sie entwickelten den Buddhismus, um einige ihrer damit verbundenen Probleme lösen zu können.

„Lade Deine Gedanken nicht zum Tee ein“

Zen ist gegründet auf einem Konzept und auf der Erfahrung des ursprünglichen Geistes (*original mind*), einem nicht-konzeptualisierten, vor dem Bewusstsein liegenden und nicht kulturell geformten Geist (*non-conceptual, pre-conscious, non-cultural mind*). Das ist der Grund, weshalb der Buddhismus auf andere Weise in den Westen kommen kann als die meisten anderen asiatischen Lehren oder die Lehren von anderen Kulturen. In der Zen-Praxis sagen wir: Lade Deine Gedanken nicht zum Tee ein. Lass sie kommen und gehen und biete ihnen keinen Tee an. Das bedeutet, dass es einen Geist geben muss, der *größer ist als die Gedanken*. Wenn es möglich ist, die Gedanken nicht zum Tee einzuladen, muss es auch möglich sein, sich mit den Gedanken nicht identifizieren zu müssen. Es gibt also einen Geist, der größer ist als die Gedanken. Gewöhnlich sind wir uns aber nur eines Geistes bewusst, der mit den Gedanken identifiziert ist, obwohl wir natürlich in Wirklichkeit die ganze Zeit aufgrund eines Geistes funktionieren, der mehr ist als die Gedanken.

Die meisten Leute denken, Zen-Praxis sei Zazen (still Sitzen) und Achtsamkeit. Aber im Grunde ist Zen-Praxis eine Arbeit mit Deinen Ansichten und Einstellungen. Die erste Lehrrede Buddhas, der „Achtfache Pfad“, beginnt mit den „richtigen Ansichten“. Mit anderen Worten: *Die Ansichten, die Du hast, bevor Du mit dem Denken beginnst, prägen fast vollständig Dein Denken.* Von diesem Gesichtspunkt aus ist Meditation eine Praxis, hinter Deine Ansichten zu gelangen und zu bemerken, was diese sind. Du musst Deine Ansichten zuerst erkennen, bevor Du ein Bewusstsein entwickeln kannst, das die richtigen Annahmen macht.

Lasst uns also versuchen zu verstehen, wie Bewusstsein und Psyche und die Art und Weise, wie der Geist funktioniert, zusammenarbeiten können.

Das Selbst ist ein allzu kleines Boot

Wenn es einen Geist gibt, der größer als die Gedanken ist, können wir, denke ich, auch sagen, dass es ein großes Selbst gibt, das größer ist als Dein gewöhnliches Selbst. Dass es ein Unbewusstes gibt, liegt daran, dass das Ganze Deiner Existenz nicht in das Boot des gewöhnlichen Selbst hineinpasst. Was in das Boot des Selbst nicht hineinpasst, geht über Bord. Dadurch entsteht ein schlammiger und sumpfiger Untergrund, in dem Du das Boot zu bewegen

versuchst, aber im Schlamm stecken bleibst. Es macht daher Sinn, das Selbst, also Deine Geschichte, weiter zu machen, so dass mehr Deines Lebens hineinpasst.

Bei der Geburt werden uns drei Arten von Geist mitgegeben. Das Baby wacht auf, und es ist ganz klar, dass es eine bestimmte Art von bewusstem, *wachen Geist* besitzt. Und wenn es schläft, kann man sehen, dass es bereits eine gewisse *Traumaktivität* hat. Wenn wir schlafen, träumen wir aber nicht die ganze Zeit. Es gibt auch einen *traumlosen Tiefschlaf*. Das ist eine grundlegende Beobachtung der indischen Kultur, die lang vor dem Buddhismus gemacht worden ist.

Diese alten indischen Philosophen verstanden den traumlosen Tiefschlaf als *außerordentliche Glückseligkeit*. Sie sagten, dass dieser Glückszustand im Wachzustand gründlicher vergessen wird als unsere Träume. Man kann natürlich fragen, wie sie von diesem Glückszustand wissen konnten, wenn man sich an ihn nicht erinnern kann. Jedenfalls fühlten sie, dass wir diesen Glückszustand zum Leben brauchen, auch wenn wir ihn vergessen. Es ist vermutlich auch eines der Probleme von Schlaftabletten, dass sie uns zwar den Eindruck geben, nicht bewusst zu sein, aber sie erlauben uns nicht, diesen glückseligen Schlaf zu haben.

Innerhalb einer bestimmten Art von Bewusstsein kann man einen dem traumlosen Tiefschlaf gleichen Zustand herstellen, also einen *bewussten traumlosen Tiefschlaf* erreichen. Man kann sagen, Meditation ist, *einen traumlosen Tiefschlaf hervorzubringen*.

Die Glückseligkeit steigt auf wie ein artesischer Brunnen

Du lernst den Geist stillzuhalten. Du lernst den Körper stillzuhalten. Nun kannst Du beginnen, den Geist zu beobachten. Du studierst Deinen Geist in seinen Bewegungen.

Ich schaue Euch jetzt alle an, und Ihr erscheint alle in meinem Geist. Ich weiß, dass Ihr alle da draußen existiert, aber in Wirklichkeit erscheint Ihr in meinem Geist. Wenn ich einen Vogel höre, höre ich ihn nicht in derselben Weise, wie ihn ein anderer Vogel hört. Ich höre den Vogel so, wie es mir mein Hören erlaubt. Ich höre den Vogel, aber eigentlich höre ich mein eigenes Hören, das den Vogel hört. Praxis bedeutet, sich daran immer wieder zu erinnern. Ich sehe Euch, aber in Wirklichkeit sehe ich, Euch sehend, mich selbst. Wenn ich mich selbst als Euch sehend fühle, kann ich Euch *viel intimer, also mit einer größeren Vertrautheit* hören und erkennen als wenn ich denke, Ihr seid da draußen.

(hält seine Kette hoch) Wenn ich nun beginne, den Geist zu beobachten, und wenn ich sehe, dass die Perlen dieser Kette und mein Geist ein Ereignis sind, und wenn die Stille des Körpers beginnt, die Stille des Geistes auszudehnen und alles langsamer wird und eine wechselseitige Stille herrscht, *steigt die Glückseligkeit des traumlosen Tiefschlafes auf wie ein artesischer Brunnen*. Das ist so schön, dass es fast süchtig machen kann. Deshalb müssen wir manchmal Leute davon abhalten, zu viel zu meditieren, weil sie sich auch auf anderen Ebenen entwickeln und andere Dinge tun müssen.

Aus der Sicht des Buddhismus ist das Leben der Puls des sich nach draußen und nach innen Bewegens. Und wenn die Stille des Körpers beginnt die Stille des Geistes auszudehnen, öffnet sich die Stille des Geistes in eine Folge von Geist (*minds*). Es gibt im Körper verborgene *minds*, die erst hervorkommen, wenn diese wechselseitige Stille da ist.

Was ich da sage, ist ganz einfach. Aber es ist in mancher Hinsicht ein anderes Denken, als uns vertraut ist. So kann es so aussehen, als wäre das, was ich sage, kompliziert. Aber es ist ganz einfach, es braucht nur eine Weile, bis man dafür ein Gefühl kriegt. Ich versuche, hier einige Dinge vorzustellen, da ich diese wunderbare Gelegenheit habe mit Euch zu sein. Wenn ich an Eurer Stelle wäre, würde mir das zunächst keinen Sinn machen. Aber vielleicht, so hoffe ich, wird es in Euch weiter wachsen und eines Tages Sinn ergeben.

Lasst uns nun eine kleine Weile still sitzen. Dabei lenken wir unsere Aufmerksamkeit auf unseren Atem. Du kannst den Ausatem zählen, von 1 bis 10 und wieder zurück von 10 zu 1, oder Du kannst einfach dem Atem folgen. Normalerweise schlage ich die Glocke dreimal, um mit dem Meditieren zu beginnen und einmal, um aufzuhören. Wir werden jetzt nicht lange sitzen. Und wenn es Dir lange vorkommt, lass Dich einfach los. *(Schlägt dreimal die Glocke.)*.....*(Während der Meditation:)* ... Die Augen sind gewöhnlich ganz leicht geöffnet, nur um ein bisschen Licht einzulassen. ... Aber wenn sie geschlossen sind, und Du ein Gefühl von Licht hast ohne zu träumen, ist das auch o.k. ... Zazen ist weder der wachende Geist noch der schlafende Geist. ... Wir müssen unseren Körper lehren, diesen Geist zu entdecken, der weder wachend noch schlafend ist. ... *.....(Schlägt einmal die Glocke.)* Danke vielmals, dass Ihr mir beim Sitzen Gesellschaft geleistet habt.

Sonnenbaden vertreibt die Gedanken

Nun will ich Euch etwas über die drei Geisteszustände (*minds*) des täglichen Bewusstseins erzählen. Ich nenne sie Geisteszustände des *täglichen Bewusstseins*, weil es dabei nicht um Meditation geht. Der erste ist „geborgtes Bewusstsein“, der zweite ist „sekundäres Bewusstsein“ und der dritte ist „unmittelbares Bewusstsein“.

Ich schaue Euch an und ich habe dabei keine bestimmten Gedanken; ich fühle nichts als Euer Gegenwärtigsein; ich denke über Euch nicht nach. Ich bin im *unmittelbaren Bewusstsein*.

Das ist vielleicht ein bisschen wie Sonnenbaden. Ich glaube, dass die Menschen nicht nur deshalb sonnenbaden, weil sie braun werden wollen, sondern wahrscheinlich mindestens ebenso sehr, weil die Sonne die Gedanken vertreibt. Sie kann die Gedanken so gründlich vertreiben, dass Du mit einem Sonnenbrand aufwachst. Wenn Du also am Pool sitzt oder am Strand liegst, verlangsamt sich die Zeit und Du hörst die Stimmen der Vögel und der Kinder - Geräusche, die in einem großen Raum dahintreiben.

Das ist, könnte man sagen, ein Geschmack von Zeitlosigkeit, ein Geschmack von unmittelbarem Bewusstsein. Ich glaube wirklich, dass sich die Menschen in die Sonne legen, weil es ihnen dieses Erleben einer Art *räumlichen* Geistes gibt. Das ist unmittelbares Bewusstsein.

Das in der Situation wurzelnde Bewusstsein ist nährend

Heute Morgen habe ich einen wundervollen Spaziergang gemacht, hinunter zum Wald und zurück durch das Dorf. Es gibt hier einige wunderbare Waldstücke. Und jeder Baum hat seine eigene Präsenz.

Stell Dir nun vor, Du gehst mit jemandem spazieren. Ihr geht so dahin und sagt nicht viel. Du fühlst einfach den Weg und schenkst vielleicht nur den Gerüchen des Weges, den Blättern, dem Gras Aufmerksamkeit oder dem Dasein der Bäume. Du fühlst einfach nur die Gegenwärtigkeit Deiner Sinnesempfindungen vom Weg und von den Bäumen. Das ist unmittelbares Bewusstsein.

Und dann sagt Dein Begleiter: „Oh, dort haben sie einige Bäume gefällt!“ Das wird Dich in einem gewissen Ausmaß ins Denken bringen. Das nennen wir *sekundäres Bewusstsein*. Vom sekundären Bewusstsein kann man ziemlich leicht zum unmittelbaren Bewusstsein zurückkehren und wieder nur den Weg fühlen.

Dann sagt er: „Du weißt, Johannes hat gesagt, die Pause ist 20 Minuten lang.“ Bevor die Pause zu Ende ist, musst Du noch ein Telefongespräch führen. Jetzt bist Du im *geborgten Bewusstsein*.

Was ist der Unterschied zwischen diesen Bewusstseinszuständen? Der Unterschied ist, dass das unmittelbare und das sekundäre Bewusstsein *in der augenblicklichen Situation wurzeln*. Während ich spazieren gehe, werde ich vom Spaziergehen *genährt*. Wenn jemand sagt, dass sie einige Bäume gefällt haben, sind wir immer noch in der unmittelbaren Situation. Ich werde von ihr noch immer genährt. Sobald ich aber über die Länge der Pause und das Telefongespräch nachdenke, nährt mich die unmittelbare Situation nicht mehr.

O.k., das ist nicht so schlimm, ich habe genug Energie; aber heute Abend um Acht werde ich sehr viel müder sein. Worauf legt unsere Kultur besonderen Wert? Auf die Produktivität des geborgten Bewusstseins.

Energie und Kreativität sind im unmittelbaren Bewusstsein zu Hause

Ich will Euch ein anderes Beispiel geben. Ich kann Dich in und mit unmittelbarem Bewusstsein anschauen und Dein Gegenwärtigsein fühlen. Ich kann aber auch über Dich nachdenken und mir sagen: „Ah, Du bist jünger als ich.“ Jetzt bin ich im sekundären Bewusstsein. Aber ich weiß Deinen Geburtstag nicht. Den kann ich nur wissen, wenn Du ihn mir sagst. Und Du kennst ihn nur, weil ihn Dir Deine Eltern gesagt haben. Du wurdest nicht geboren und hast Deinen Geburtstag gewusst. Du bist nicht aufgewacht und hast gerufen: 7. Juli! Das Wissen um Deinen Geburtstag ist geborgtes Bewusstsein.

Unsere Kultur bewegt sich in erster Linie im geborgten Bewusstsein. Unser ganzes Erziehungssystem lehrt uns geborgtes Bewusstsein. Wir bewerten uns selbst, indem wir vergleichen, wie viel Bewusstsein ich im Verhältnis zu anderen geborgt habe. Das ist o.k. Es ist gut, intelligent zu sein und ein gutes Gedächtnis zu haben. Was Du aber tust ist, Dich selbst zu bewerten mithilfe eines Bewusstseins, das Dich nicht nährt.

Es ist wichtig, dass wir einen Beruf haben und mithilfe des geborgten Bewusstseins funktionieren. Aber nehmen wir mal an, Du wärest ein Computer-Programmierer. Dann ist es notwendig, dass Du eine Menge Wissen hast, um programmieren zu können. Aber ich wette, dass die besten Programmierer die meiste Zeit im unmittelbaren Bewusstsein verbringen. Denn das ist der Ort, an dem ihre Kreativität und ihre Energie zu Hause sind. Sie nutzen ihr geborgtes Bewusstsein, um einige Probleme zu lösen, aber ihre eigentliche Position ist unmittelbares Bewusstsein.

„Bitte ein Pils“

Nun, das alles ist deshalb wichtig zu wissen, weil Ihr das praktizieren könnt, z.B. beim Treppensteigen oder wenn Ihr alleine seid oder, wie gesagt, auf einem Spaziergang. Während Du spazieren gehst, versuche ein Gefühl für unmittelbares Bewusstsein zu bekommen. Wenn Dir dabei langweilig wird - ach, wie langweilig ist doch nur das Bäumeanschauen - heißt das, dass Du ganz und gar mit Deinen Gedanken identifiziert bist.

Aber nehmen wir mal an, Du bekommst ein Gefühl für unmittelbares Bewusstsein, und jemand sagt: „Da drüben haben sie Bäume gefällt“. In diesem Augenblick wirst Du eine *Schwelle (bump)*¹ fühlen können, die Schwelle in Deinem Geist, über die er drüber muss, wenn Du beginnen musst zu denken „Ah, ja, die Bauern haben diese Bäume gefällt.“ Je mehr Du ein *körperliches* Gefühl hast - erinnert Euch, dass alle geistigen Phänomene eine körperliche Komponente haben - je mehr Du dieses unmittelbare Bewusstsein körperlich kennst, desto eher kannst Du in ihm verweilen. Wenn man einmal im geborgten Bewusstsein ist, bleibt man dort gewöhnlich hängen. Aber dennoch kannst Du noch immer diese Schwelle fühlen. Je besser Du diese Schwelle kennst, desto leichter bemerkst Du, dass Du im geborgten Bewusstsein bist.

Im geborgten Bewusstsein *verlierst Du Energie*. Du schrumpfst zusammen (*depleted*)², statt ausgefüllt, vervollständig (*completed*) zu werden. Dann ist es gut, wieder zum unmittelbaren Bewusstsein zurückzukehren.

Unglücklicherweise verbringen die meisten Leute den größten Teil ihrer Zeit im geborgten Bewusstsein. Am Ende des Tages sagen sie dann „Bitte, ein Pils“ oder sie hängen sich vor den Fernseher. Das kommt daher, dass sie den ganzen Tag im geborgten Bewusstsein verbracht haben.

Jedes Mal, wenn Ihr während des Tages Achtsamkeit praktiziert und Euch daran erinnert, zu Eurem Atem zurückzukommen, *bewegt Ihr Euch in das nährenden unmittelbare Bewusstsein*.

¹ bump: Bums, Stoß, Buckel

² deplete: deutlich verringern, entleeren, erschöpfen, zusammenschrumpfen

Der Dalai Lama wirft Angeln aus

Wenn ich mit Euch spreche, spreche ich idealerweise vom unmittelbaren Bewusstsein aus. Mit anderen Worten: Obwohl ich Verschiedenes über die Praxis weiß und davon sprechen kann, wird es für Euch viel näherer sein, wenn ich über diese Dinge spreche, während ich diese unmittelbare Situation hier fühle und von ihr genährt werde. Ein Teil meines Jobs als Zenlehrer ist, mein tägliches Leben so zu führen, dass es auf unmittelbares Bewusstsein gegründet ist.

Unmittelbares Bewusstsein ist nicht nur das unmittelbare Bewusstsein selbst, sondern auch das Spüren des Weges zum geborgten Bewusstsein und wieder zurück. Während ich zu Euch spreche, kehrt also meine Aufmerksamkeit immer wieder zurück ins unmittelbare Bewusstsein, damit das zu Euch Sprechen unmittelbares Bewusstsein bleibt.

Ich musste einmal ein Seminar in München halten, und die Teilnehmer sagten zu mir: „Der Dalai Lama ist heute in München. Wir haben Eintrittskarten. Willst Du mitkommen?“ Ich hatte Gelegenheit, den Dalai Lama ziemlich gut kennen zu lernen, denn er wohnte während seines ersten Amerikabesuches eine Woche lang in meinem Kloster in Kalifornien. Heute ist er eine weltweite Berühmtheit, und es ist schwierig, ihn persönlich zu treffen. Er hat eine Entourage, die größer ist als dieser Saal hier. Deshalb hatte ich nicht besonders große Lust mitzugehen. Aber ich bin mitgegangen.

Der Dalai Lama ist ein sehr netter Kerl (*very sweet guy*) und eine außerordentlich feine Person. Und er ist nicht nur ein Mönch (*monk*), sondern auch ein bisschen wie ein Eichhörnchen (*chipmunk*). Er stand auf der Bühne dieses riesigen Münchener Olympiastadions, schaute sich um und kratzte sich am Kopf. Plötzlich sah er in der Menge meinen kahlen Schädel und winkte.

Der Dalai Lama hielt eine Rede, die inhaltsleer war. Und ein berühmter Nobelpreisträger hielt ebenfalls eine Rede. Dieser Wissenschaftler sprach sehr intelligent und inhaltsreich, aber die meiste Zeit aus dem geborgten Bewusstsein, manchmal auch aus dem sekundären Bewusstsein. Man konnte fühlen, dass er nur ab und zu realisierte, dass er jetzt in diesem Raum mit all diesen Leuten war. Im Großen und Ganzen war er damit beschäftigt sich zu erinnern, was er sagen wollte.

Die beiden zu beobachten, war sehr interessant. Der Dalai Lama machte ein paar Kommentare über die Chinesen. Dabei war er im geborgten Bewusstsein. Aber abgesehen davon sagte er einfach: „Wir wollen alle glücklich sein, nicht wahr. Ihr wollt glücklich sein, ich will glücklich sein. Also lasst uns Glückliche sein praktizieren.“ Ich mache jetzt einen Scherz, aber er sagte wirklich nicht viel mehr als das. Und alle fühlten sich sehr, sehr wohl. Danach strömten all die Tausende Menschen aus dem Saal und es war wie nach einem Friedensmarsch. Der Dalai Lama sprach höchstens 30 Minuten und dabei war er in der Lage, Tausenden Menschen für einige Stunden ein Gefühl von Freude zu bringen.

Wir nennen das im Buddhismus eine *siti*, eine besondere Kraft. Seine Praxis ist so weit entwickelt, dass er nicht nur im unmittelbaren Bewusstsein verweilen kann, sondern auch: Die Dinge, die er sagt, sind wie Angelschnüre, die er ins Auditorium auswirft, und dann zieht er Dich ins

unmittelbare Bewusstsein hinein. Und nach einer halben Stunde fühlst Du Dich, als wärest Du sechs Stunden am Strand in der Sonne gelegen. Du nimmst ein wunderbares Gefühl von räumlichem Bewusstsein wahr, und zwar deshalb, weil der Inhalt seiner Rede unmittelbares Bewusstsein war *und nicht* das Glücklichein.

Die Flüssigkeitszustände des Geistes

Unmittelbares Bewusstsein ist ein sehr machtvoller Weg, die Welt kennen zu lernen. Je mehr Ihr mit dem unmittelbaren Bewusstsein vertraut werdet, desto mehr wird Euch das öffnen, die Welt zu hören. Und es öffnet Euch für die Geisteszustände der Meditation. Wir können die verschiedenen Arten von *minds* als verschiedene Arten von Flüssigkeiten verstehen, als verschiedene Arten von Viskosität oder Dichte. Der *wache Geist (waking mind)* ist ein Geisteszustand, in dem die Gedanken fließen.

Wenn Du am Morgen aufwachst und versuchst, Dich an einen Traum zu erinnern und dabei zu bewusst bist, werden die Traum inhalte versinken. Das kommt daher, dass die Traumbilder im gewöhnlichen Tagesbewusstsein nicht fließen können. Du kannst Dich aber in einen bestimmten Geisteszustand zurückversetzen, in eine „Geist-Flüssigkeit“, die wir *Traum-Bewusstsein* nennen, und der Traum kommt wieder oder ein neuer Traum taucht auf. Du kannst also beginnen, die unterschiedlichen Flüssigkeiten, die unterschiedlichen Viskositäten der verschiedenen *minds* wahrzunehmen. Dazu musst Du nicht Meditation praktizieren. Meditation erhöht aber Deine Fähigkeit zu beobachten. Wenn Du von einem Traum aufwachst, fühlst Du diese Art von Schwelle (*bump*) zwischen Traum-Geist und Wach-Geist. Wenn Du beginnst, das Gefühl des Traum-Geistes wahrzunehmen, kannst Du den Traum-Geist im täglichen Bewusstsein anwesend halten, weil Du mit dem *Gefühl* des Traum-Geistes verweilen kannst.

So können wir sagen, buddhistische Praxis bedeutet, die Sprache der *minds* zu lernen, anstatt die Sprache der Wörter zu lernen. Unmittelbares Bewusstsein ist ein Tor zum Meditations-Geist und zur Bewusstheit.

Erleuchtung ist nur ein großes Bonbon

Ein Teilnehmer: Aus dem, was Du über Zen sagst, wird mir Einiges über Focusing klarer. Ich würde Euch das gerne mitteilen.

Ja, bitte, tu das.

Focusing ist etwas, das wir hier im Westen gefunden haben als eine Antwort auf die komplizierte und überaus fordernde Gesellschaft, in der wir leben. Focusing ist eine dem Menschen innewohnende Fähigkeit, die Probleme lösen hilft - vielleicht gerade die spezifischen Probleme der westlichen Zivilisation. Was ich am Focusing besonders wirkungsvoll finde, ist, dass man es ohne irgendwelche formalen Strukturen praktizieren kann und ohne irgendetwas über Konzepte verstehen

zu müssen. Wir können es erleben, weil es zu uns, zu unserer Psyche, dazugehört. Focusing geschieht, wenn wir Verwirrung oder Unverbundenheit oder was immer nicht bekämpfen und los werden wollen, sondern mit ihnen verweilen – im unmittelbaren Bewusstsein, wie Du so schön gesagt hast. Wenn man am Rand der Verwirrung oder des Schmerzes verweilt und nicht versucht, in irgendeiner Weise auf ihn Einfluss zuzunehmen oder ihn zu manipulieren, geschieht etwas. Das ist ein spontaner Akt, der mir als Organismus erlaubt, einen Schritt nach vorne zu machen und zu beginnen, meine Möglichkeiten zu leben. Das hat etwas zu tun mit der Unmittelbarkeit des Verweilens mit etwas, für das ich mich normalerweise schäme. Dann kommt diese Art von Gnade herein. Focusing scheint mir eine evolutionäre Antwort auf das komplexe Leben in der westlichen Kultur zu sein. Das ist mir in den Sinn gekommen, während ich Dir zugehört habe. Ich glaube, es könnte auch für Dich interessant sein, Focusing mit Zen zu einer Synthese zu bringen. Ich denke, der Buddhismus kann auch etwas von Focusing lernen.

O.k. Du hast mich überzeugt. Klaus gab mir zwei Bücher, eines von Gendlin und eines über ihn. Ich habe sie während der Mittagspause durchgeblättert. Das war sehr aufregend. Sein Denken ist sehr klar und hat eine wunderbare Textur.

Das Wichtigste, das Focusing vielleicht vom Buddhismus unterscheidet ist, dass Focusing noch immer kontrolliert wird von den dahinterliegenden Ansichten, die Du über die Welt hast. Der Buddhismus würde annehmen, dass Focusing dann am besten funktioniert, wenn die Ansichten, die hinter dem Focusing liegen, mit dem übereinstimmen, wie die Welt existiert. Focusing oder Achtsamkeit zu praktizieren, ohne ein Bewusstsein zu entwickeln, das die richtigen Annahmen macht, kann Dich innerhalb Deiner eigenen Kultur befreien, aber es kann Dich nicht von Kultur an sich befreien.

Derselbe: Darf ich darauf antworten? Wenn wir Focusing praktizieren, kann etwas Transzendentes geschehen. Das Wort "transzendent" kann man auch in Klammern setzen, aber man kann sagen, dass wir im Focusing dem "Mehr" begegnen. Und dieses Mehr hat eine Art von Quanten-Qualität. Es ist jenseits von Zeit und jenseits von Raum und jenseits der Eigenschaften des Selbst und der Verwirrung und der Konflikte des Egos. Ich glaube, dass dieses Mehr, mit dem wir im Focusing-Prozess in Berührung kommen, von unserer Kultur nicht verunreinigt oder beeinflusst ist.

O.k. Ich weiß nicht genug über Focusing, um in eine solche Diskussion tiefer einzusteigen. Buddhismus jedenfalls würde in ähnlicher Weise sagen: Benütze diese Erlebnisse, die frei von Kultur zu sein scheinen, um zu studieren, wie Du Deine Kultur zusammensetzt, um sie dann zu transformieren. Wenn nämlich Deine Erleuchtungs-Erfahrungen und Deine Kultur zusammenarbeiten, kommst du zu einem dritten Stadium. Aus buddhistischer Sicht ist es ganz nett, ein Erleuchtungs-Erlebnis zu haben, aber es ist nur ein großes Bonbon.

Focusing muss eine kraftvolle Praxis sein

In dieser kurzen Zeit habe ich versucht, Euch einiges von der Dynamik zu zeigen, wie Geist und Körper im Buddhismus verstanden werden – mit der Hoffnung, dass manches davon

für Euch nützlich sein kann, während Ihr Euch selbst beobachtet.

Um Euch wirklich zu beobachten, müsst Ihr Euch von Euren Gewohnheiten befreien, wie Ihr Euch beobachtet. Deshalb schlage ich Euch vor: Nehmt Euer Atmen wahr. Nehmt wahr, was Euch in jedem Augenblick nährt und nehmt wahr, was Euch entleert und erschöpft. Nehmt wahr, was Euch in jedem Augenblick vollständig fühlen lässt und was unvollständig. Nehmt die Wege wahr, die Euch verbunden fühlen lassen statt getrennt. Wenn Ihr diese kleinen Samenkörner in Euer Tätigsein einpflanzt, kann ein neuer Garten in Eurem Leben aufblühen.

Danke fürs Zuhören. Es war schön für mich, zu Euch zu sprechen. Focusing hat euch fokussiert und aufnahmefähig gemacht.

Können wir einige Augenblicke sitzen? Nicht stundenlang, nur eine kleine Weile.

(Schlägt die Glocke.)

Das hört sich ganz anders an als ein Telefon. Das Telefon schleudert uns ins geborgte Bewusstsein.

(Schlägt die Glocke ein zweites Mal.)

Das bringt uns mehr in die Stille oder in das unmittelbare Bewusstsein.

(Schlägt die Glocke ein drittes Mal.)

... Lasst uns unseren Fokus von den Gedanken abziehen und unfokussiert werden ... und uns mehr auf das Feld des Geistes selbst fokussieren. ... Der Geist im Körper ... Und der Atem kann den Geist herunterziehen in die Stille des Körpers. ...

.....

(Schlägt einmal die Glocke.)

Focusing muss eine kraftvolle Praxis sein. Denn es fühlt sich ungewöhnlich gut an, mit Euch in diesem Raum zu sein und mit Euch zu meditieren.

Vielen Dank.

Dr. Richard Baker

Wurde 1936 in New England geboren. Nach dem Studium der Geschichte und Architektur an der Harvard Universität ging er nach Berkeley an die Universität von Kalifornien, um orientalische Geschichte sowie Geschichte der Wissenschaft und Technologie zu studieren.

Im Frühjahr 1961 lernte er in San Francisco seinen späteren Lehrer Shunryu Suzuki kennen. Bald entwickelte sich eine intensive Lehrer-Schüler Beziehung. Baker übernahm viele organisatorische Aufgaben für das schnell wachsende Soto-Zen-Zentrum und wurde von Suzuki Roshi nach Kyoto geschickt, um seine Zenpraxis in Japan zu vertiefen. Zuvor bekam er die Ordination – die erste Mönchsordination, die Shunryu Roshi im Westen vollzog. 1969 wurde er Suzuki Roshis Nachfolger und 1971, nach dessen Tod, zum zweiten Abt bestellt.

Seit diesem Tag ist Baker Roshi Linienhalter der Traditionslinie von Shunryu Suzuki Roshi. Ende 1987 gründete Baker Roshi das Crestone Mountain Zen Center in Colorado, welches sich eng an die traditionellen klösterlichen Strukturen anlehnt. Im August 1996 entstand auch in Deutschland ein buddhistisches Studienzentrum im Johanneshof unter Leitung von Richard Baker Roshi.

Kontakt: Buddhistisches Studienzentrum im Johanneshof, Quellenweg 4, D-79737 Herrischried





„Körper“ - was ist das eigentlich?

Über einen essentiellen Aspekt der Focusing-Therapie

von Johannes Wiltschko

(Erstveröffentlichung in
Psychotherapeuten Forum 1/98.
Verlag für Psychotherapie
Münster 1998)

Ist es nicht merkwürdig, dass wir uns noch immer fragen müssen, ob und welche Bedeutung der Körper für die Psychotherapie hat? Und ist es nicht merkwürdig, dass wir noch immer zwischen *Psychotherapie* und *Körpertherapie* unterscheiden?

Glauben wir als Psychotherapeuten *heimlich* immer noch, es gäbe eine Seele - und wenn man auf deren Standpunkt steht, könnte man ja u. U. auch mal nach dem Körper Ausschau halten und sich fragen, ob man den ins Seelische eventuell hereinlassen möchte? Es klingt manchmal auch noch am Ende dieses Jahrhunderts so, als würden manche Psychotherapeuten betonen müssen, dass es auch noch Körpertherapeuten gibt (die aber „etwas anderes“ machen), und als würden sich manche Körpertherapeuten anstrengen müssen, sich als Psychotherapeuten fühlen zu dürfen und als solche anerkannt zu werden.

Womit haben es denn die Psychotherapeuten überhaupt zu tun? Und was soll das andere sein, das den Körpertherapeuten vorbehalten wäre? Von der Seele wissen wir inzwischen ganz sicher, dass wir nicht wissen, was sie ist. Wenn wir „Körper“ sagen, glauben wir, wir verstünden, was dieses Wort bedeutet. Aber ist das wirklich so?

Ich möchte zeigen, dass der alte - aber eben immer noch bestehende - Seele-Körper-Gegensatz in sich zusammenfällt, wenn wir durch das Wort „Körper“ phänomenologisch hindurchschauen, hindurchspüren und vom unmittelbaren Erleben her zu verstehen versuchen, was dieses Wort meint.

Heißt „klientenzentriert“ körperlos?

Ich bin klientenzentrierter Psychotherapeut. Gerade so jemand, werden Sie denken, hat doch eigentlich so gut wie gar nichts mit dem Körper zu tun. „Klientenzentriert“ nennen sich doch diejenigen Kolleginnen und Kollegen, die „Gesprächstherapie“ machen, also die ganze Stunde im Sessel sitzen und dem Klienten mit Worten zu verstehen geben, was sie aus den Klientenworten verstanden zu haben glauben. Eine körperlose Therapieform.

Dieses Vorurteil ist leider nicht *ganz* falsch, aber es gilt beileibe nicht für die Mehrzahl der klientenzentrierten Therapeuten und schon gar nicht für ihren philosophischen, konzeptuellen Ansatz, den *personorientierten* Ansatz, den sie ja eigentlich in ihrer therapeutischen Praxis verwirklichen wollen.

In diesem von Carl Rogers grundgelegten Ansatz steht selbstredend die Person im Mittelpunkt. Die Person des Klienten und die Person des Therapeuten, beide zusammen in einer Situation. Mit „Person“ ist bei Carl Rogers immer der *ganze* Mensch gemeint und sicher nicht nur die Schallwellen, die seinem Mund entströmen und auch nicht nur die Gefühle, die er in sich trägt und die er verbalisieren sollte. Und auch nicht jemand, der eine Stunde lang im

Sessel sitzt. Die ganze Person hat natürlich einen Körper, sie *ist* Körper. Ohne Körper wäre niemand da, würde niemand im Sessel sitzen, niemand sprechen und auch niemand das Honorar bezahlen.

Wahr ist, dass Carl Rogers, ein Kind des Jahrhundertanfangs, hauptsächlich gesessen und geredet hat. Leider ist auch ziemlich wahr, dass ihm das die meisten, die sich auf ihn berufen, nachmachen. Und es hat sich nicht gut auf die Achtung und Beachtung des Körperlichen in der klientenzentrierten Psychotherapie ausgewirkt, dass Rogers und Nachfolger das Wort „Körper“ nie in den Mund nahmen, sondern immer von *Organismus* sprachen, wenn sie das „Ganze“, das „Biologische“, das „Natürliche“, das „Selbstverständliche“ meinten. „Organismisch“ klingt zwar irgendwie vornehmer und geheimnisvoller als körperlich - aber wer weiß schon, wo oder wie so ein „Organismus“ zu finden wäre? So hat sich der Körper ins Organismische verflüchtigt und ist zu einem Konstrukt geworden. Aber er sitzt uns Gesprächstherapeuten (genauso, wie jedem anderen Psychotherapeuten) noch immer ganz konkret gegenüber! Und im Therapeutensessel sitzt natürlich auch ein Körper und kein Verbalisierungsapparat. Was machen wir jetzt?

Eugene Gendlin, Rogers' bedeutendster eigenständiger Nachfahre, sagt: „Ich nenne den Körper nicht Organismus und auch nicht Leib und auch nicht Energie, denn ich meine damit diesen *ganz gewöhnlichen* Körper, der da im Sessel sitzt.“ Mit dieser einfachen Feststellung hat der Körper begonnen, auch in der klientenzentrierten Psychotherapie wirklich Einzug zu halten. Er ist jetzt da! Als Phänomen, nicht als Gedanke.

Eine lebenswichtige Erklärung

Wenn wir das, was wirklich da ist, „Körper“ nennen wollen, müssen wir sogleich eine im wörtlichen Sinn *lebenswichtige* Erklärung abgeben. Denn „Körper“ bezeichnet traditionellerweise einen Gegenstand, ein Ding, das man von außen betrachten, das man messen und wägen kann. Ein traditioneller Körper ist eine mathematische Einheit, die sich im geometrischen Raum bewegt wie ein Planet in der Newtonschen Himmelssphäre. Leider denken wir unseren eigenen Körper *im Prinzip* immer noch so. Wir stellen ihn uns letztlich als „medizinische Maschine“ vor, die mehr oder weniger gut aussieht, die man fit halten muss, die krank oder gesund ist etc. - und wir gehen mit ihm auch so um. So *einen* Körper können wir natürlich gern den Körpertherapeuten überlassen; die dürfen ihn dann getrost behandeln, kneten, strecken, dehnen. Aber so einen Körper wollen auch die meisten Körpertherapeuten nicht mehr.

Jeder wird jetzt widersprechen und sagen wollen, dass sie oder er diese altertümliche Einstellung zum Körper längst überwunden habe. Ich will aber dennoch darauf bestehen,

dass sich diese jahrhundertlang eingeübte Haltung so schnell und leicht nicht überwinden lässt. Ich würde sagen: Einzelne *beginnen*, andere Einstellungen zu suchen, *beginnen*, anders über den Körper zu denken und zu sprechen. Die Methoden, die wir anwenden(!), um mit unserem Körper oder anderen Körpern umzugehen (auch ein verräterisches Wort), sind feiner, subtiler geworden. Aber irgendwie würden wir ihn doch immer noch gerne „beherrschen“, ihm das Richtige zu essen geben, joggen, weil es ihm gut tut, ihn „kennnenlernen“, um gesünder zu sein oder besseren Sex zu haben.

Es geht um eine radikalere Wende. Es geht darum, diesen „gewöhnlichen Körper, der da im Sessel sitzt“ nicht nur von außen zu betrachten und zu behandeln, sondern ihn *von innen zu fühlen*. Es geht darum, wirklich aufzunehmen, anzunehmen, wahrzunehmen, dass „Körper“ das Von-innen-Fühlen, das In-Sein, das Da-Sein *ist*. Dieser Körper hat Bedeutung für die Psychotherapie, ihn „brauchen“ wir für die Psychotherapie. Wir brauchen ihn, weil wir dieser Körper sind. Und dieses körperliche Sein zu erkunden - im Sinne von mit ihm sein, mit ihm verweilen - ist Psychotherapie. Denn aus diesem Verweilen kommen die Schritte der Veränderung.

Die lebenswichtige Erklärung lautet also: Wenn wir hier von „Körper“ reden, meinen wir damit den *von innen gefühlten Körper*¹. Der ist kein Ding. Auf den kann ich mich innerlich unmittelbar beziehen, und wenn ich das tue, „antwortet“ dieser Körper, er „spricht zurück“. Kein Ding tut das. Wie geht das vor sich?

Verweilen bringt Schritte

Ein für seinen Körper aufmerksamer Mensch wird nicht erst dann merken, dass er erkältet ist, wenn er hustet und sich schneuzen muss. Er wird schon davor bemerkt haben, dass er z.B. in seinem Rachen ein „kratziges“ Gefühl hat - nicht schlimm, gut auszuhalten. Er wird sich sagen: „Oh, wenn ich jetzt nicht aufpasse, werde ich eine Erkältung bekommen. Ich werde einen Schal tragen und ein bisschen kürzer treten.“ Das ist schon ganz gut, aber noch nicht das, was ich meine.

Meinen Körper von innen zu fühlen, könnte in diesem Beispiel folgendes meinen: Ich spüre das „kratzige“ Gefühl im Hals. Ich bemerke es nicht nur, ich begrüße es und heiße es willkommen (wie eine andere Person, die ich noch nicht gut kenne): „Hallo, kratziges Gefühl, darf ich mich ein bisschen zu Dir setzen?“ Ich nehme mir eine Minute Zeit (eine ganze, lange Minute) und *bin mit* diesem komischen Gefühl im Hals. Ich möchte mit ihm nichts machen, es nicht explorieren, es nicht interpretieren, es nicht bewerten, es nicht verbalisieren. Dieses achtsame und absichtslose Verweilen erlaubt dem kratzigen Gefühl (und mir selbst) Platz zu haben und da zu sein. Dieses *Miteinander-Dasein verändert* das, was soeben war. Nicht, weil ich etwas Gutes oder Kluges oder Therapeutisches gemacht habe, sondern weil *ich lebe, weil es lebt, weil beide in Beziehung leben*. Ich

¹ Selbstverständlich ist der von innen gefühlte Körper genau derselbe wie der von außen angeschaute. Und es soll natürlich weiterhin erlaubt sein, ihn auch von außen anzuschauen und ihn als Ding zu erforschen. Wir wollen die Ergebnisse der Medizin nicht wegwerfen, nur weil wir Psychotherapeuten sind und phänomenologisch denken, sprechen und handeln. *Beide* Zugangswege sollen offen

interessiere mich für es (für das kratzige Gefühl), und es bewegt sich, verändert sich, lebt. Dieses Verweilen, dieses absichtslose Achtsamsein, dieses Mit-Sein impliziert Schritte, Veränderungsschritte, Heilungsschritte. Sie ereignen sich und könnten, in Worte übersetzt, vielleicht so klingen: (*das kratzige Gefühl*): „Mir ist alles zu viel. Ich mache mich zu. Ich schnüre mich ein. Ich schwellen an. Ich hab' keine Lust mehr. Mir reicht's.“ Vielleicht höre ich es diese Worte sagen, vielleicht spüre ich es „nur“: *Es atmet durch, es verschnauft, es beruhigt sich, der Rachen öffnet sich, es wird warm - das Kratzen ist verschwunden.*

„Von innen fühlen“ heißt nicht etwas tun, damit; es heißt anerkennen und gern haben, dass - von innen gefühlt - *etwas da ist*, mit dem ich sein kann und sein will, und dass das, was da ist, sich ändern möchte, leben möchte, meine Aufmerksamkeit will und braucht, um neue Schritte zu finden.

Wenn wir in der (klientenzentrierten) Psychotherapie sagen, es gehe nicht um das Problem an sich, sondern um die Person, die dieses Problem hat, dann meinen wir genau das: dass sich die Person von innen fühlt, mit sich selbst in Beziehung tritt, bei sich ist, und aus diesem Beisich- und Mitsich-Sein Schritte der Veränderung kommen - von innen, vom Körper aus, von der Person des Klienten aus, nicht von außen, nicht vom Therapeuten, nicht von seinen Konzepten aufgezwungen.

Wie kommen diese Schritte?

Körper und Situation sind eins

Der Körper ist nicht für sich alleine da. Erst unsere Denk- und Sprachformen trennen ihn als Begriff vom Nicht-Körper, von der Umwelt ab. Der Körper ist immer und von allem Anfang an in Wechselwirkung mit seiner Mitwelt. Der Körper ist in der Situation, er ist ein *situationaler* Körper. Wenn wir die Augen zu machen und den eigenen Körper von innen fühlen, bemerken wir das sogleich. Wir stellen dann fest, dass der Körper kein in sich abgeschlossenes Gefäß ist, sondern sich in die Situation hinein „ausdehnt“ und die Situation in den Körper „hereinragt“. Wir spüren die jeweilige konkrete Situation in unserem Körper, und unser Körper verändert die Situation, er „macht“ sie². Unser ganzes Leben lang war unser Körper in dieser „Interaktion mit“, er hat sich in dieser Interaktion „gebildet“ und er hat in dieser Interaktion die jeweiligen Situationen „gestaltet“. Er *war* diese Interaktion, und er „weiß“ von den Situationen, mit denen er eins war, ein Körper-Situation-Phänomen. Der Körper „kennt“ auch die gegenwärtige, augenblickliche Situation, weil er in und mit dieser Situation ist und sie miterschafft. Jetzt, während Sie das lesen, „weiß“ Ihr Körper etwas über das, was Sie gerade lesen, über das, wie Sie sich damit fühlen; er weiß viel mehr, viel, viel mehr, als Sie sich im Moment explizit bewusst sind und sich bewusst machen können. Alle vergangenen Situationen sind im Körper da und interagieren auf implizite Weise mit dem, was jetzt

bleiben. Und sie sollen sogar miteinander in Wechselwirkung treten. Wie das gehen könnte, damit befasst sich Gendlin in seiner philosophischen Arbeit (z.B. 1981, 1994, 1997).

² Eine Situation, in der man das besonders leicht erlebensmäßig überprüfen kann, ist der Erstkontakt zwischen Therapeut und Klient. Jeder von beiden spürt im Körper die neue Situation, jeder der beiden Körper macht die Situation.

gerade vor sich geht. Dadurch erleben Sie die *Bedeutungen* dessen, was Sie gerade lesen.

Das, was wir in einer konkreten Situation körperlich fühlen (ohne dass wir es schon explizit in Worten wissen), nennt Gendlin einen *Felt Sense*. Ein Felt Sense ist das körperliche Spüren der Situation. Dieses Gespür ist - vom Standpunkt des expliziten Wissens aus - vage, diffus, unklar. Der Felt Sense ist eine körperliche *Stimmung*. Man *fühlt*, dass diese Stimmung mit der Situation, mit etwas im Leben, zu tun hat; man fühlt, dass sie bedeutungsvoll ist, auch wenn man nicht gleich *weiß*, womit sie konkret zu tun hat, welche konkreten Bedeutungen in dieser Stimmung „enthalten“ sind, und man kann nicht gleich sagen, *was* man spürt. Es „hat“ noch keine Worte.

Wenn man beginnt, den Körper von innen zu fühlen, bemerkt man vielleicht zunächst deutliche Empfindungen: eine bestimmte Muskelverspannung, einen bestimmten Schmerz. Wenn man darüber hinaus noch ein bisschen länger innerlich achtsam bleibt, kann man auch noch dieses stimmungshaften, diffusen Gespürs gewahr werden, das den Namen „Felt Sense“ hat. Manchmal dauert es eine kleine Weile, bis sich ein Felt Sense bildet, bis er sich formt, bis er „kommt“. Es lohnt sich, bei und mit ihm zu verweilen, auch wenn das zunächst nichts zu versprechen scheint.

Ein Felt Sense ist nicht für sich alleine da. Er ist kein Ding, das in einem abgeschlossenen Behälter darauf wartet, entdeckt zu werden. Ein Felt Sense ist immer bezogen auf etwas. Er „gehört“ zu etwas. Er formt sich zu „etwas“ - fortwährend und immer wieder neu. Dieses „Etwas“ kann alles sein: z.B. die Frage „Wie geht es mir jetzt gerade?“; ein Erlebnis, an das ich mich gerade erinnere; eine Person, die gerade da ist oder die ich mir vorstelle; ein Traum der vergangenen Nacht; ein trauriges Gefühl; ein Problem, das ich habe; eine Entscheidung, die ich treffen muss; ein Gedanke, den ich tiefer verstehen möchte; ein Text, den ich gerade lese; usw.

Ich kann also zu jedem „Etwas“ einen Felt Sense entstehen lassen, und auch umgekehrt: Ich kann einen Felt Sense in meinem Körper spüren und ihn dann sozusagen fragen, wozu er gehört und was er bedeutet. Das Kommenlassen und Verweilen mit einem Felt Sense zu etwas heißt *Focusing*.

Sich mit dem Felt Sense unterhalten – statt Probleme zu lösen

Verweilen mit dem körperlich Gespürten, mit dem Felt Sense – Focusing also – lässt „Schritte“ kommen, Veränderungsschritte. Ich will zuerst das Erleben solcher Schritte an einem Beispiel beschreiben und dann zumindest andeuten, wie man dieses Phänomen konzeptuell darstellen kann.

Zu einem Thema XY formt sich ein Felt Sense – sagen wir – im oberen Bauch. Ich richte meine Aufmerksamkeit von innen auf dieses Gespür im Bauch. Ich heiße es willkommen und verweile dabei. Zuerst ist nur dieses Spüren da. Nach etwa 10 Sekunden stellen sich die ersten Worte ein, die dieses Gespür benennen: „heiß“ und „angespannt“. (*Das ist schon ein erster, kleiner Schritt: Etwas Neues ist aufgetaucht.*) Es sind Worte, die die *Qualität* des Gespürten beschreiben. Ich „frage“ den Felt Sense: „Was ist das an dir, das so ‚heiß‘ und so ‚angespannt‘ ist?“ Ich bleibe achtsam in

Verbindung mit dem Felt Sense und warte auf eine „Antwort“. Nach einer Weile „öffnet“ sich der Felt Sense. „Öffnen“ ist ein Wort für ein erlebtes Geschehen: Es ist so, als könnte ich auf einmal in den Felt Sense hinein, als bekäme dieses körperlich Gespürte eine Tiefe, eine dritte Dimension, und plötzlich bin ich in dem Felt Sense drin. (*Das ist ein nächster überraschender Schritt, den man nicht „machen“ kann.*) Ein inneres Bild taucht auf: Eine Faust, die sich zusammenkrampft; diese Faust „wohnt“ im Bauch. „Ah“, sage ich überrascht; und obwohl dieses Bild nicht „schön“ ist, ist mir ein bißchen leichter. „Ah, das ist es!“, höre ich mich innerlich sagen, obwohl ich noch gar nicht *weiß*, was es ist. (*Das Erscheinen des Bildes und die nachfolgende kleine Erleichterung sind weitere Schritte, die von selbst kamen.*) Nun bemerke ich, dass ich wütend bin (*wieder ein Schritt*). Ich nehme das Wütende wahr und frage wieder den Felt Sense: „Was ist ‚wütend‘ an dir?“ Ein Bewegungsimpuls kommt (*wieder ein Schritt*): Meine Arme und Hände wollen etwas wegschieben, wegstoßen. Ich probiere diese Bewegung aus und frage dabei wieder den Felt Sense: „Fühlt sich diese Bewegung richtig an?“ Es kommt nicht gleich eine Antwort. Dann antwortet es: irgendwie schon richtig, aber noch nicht ganz. Diese Antwort kommt nicht in Worten, sondern als Körpergefühl. Ich verweile bei diesem „Noch-nicht-ganz“-Körpergefühl. Aus diesem kommt ein körperliches Aufrichten und Durchatmen (*ein Schritt*). Das wütende Gefühl verwandelt sich in ein Gefühl von Stärke und Raumhaben (*Schritt*). Meine gesamte Befindlichkeit hat sich verändert. Das ‚heiße‘ und ‚angespannte‘ Gefühl im Bauch ist nicht mehr da, statt dessen spüre ich eine Lust im Rücken, mich zu strecken und zu bewegen (*Schritt*). Plötzlich sind die folgenden Sätze da: „Das Thema XY hat mich erstarren lassen. Alles hat sich im Bauch zusammengezogen. Eigentlich bin ich wütend, und diese Wut habe ich in mir festgehalten. Ich habe vor ihr irgendwie Angst gehabt. Jetzt merke ich, dass ich doch *jemand bin*, dass ich groß bin und diesem Thema XY in die Augen schauen kann, ja sogar will. Das Bewegen im Rücken macht mich beweglich und ich fühle mich von hinten irgendwie unterstützt. Ich habe Lust, auf das Thema zuzugehen“ (*Schritte*). Ein tiefer Atemzug durchströmt mich und ich fühle mich befreit (*Schritte*).

Was habe ich hier „gemacht“? Man könnte sagen, ich habe mich mit dem Felt Sense zum Thema XY unterhalten, statt über dieses Thema nachzudenken und mich anzustrengen, es zu lösen. Was immer innerlich auftauchte – Worte, Bilder, Empfindungen, Impulse – ich habe sie an meinem Felt Sense überprüft, ich habe ihn gefragt, ob sie „passen“, ob sie „richtig“ sind und was sie bedeuten. Der Felt Sense hat „geantwortet“. Und jede Antwort hat das Ganze, den Felt Sense, ein bisschen verändert. Der Felt Sense wusste auf irgendeine Art mehr als ich.

Körperliches Erleben ist die Quelle neuer Schritte

Implizites Erleben ist nicht „unbewusst“

Diese Erfahrung erlaubt uns, folgende Sätze zu formulieren: Es ist immer *mehr* da, als ich schon explizit weiß und sagen kann. Dieses „Mehr“ ist nicht unbewusst, denn ich kann es jederzeit spüren, körperlich spüren. Es ist schon gespürt, aber noch nicht gewusst.

Diese Art des Erlebens nennt Gendlin *implizit*. Der weitaus größte Teil unseres Erlebens ist implizit, nur ein sehr kleiner Teil des jeweils augenblicklichen Erlebens besteht aus expliziten Symbolen, z.B. Worten. Wir können also in uns immer viel mehr wahrnehmen, als sich mit Worten sagen lässt.

Implizites Erleben ist reichhaltig und bedeutungsvoll

In diesem noch nicht sagbaren (impliziten, körperlichen) Erleben sind unzählige Aspekte implizit wirksam (*implicit functioning*); sie bilden miteinander eine „ungeteilte Vielheit“ (*pre-separate multiplicity*) und „enthalten“ Bedeutung (*implicit meaning*). Wenn wir uns auf das gerade vorsichgehende implizite Erleben unmittelbar beziehen (*direct reference*), spüren wir diese Reichhaltigkeit und Bedeutsamkeit, ohne jedoch schon zu wissen, was sie genau ist.

Ein Felt Sense ist das implizit gespürte Ganze zu einem konkreten „Etwas“

Wenn wir unserem Körper ein bisschen Zeit geben, zu einem Etwas (z.B. zu einem bestimmten Wort, zu einem bestimmten Konzept, zu einem bestimmten Problem) einen Felt Sense formen zu lassen, dann „besteht“ dieser Felt Sense aus unzähligen impliziten Aspekten, die uns die Bedeutung dieses Wortes/Konzeptes/Problems fühlbar machen. Und umgekehrt: Wenn wir in unserem Körper eine bestimmte, in Worten nicht ausdrückbare Stimmung wahrnehmen, fühlen wir, dass diese Stimmung mit irgend etwas in unserem Leben zu tun hat, auch wenn wir noch nicht genau wissen, womit.

Implizites Erleben ist unvollständig

Solange Erleben implizit ist, solange ist es unvollständig und „wartet“ auf Symbole (oder Ereignisse), mit denen es auf *wohlorganisierte* Weise interagieren kann. Und umgekehrt: Die Symbole (oder Ereignisse) müssen mit dem impliziten, körperlichen Erleben interagieren, um bedeutungsvoll zu werden. Wenn sich eine solche Interaktion ereignet, wird die explizite Bedeutung geformt und der körperliche (Er-)Lebensprozess vorangetragen.

„Selbst wenn eine Bedeutung explizit ist (wenn wir also genau das sagen, was wir meinen), enthält die gefühlte (implizite) Bedeutung, die wir spüren, viel mehr implizite Bedeutungen, als diejenigen, die wir bereits explizit gemacht haben. Wenn wir herausarbeiten, was wir gerade meinten, bemerken wir, dass die gefühlten Bedeutungen, die wir soeben zur Explikation verwendet haben, immer viele, viele weitere implizite Bedeutungen enthalten immer viel mehr, als diejenigen, denen wir gerade eine explizite Formulierung gegeben haben. Wir bemerken, dass diese Bedeutungen notwendig waren für das, was wir explizit gemacht haben, dass sie das ausmachen, was wir gerade meinen, aber sie sind 'nur' gefühlt. Sie sind implizit.“ (Gendlin 1964)

³ „Symbole“ müssen keine Worte sein, auch innere Bilder, Gefühle, Handlungen, Bewegungsimpulse und „Ereignisse“, z.B. zwischenmenschliche Interaktionen, können mit implizitem Erleben interagieren und den Prozess vorwärts tragen. Daher lässt sich diese Prozessbeschreibung nicht nur auf verbale Formen der Psychotherapie anwenden; sie gilt genauso für körper-, imaginations- oder handlungsorientierte Therapieformen.

⁴ Wenigstens aber sei folgendes angedeutet: Die Fortsetzungsschritte folgen nicht logisch aus dem, was schon da ist, dennoch sind sie

Der Körper impliziert den nächsten Schritt

Implizites Erleben ist unvollständig und „wartet“ auf ein Fortsetzen in dem Sinn, dass es auf etwas hinweist, das noch nicht fertig ist: noch nicht erkannt, noch nicht begriffen, noch nicht gesagt, noch nicht getan. Es *impliziert* das, was gesagt, getan, gelebt werden will. Wie immer man implizites Erleben (einen Felt Sense) ausdrückt, was immer also das Resultat der Interaktion von Implizitem und Explizitem ist, das Ausgedrückte/Resultat ist nie eine Kopie, sondern ein *Fortsetzen* des Felt Sense.

„Fortsetzen“ benennt ein spezifisches Erleben

Körperliches, implizites Erleben *verlangt* nach Symbolisierung, umgekehrt *benötigen* explizite Symbole implizites, körperliches Erleben, um bedeutungsvoll und verstehbar zu werden³. Die Wechselwirkung, die Interaktion zwischen implizitem und explizitem Erleben trägt den Lebensprozess weiter, setzt ihn fort. Dieses *Fortsetzen* (*carrying forward*) ist ein erlebter „Schritt“, das Spüren eines Schrittes in die „richtige Richtung“: Man fühlt eine körperliche Erleichterung, ein tiefer Atemzug geht durch den Körper, man spürt „frische Energie“, und das geht oftmals einher mit einem kognitiven „Aha“, mit einer Einsicht. Dieses Phänomen nennt Gendlin *Felt Shift*.

Der Begriff „Fortsetzen“ benennt also ein spezifisches Erleben, das wir haben, wenn Symbole (oder Ereignisse) mit körperlichem Erleben (einen Felt Sense) interagieren und es verändern, weitertragen, fortsetzen.

Die Interaktion zwischen implizitem und explizitem Erleben hat eine bestimmte Ordnung

Dieses Fortsetzen geschieht auf *wohlgeordnete* Art und Weise. Gendlin nennt sie *the order of carrying forward* (neuerdings *responsive order*); ich übersetze diesen Begriff mit *Fortsetzungsordnung*. Es ist hier nicht der Platz, darauf näher einzugehen⁴.

Die erlebten Schritte des Fortsetzens bringen das „*Neue*“, das, was noch nicht gedacht, noch nicht gesagt, noch nicht getan ist, aber zum Denken, Sagen und Tun kommen möchte. Fortsetzungsschritte sind Heilungsschritte. Die Fortsetzungsordnung bewirkt das, was wir Therapie, Verän-

nicht diskontinuierlich, beliebig und zufällig. Jeder vorherige Schritt spielt eine Rolle beim Kommen des nächsten Schrittes, aber nicht so, als würde er seine Form dem nächsten Schritt aufzwingen. Wenn man zurückgeht, um nachzusehen, was der vorangegangene Schritt war, sieht man, dass der nächste Schritt den vorangegangenen verändert hat. Wenn man vom nächsten Schritt zurückschaut, kann man den vorangegangenen Schritt so verstehen, dass der nächste Schritt folgen konnte. Jeder Schritt macht den vorherigen neu, so dass er aus ihm folgen kann.

Wenn man die Schritte nach rückwärts verfolgt, schaut die Fortsetzungsordnung wie eine schon formierte Ordnung aus (z.B. wie die Logik oder die Dialektik). Sie ist es aber nicht. Denn wenn man mit einer bestimmten Hypothese (Frage, Begriff, Konzept, Handlung, therapeutische Methode) an etwas (die Situation, die Natur, ein Mensch, ein Klient, das Erleben, ein Felt Sense,) herangeht, antwortet es in einer bestimmten Weise, wenn man mit einer anderen Hypothese kommt, antwortet es auf eine andere bestimmte Weise. Es antwortet aber immer ganz genau und gibt mehr zurück als man „hineingibt“. Denn „es“ ist immer viel reicher als eine bestimmte Form; es kann auf jede Form spezifisch antworten („zurücksprechen“). Was ist das also für eine „Ordnung“, die auf jede bestimmte Form auf jeweils verschiedene aber immer ganz genaue Weise antwortet? Es ist eine Ordnung, die nicht explizit geformt, die nicht inhaltlich, die nicht fertig ist und die sich auf viele verschiedene Weisen fortsetzen kann - aber immer nur genau. Die Fortsetzungsordnung ist also nicht festgelegt, aber auch nicht willkürlich. Näheres siehe Literaturangaben, besonders Gendlin 1994, 1997.

Veränderung, Wachstum, Leben nennen. Implizites Erleben (körperliches Spüren, Körper-Leben) ist die „Quelle“ neuer, frischer Schritte des Sagens, Denkens und Handelns.

Der Körper als Deuter

Ohne den Körper zu spüren, ihn von innen zu fühlen, mit ihm zu sein und zu verweilen, würde nichts Neues kommen. Wir würden uns immer nur im Kreis des Schon-Gesagten und Schon-Getanen bewegen, Bekanntes wiederholen, bestenfalls neu zusammenstellen, anders kombinieren. Explizites, fertig Geformtes kann sich aus sich selbst heraus nicht verändern. Wir müssen über das Schon-Geformte hinaus hin zum körperlichen, impliziten Erleben, zum Felt Sense, der sich zu jedem Schon-Geformten, zu jedem „Etwas“, bilden kann als das, was über die Formen (z.B. Worte, Konzepte) *hinausgeht* und das neue Formen *impliziert*.

Ohne den Körper zu spüren würden wir auch nicht verstehen, was explizites Erleben und Verhalten bedeutet. Der Traum der vergangenen Nacht, das psychosomatische Symptom, das sich wiederholende Beziehungsmuster – das alles ist aus sich selbst heraus nicht verständlich. Wir brauchen keinen anderen, erst recht keinen Therapeuten, der diese expliziten Formen von außen deutet. Denn kein Therapeut kann je so präzise wissen, was diese expliziten Phänomene für jemanden bedeuten, wie der Felt Sense, der sich zu diesen Phänomenen formen kann: als körperlich gespürtes, implizites Erleben, das in seiner ungeteilten Vielheit und Reichhaltigkeit schon alles „enthält“ und es „preisgibt“, wenn wir ihm Aufmerksamkeit schenken und mit ihm verweilen. Dann expliziert („entfaltet“) sich die implizite Bedeutung in der Interaktion mit expliziten Symbolen (Worten, Bildern, Gesten, Handlungen,) und der Lebensprozess wird fortgesetzt. Nicht der Therapeut ist der Deuter, sondern der Körper des Klienten, denn der kann es viel besser.

Der Veränderungsprozess als Zwiesprache zwischen Körper und „Verstand“

Psychotherapie ist, so verstanden, ein Prozess des Hin-und-Her zwischen Geformtem und Mehr-als-Geformtem, zwischen Worten/Konzepten/Handlungen und Felt Sense, zwischen Gewusstem und Gespürtem, zwischen „Kopf“ und „Bauch“. Aus dieser Zwiesprache kommt das Nächste, das Neue als erlebter Schritt der Veränderung. Aus einem allein folgt nichts, jedenfalls nichts, das uns weiterführt.

Focusing beschreibt die Schritte, in denen diese Zwiesprache geschieht und es zeigt die Bedingungen, Einstellungen und Verhaltensweisen auf, die diese Zwiesprache unterstützen. In der *Focusing-Therapie* benützen wir die hier sehr fragmentarisch dargestellte Prozessbeschreibung als Metatheorie für die Integration von Methoden, die in verbalen, körperlichen, imaginativen und handlungsorientierten Prozessen – kurz in allem, was der Mensch hat und ist – die Fortsetzungsordnung zur Entfaltung und Wirksamkeit kommen lassen. Während *Focusing* von den verschiedenen therapeutischen Methoden integriert werden kann, integriert *Focusing-Therapie* umgekehrt die verschiedenen Methoden zu einer beziehungs-, erlebens- und prozessorientierten Therapieform.

Wir sind alle Körpertherapeuten: Gefährten des Atmens

Anfangs habe ich gefragt: Mit wem oder was haben es denn die Psycho- und die Körpertherapeuten tatsächlich zu tun? Nun, natürlich *beide* mit dem Menschen, der ihnen da hilfeschend gegenüber sitzt (oder liegt oder steht). Therapie ist doch sicherlich in erster Linie der Versuch, *diesem konkreten Menschen* irgendwie zu helfen – und nicht seinem „Körper“ und nicht seiner „Seele“.

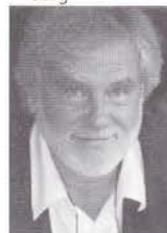
Und dieser konkrete Mensch ist selbstverständlich niemand anderer als der „gewöhnliche Körper, der da im Sessel sitzt“, der Körper der sich von innen fühlt, der Mensch, der bei sich und mit sich ist und aus dessen Verweilen mit dem, was er tatsächlich spürt (und nicht nur sagt), die Schritte der Veränderung, der Heilung kommen – nicht auf magische Art, sondern in einer wohlgeordneten Weise im Sinne einer Ordnung, an der die Person teilhat und teilnimmt. Mit dem Klienten zu sein, dieser Ordnung zu vertrauen und ihr nichts in den Weg zu stellen, ist die Basis jeder Therapie. Ich glaube wirklich, dass ich „jeder“ sagen darf.

Deshalb möchte ich die Unterscheidung zwischen Psychotherapie und Körpertherapie aufgeben und lieber eine andere Unterscheidung aufstellen: zwischen Therapeuten, die ihre Klienten „behandeln“, indem sie sie unter die Herrschaft von schon geformten Konzepten und Techniken stellen und Therapeuten, die sich und ihre Konzepte und Techniken von dem Mehr-als-Geformten überraschen und wandeln lassen und so erlauben, dass die Schritte der Veränderung von innen, aus dem von innen gefühlten Körper, kommen.

In unserer Berufsbezeichnung „Psychotherapeut“ verbergen sich die griechischen Worte *psychein* und *therapon*. Das erste bedeutet „hauchen“, „atmen“, „leben“ und das zweite „Diener“, „Gefährte“. Das drückt ja eigentlich schon ganz gut aus, wofür ich hier plädiere: Gefährte des Atmens zu sein. Der Atem strömt ein- und aus, hinunter und hinauf, verbindet oben und unten – und der Atem atmet, ohne dass wir es tun müssen.

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. Wiltshko. Studentexte 1. DAF, Würzburg 2003⁷
- Gendlin, E. T. (1981): A process model. Unveröffentlichtes Manuskript (422 Seiten). Erhältlich unter www.focusing.org
- Gendlin, E. T. (1991): Thinking beyond patterns. Body, language and situations. In: B. denOuden & M. Moen (Eds.), *The presence of feeling in thought*. Peter Lange, NY
- Gendlin, E. T. (1993): Three assertions about the body. *The Folio* 12(1), 21-33
- Gendlin, E. T. (1994): Körperbezogenes Philosophieren. Gespräche über die Philosophie von Veränderungsprozessen. DAF, Würzburg
- Gendlin, E. T. (1997): *The responsive order: A new empiricism*. Internet (focusing.org)
- Gendlin, E.T., Wiltshko, J. (1999): *Focusing in der Praxis*. Klett-Cotta
- Wiltshko, J. (1995): *Focusing-Therapie*. Studentexte 4. DAF, Würzburg



Dr. Johannes Wiltshko

Klinischer Psychologe
Psychotherapeut
Leiter des DAF
Johanneswiltshko@msn.com

Freiraum-Schaffen mit Kindern

von Bettina Markones

Freiraum-Schaffen wird für mich zu einem immer wichtigeren Vorgang im Focusing. Anfangs war es eine nette Spielerei, die mir Spaß machte und meiner Phantasie und inneren Bilderwelt sehr entgegen kam. Sorgen, Probleme, unangenehme Menschen in verschiedenste Objekte zu verpacken und irgendwo abzustellen, war leicht und entlastend.

Im Lauf meiner Zeit mit Focusing entdeckte ich, dass es beim Thema Freiraum um viel mehr geht, als nur um das Hinausstellen alleine. Trotzdem hat das bildliche Hinausstellen seine Faszination für mich nicht verloren und bringt mich gerade in der Arbeit mit Kindern zu immer neuen Ideen, Erfahrungen und Entdeckungen.

Der Baum als Freiraum-Symbol

Die erste Begegnung mit dem Thema „Freiraum-Schaffen mit Kindern“ hatte ich 2001 bei einem Seminar mit Marta und Ynse Stapert während der Focusing-Sommerschule. Hier gestalteten die anwesenden Kinder der Sommerschuleteilnehmer in einer Sitzung mit Marta einen Baum aus lauter kleinen Zetteln, auf die sie die ihnen wichtigen Teile eines Baumes malten. Gemeinsam setzten sie den Baum an einer Wand zusammen. Dann durften die Kinder malen, was sie innerlich beschäftigte und es an den Baum hängen - und zwar dorthin, wo für das jeweilige Kind ein „guter Platz“ war. Der Baum hatte Astgabeln, Blätter und Nester, also viele gute Orte. Schnell füllte sich der Baum. Immer wenn es in Anbetracht der großen Kindergruppe möglich war, gab Marta den Kindern eine Art Saying-back und weiterführende Impulse. Und immer wieder lud sie ein, weiter zu schauen, ob da noch etwas innerlich da sei, von dem es gut wäre, es auszudrücken. Sie gab aber auch die Freiheit, sich nicht zu beteiligen oder ein weißes Papier hinzuhängen.

Seit dieser Zeit mache ich die Baum-Übung immer wieder, wenn ich mit ganzen Klassen arbeite, mitunter benutze ich auch andere Ausgangsbilder, angepasst an die Situation. Die Kinder mögen es sehr, auf diese Art Distanz zu ihren Problemen zu bekommen. Außerdem ist es für Kinder ein guter Prozess-Einstieg, mir zu zeigen und dann auch zu erzählen, was sie beschäftigt. Immer wieder entwickelten sich aus diesem Start mit der ganzen Klasse individuelle Formen und Vereinbarungen der Weiterbegleitung.

Im Gegensatz zu Marta Stapert gebe ich meist ein Grundgerüst eines Baumes vor. Nach meiner Erfahrung ist es für jüngere und entwicklungsverzögerte Kinder (mit denen ich oft zu tun habe) eine Hilfe, wenn ein Grundgerüst schon vorhanden ist. Zusätzliche Elemente, die die Kinder individuell benötigen, können dann leicht eingefügt werden. Für das Zeichnen und Malen der Kinder halte ich neben vielen unterschiedlichen Sorten von Stiften auch unterschiedlich gefärbte Papiere bereit, daneben Scheren, falls Kinder die Form der Papiere ändern möchten. Darauf bin ich erst gekommen, weil die Kinder entweder danach fragten, ob ich solche Dinge dabei hätte, oder weil sie sie einfach selbst aus ihren Taschen auspackten.



Freiraumbaum



Freiraumbaum: Ausschnitt 1



Freiraumbaum: Ausschnitt 2

Das abgebildete Beispiel eines Freiraumbaumes ist in einer kleinen Focusinggruppe für schüchterne und ängstliche Grundschulmädchen entstanden. Die Mädchen hatten schon in den vorherigen Stunden Erfahrungen gemacht mit der Symbolisierung durch Malen.

Besonders interessant sind zwei Ausschnitte, an denen man sehen kann, wie kreativ die Mädchen mit dem Angebot umgegangen sind.

Ausschnitt 1 zeigt, wie ein Mädchen eine Verknüpfung von Verhalten und Belohnung als belastend erlebt und darzustellen versucht. Nachdem sie die kleine Folge aufgehängt hatte, erklärte sie, sich jetzt besser zu fühlen.

Ein anderes Mädchen malte nicht nur das Anfangsgefühl auf ein Kärtchen, sondern auch einen ganzen Prozess in Schritten auf mehrere Kärtchen und klebte sie hintereinander als Geschichte auf (*Ausschnitt 2*). Danach wirkte sie entspannt und zufrieden. Von meiner Seite brauchte es nur einige wenige Impulse.

Glücksgefühl- und Sorgenbilder

Die Bäume in meinem Klassenzimmer dürfen immer einige Zeit hängen bleiben und auch individuell weiterbenutzt werden.

Diese Mädchengruppe fand allerdings in einem Bildungshaus statt, in dem nichts hängen bleiben durfte. Deshalb löste ich den Baum am Ende der Gruppenstunde ab, um ihn mit nach Hause zu nehmen, was zu einer Diskussion mit den Mädchen führte. Sie konnten gut verstehen, dass ihre Angelegenheiten nun ja hinausgestellt waren (d.h. an dem Baum hängen) und nicht wieder zu ihnen zurückkommen sollten. Aber sie wünschten sich eine respektvolle Behandlung der Zeichnungen und damit auch ihrer Probleme. Als ich ihnen erklärte, dass ich den Baum bei mir verwahren und bei meiner nächsten Fortbildung für Lehrer verwenden würde, waren sie einverstanden.

In der nächsten Gruppenstunde mit den Mädchen brachte ich eine Schüssel für die Freiraumkärtchen mit. Meine Idee war, mit den Kindern nach dem Malen ausführlich zu besprechen, was für sie ein guter Umgang mit den Freiraumbildern sein würde. Schnell stellte sich heraus, dass eine Schüssel nicht ausreichend war, da an diesem Tag zwei der Mädchen sich sehr auf einen Schullandheimaufenthalt freuten und Glücksgefühlbilder malen wollten. Diese sollten aber nicht in einer Schüssel zusammen mit den Sorgenbildern liegen. Eine 7-Jährige formulierte ganz wunderbar das Anliegen: „Wenn dann eine Sorge auf meinem Glück liegt, könnte das abfärben, und das will ich nicht.“ So bastelten wir Briefumschläge, die von den Kindern reichlich verziert wurden, um die Glücksbilder mit nach Hause nehmen zu können. (Stärkende, positive Bilder gebe ich den Kindern immer mit.) Dann sprachen wir über die Sorgenbilder in der Schüssel. Schnell stellte sich heraus, dass es keine passende Lösung für alle Bilder gab. So sortierten wir die Bilder, was auch Gelegenheit gab, über die Sorge zu sprechen, wenn ein Kind das wollte. Die Mädchen beschlossen, dass die Bilder, die in die Schüssel zurückgelegt wurden, anschließend im Garten verbrannt werden sollten. Einige Bilder sonderten die Malerinnen aus und erzählten, wo sie diese verwahren

wollten. Besonders beeindruckt hat mich die Aussage einer 8-Jährigen: „Verbrennen ist doch etwas zu brutal. Ich lege das Bild in die Tiefkühltruhe, dann kann ich es mir wieder holen, wenn ich es brauche.“ (Hoffentlich durfte das Kind es dann zuhause auch tun. Wegen solcher Dinge werden mir begleitende Elternabende immer wichtiger.) Das gemeinsame Verbrennen geschah mit Freude und auch Ernsthaftigkeit. Besonders wichtig war den Kindern, dass die Asche zum Schluss mit der Erde vermischt wurde.

In der Einzelarbeit stellt das Herausfinden, wie und wo die Sorgenzettel verwahrt werden sollen und wer sie anschauen oder lesen darf, für das Kind immer einen eigenen kleinen Prozess dar. Oft deponieren Kinder bei mir im Lehrerpult ein eigenes Sorgenkästchen, in das sie ihre Zettel werfen und das ich wegschließen soll. Einige wollen gern, dass ich mir die Zettel anschau und mit ihnen darüber rede, andere wollen nur, dass ich sie anschau und wenige wollen, dass ich sie nicht anschau.

Freiraum-Schaffen in einer Hauptschulklasse

Diese kreativen Formen von Freiraum-Schaffen gelingen nicht immer und sind wohl auch eher altersbezogen anzuwenden. Vor kurzem griff ich eine Idee von Kazuko Amaha auf, deren Artikel ich für das letzte Focusing-Journal übersetzt hatte.

In einer 6. Hauptschulklasse versuchte ich Freiraum-Schaffen anzuleiten, indem ich den Jugendlichen ein Blatt gab, auf das verschiedenste Behältnisse aufgemalt waren. Ich lud die Schüler ein, ihre Probleme und Sorgen in diese Behälter zu zeichnen. Fast alle Jugendlichen ließen sich darauf ein, nachdem wir geklärt hatten, dass sie auch schreiben dürften und nicht unbedingt malen müssten, dass sie auch positive Dinge eintragen könnten und dass ich mit allen Informationen vertraulich umgehen würde.

Nach dieser Freiraumphase folgte eine Zeit mit mehreren sehr intensiven Prozessen von einzelnen Jugendlichen unter Beteiligung der gesamten Klasse. Da sich die geäußerten Probleme auf die ganze Klasse bezogen, war es gut und wichtig, dass die Prozesse vor der Klasse stattfanden und auch mithilfe von allen gute Lösungen gefunden wurden.

„Die Bildung wird täglich geringer,
weil die Hast größer wird.“

F. Nietzsche

Im abschließenden Feed-back an mich meinten allerdings alle Jugendlichen, das Blatt mit den Behältern wäre überflüssig gewesen, sie hätten mir auch ohne Hilfsmittel von ihren Sorgen erzählt.

Auch wenn ich im vorliegenden Text über das Freiraum-Schaffen mit Kindern berichtet habe, ist es mir wichtig zu betonen, dass Kinderfocusing nicht gleich Hinausstellen ist. Genauso wie bei den Erwachsenen braucht es auch bei den Kindern weitere Schritte, am besten in Begleitung durch einen focusing-erfahrenen Menschen, bis es zu einem Felt Shift kommen kann. Focusing-erfahrene Menschen müssen nicht zwangsläufig Erwachsene sein; manche der Kinder, die mich öfters bei Prozessbegleitungen in der Klasse erlebt haben, übernahmen soviel an Kompetenz durch Lernen am Modell, dass sie bei einfacheren Problemen ihre Mitschüler selber begleiten konnten. Erleichternd hierfür ist sicherlich, dass die Prozesse bei Kindern meist viel rascher ablaufen als bei Erwachsenen.

Nach der Lerntheorie bleibt das, was man als erstes über etwas lernt, am Besten haften. Da es mir sehr wichtig ist zu vermitteln, dass Freiraum-Schaffen nicht der Kernpunkt von Focusing ist, mache ich Übungen und Versuche zum Freiraum-Schaffen in meinen Kursen für Lehrer nicht zuerst, sondern erst dann, wenn eigene Erfahrungen mit ganzen Prozessen gemacht worden sind.

Wenn ich trotz dieser Überlegungen über Freiraum-Schaffen geschrieben habe, so ist das wohl darin begründet, dass sich beim Vorbereiten und Anbieten von unterschiedlichen Formen des Freiraum-Schaffens meine eigene Spielfreude mit derjenigen der Kindern trifft. Oder, um es in der Focusing-Sprache auszudrücken: Hier trifft sich mein inneres Kind mit den äußeren Kindern zum Spiel. Und genau das ist wohl auch der Grund, warum ich so gerne mit Kindern arbeite.

Durch die Kinder und das gemeinsame, ernsthafte Spiel habe ich sehr viel über Focusing (nicht nur) mit Kindern gelernt.



Bettina Markones
Sonderschullehrerin
Focusing-Seminarleiterin und
Focusing-Trainerin DAF
Trainerin für Focusing mit Kindern
(Focusing Institute New York)
D-97270 Kist
markones@t-online.de

„Es gehört deshalb zu den notwendigen Korrekturen, welche man am Charakter der Menschheit vornehmen muss, das beschauliche Element in großem Maß zu verstärken. Wenn Müßiggang wirklich der Anfang aller Laster ist, so befindet er sich also wenigstens in der Nähe aller Tugenden; der müßige Mensch ist immer noch ein besserer Mensch als der Tätige.“

„Der Weg zu allem Großen geht durch die Stille.“

„Die größten Ereignisse das sind nicht unsere lautesten, sondern unsere stillsten Stunden.“

„Allgemein ist die Hast, weil jeder auf der Flucht vor sich selbst ist, allgemein auch das scheue Verbergen dieser Hast, weil man zufrieden scheinen will und die scharfsichtigeren Zuschauer über sein Elend täuschen möchte. Wir fürchten uns, wenn wir allein und stille sind, daß uns etwas in das Ohr geraunt werde, und so hassen wir die Stille und betäuben uns durch Geselligkeit.“

„Arznei der Seele - still liegen und wenig denken ist das wohlfeilste Arzneimittel für alle Krankheiten der Seele und wird, bei gutem Willen, von Stunde zu Stunde seines Gebrauchs angenehmer.“

alle Zitate entnommen aus:
Schenk dir eine Pause.
Freiburg: Herder 2001

F. Nietzsche

Der „Innere Patriarch“

Focusing als Introjekt-Awareness-Übung zum Aufspüren des Inneren Patriarchen

von Sibylle Friedrich, Alexander Mirò und Ingmar Bösch

Im Rahmen eines Fachtagsbeitrages wurden die Teilnehmenden dazu aufgefordert, sich mit ihrem Inneren Patriarchen auseinander zu setzen. Die Annäherung an diesen Persönlichkeitsanteil erfolgte mithilfe eines Focusingprozesses, an dessen Anschluss die Möglichkeit gegeben wurde, das zuvor innerlich Erlebte aufzumalen. Die Auswertung der dabei entstandenen Bilder ergänzt die mündlichen und schriftlichen Äußerungen der Workshop-Teilnehmer(innen).

Einleitung

Wenn wir von einem Verständnis der menschlichen Psyche als einer inneren Pluralität ausgehen, werden unsere unterschiedlichen und zum Teil widersprüchlichen Persönlichkeitsstrebungen verstehbarer. Frühe und später entwickelte Persönlichkeitsanteile stehen nebeneinander, oft gegeneinander. Im besten Fall kooperieren sie wie ein eingeschworenes Team zugunsten des „Oberhaupts“, doch auch innere Teams (vgl. Schulz von Thun 1998) können sich in unproduktiven Machtkämpfen lähmen. Frühe Teile der Persönlichkeit sind oftmals jene Träger unserer Moralvorstellungen, die uns bei genauerem Hinsehen oft überholt erscheinen. Sie entstanden biographisch durch das Vorleben von Haltungen durch nahe Bezugspersonen, zumeist der Eltern. Die Psychoanalyse spricht in diesem Zusammenhang vom Über-Ich. So diktiert ein strenges und starres Über-Ich wie ein *Fremdkörper* das Verhalten des Betroffenen, die Gebote und Verbote der Eltern seien weiterhin wirksam und lebendig, auch wenn der Betroffene verstandesmäßig bereits zu neuen Erkenntnissen gekommen sei (vgl. Ringel 1997, S. 115 f.). Man fühle sich von Verboten umzingelt und von diesen behindert (ähnlich dem Panther von Rilke: „Ihm ist, als ob's tausend Stäbe gäbe, und hinter tausend Stäben keine Welt.“ (vgl. Ringel 1997, S. 111)). Genderrollen-Zuschreibungen, also feste Vorstellungen darüber, was ein „richtiger“ Mann / eine „richtige“ Frau zu tun und zu lassen habe, sind einer von vielen Bestandteilen dieser Moralinstanz, unserem Über-Ich. Sie schließen in der Regel eine Aufwertung des Männlichen bei gleichzeitiger Abwertung des Weiblichen ein. Bildhaft könnte man davon sprechen, dass wir alle im Laufe unserer Sozialisation einen regelrechten *Inneren Patriarchen* entwickelt

haben, der tradierte Rollenmuster verteidigt und Entwicklung erschwert.

„Der Innere Patriarch ist die Stimme oder innere Person, die die uralten patriarchalischen Traditionen, Werte und Regeln der letzten sechs Jahrtausende vertritt“ (Stone 1997, S. 43).

Begriffsdefinition Patriarchat

Das Patriarchat ist durch eine vorherrschende Männerdominanz (patri lat.- Vater, arché lat. - Ursprung) und eine allgegenwärtige Aufwertung alles Männlichen gekennzeichnet. Diese Haltung geht dabei nicht ausschließlich nicht von einzelnen Individuen aus, sondern hat sich im Laufe mehrerer Jahrtausende in Gesetzen, Traditionen und Gebräuchen und in den Umgangsweisen der Geschlechter untereinander fest verankert. Besitz ist in männlicher Hand und wird stets an diese weitergegeben, bzw. vererbt. Frauen haben nicht die Möglichkeit, Kapital anzuhäufen. Sie haben einen niedrigeren sozialen Status und erhalten weniger Anerkennung für ihre Leistungen.

Gesellschaften können schwerpunktmäßig patriarchal oder matriarchal ausgerichtet sein, wobei auch matriachale Gruppierungen und Lebensweisen im Patriarchat bestehen können und umgekehrt (Werlhoff 2003). Bei den Begriffen Patriarchat und Matriarchat handelt es sich also um Konstrukte für Gesellschaftsformen, die als Gegensätze auf einem Kontinuum angesiedelt sind. Gegenwärtige Gesellschaften sind größtenteils patriarchal ausgerichtet.

Verortung des Inneren Patriarchen in der Psychoanalyse

Aus der Sicht der Psychoanalyse ist der *Innere Patriarch* ein Introjekt. Die Psychoanalyse kennt drei Internalisierungsvorgänge, von denen die Introjektion einer ist. Internalisierung erlaubt es dem Menschen, mit der Außenwelt, insbesondere der sozialen Außenwelt, in Beziehung zu treten. Zugleich ist sie eine notwendige Bedingung für die Ausbildung der psychischen Instanzen (Ich, Es und Über-Ich). Anhand dieser Begegnung wird eine Orientierung in der Welt geschaffen. Zugleich werden Verhaltensweisen und Merkmale übernommen und in das eigene psychische System integriert. Diese Integration geschieht auf unterschiedlichen (altersentsprechenden) Differenzierungsniveaus. Bei der Inkorporation handelt es sich um eine noch recht undifferenzierte Form der Internalisierung, bei der diese und die sie charakterisierenden Affekte noch sehr globalen Charakter haben. Die Introjektion bedeutet bereits ein differenzierteres Niveau der Internalisierung, bei der die affektiv-kommunikative Beziehung zum introjezierten Objekt an Bedeutung gewinnt. Im Unterschied zur Identifizierung werden hier Eigenschaften von einem in Beziehung erlebten Objekt übernommen, ohne dass sich dies als eine reale Beziehung entfalten muss. Es handelt sich um früheste Lernprozesse, mit denen das Kind seine Beziehungen zu anderen gestaltet. Dabei sind sowohl der Introjektionsvorgang als auch die zu Introjekten gewordenen Bilder von anderen unbewusst. Introjezierte Anteile wirken wie ein Fremdkörper und steuern das Verhalten und Erleben wie von außen.

Sandler (1989) identifiziert den introjezierten Anteil als einen inneren Begleiter, mit dem ein innerer Dialog möglich ist, der jedoch nicht Teil der Selbst-Repräsentation geworden ist. Sehr wesentlich für den konstruktiven Umgang mit den durch Identifikation assimilierten Objektanteilen (z.B. Einstellungen, Normvorstellungen usw.) ist die Möglichkeit, flexibel mit ihnen umzugehen, sich von ihnen wieder lösen oder sie modifizieren zu können. Genau das ist im Umgang mit Introjekten nicht möglich.

Die negativ gefärbten, destruktiven Introjektionen können durch unterschiedliche Mechanismen entstehen, wie etwa durch Gewalterfahrungen, Verlusterlebnisse und unbewältigte Schuld oder Widersprüche (oft ausgelöst in vorhergehenden Generationen). Ebenso kann verhinderte Trauer und das verhinderte libidinöse Verlangen zur Entstehung von Introjekten beitragen. Introjekte wirken als nicht-integrierbare Bestandteile weiter, die verdrängt und abgespalten werden müssen. Sie dienen dazu, mögliche Konflikte zu vermeiden, da diese vom Kind als zu intensiv, zu existentiell eingeschätzt werden und von daher als nicht zu bewältigen bewertet werden. Wenn die Assimilation zugelassen würde, bedeutete dies die angst-einflößenden Erinnerungen zu realisieren und diese mit Ängsten zu verbinden, die den psychischen Apparat überfordern indem sie ihn überschwemmen würden - das überlebensnotwendig positiv-ertragbare Elternbild würde verloren.

Methodisches Vorgehen

Laborde et al. schlagen vor, Introjekte mithilfe einer Awareness-Übung aufzuspüren:

Die Bewusstheit der Introjekte könnte zur Wahrnehmung von einer wachsenden Zahl von Handlungsmöglichkeiten im Denken und Verhalten führen, und dies könnte wiederum den Glauben an die interne Kontrolle des eigenen Lebens bestärken, im Gegensatz zu dem Glauben an mächtige andere, an Schicksal, das System oder an das Glück als kontrollierende Kräfte (Laborde et al. 1981, S. 5).

Diese Anregung aufgreifend haben wir in Anlehnung an Friedrich (2004) die Methode des Gruppenfocusing als Introjekt-Awareness-Übung eingesetzt. Da im Focusingprozess die innere Klärung gefördert wird, ist dieses Vorgehen aus unserer Sicht geeignet, um Introjekte aufzuspüren und sie in einen bewusstseinsnahen Zustand zu überführen.

Workshop zum Inneren Patriarchen

Im Rahmen einer Fachtagung zur Entwicklungspsychologie und Genderforschung im November 2006 in Hamburg haben wir einen Workshop zum Inneren Patriarchen angeboten, der mit einem Gruppenfocusing begann. Vor dem Focusingprozess wurden die Teilnehmer(innen) gebeten, sich an eine konkrete Situation zu erinnern, in der der Innerer Patriarch in Erscheinung trat. Das konnte eine Situation sein, in der sie sich oder andere innerlich abgewertet hatten, einzig aufgrund dessen, dass sie oder die andere Person eine Frau waren bzw. in der sie sich oder andere innerlich aufgewertet hatten, weil sie oder der-

jenige ein Mann war. Ebenfalls möglich waren Situationen, in denen sie sich etwas verboten oder geboten hatten oder jemand anderem etwas geboten oder verboten hatten aus diesem Grund. Der Focusingprozess befasste sich dann ausgehend von dieser Situation mit dem inneren Erleben der Teilnehmer(innen) zu ihrem Inneren Patriarchen.

Anschließend wurde den Workshopteilnehmer(inne)n die Möglichkeit gegeben, ihr Erleben - innere Bilder, Empfindungen etc. - bildlich auszudrücken. Mit der Einbeziehung des Bildmaterials wurde das Ziel verfolgt, das zuvor innerlich Erlebte konkreter und expliziter werden zu lassen. Der Malprozess schöpft dabei noch einmal aus dem Vorbewussten und bietet damit eine weitere Zugangsmöglichkeit zum inneren Erleben. Mit Bildern geben wir Hinweise auf Erfahrungen, die wir sprachlich (noch) nicht fassen können (Teegen, 1994, vgl. S. 36). Nach dem Malprozess fanden Zweiergespräche zwischen den Workshopteilnehmer(inne)n über das zuvor innerlich Erlebte bzw. zu Papier gebrachte statt. Daran schloss sich ein Plenumsgespräch an, das den Teilnehmer(inne)n die Möglichkeit gab, ihre Bilder der gesamten Gruppe vorzustellen. Diese Möglichkeit wurde aber - auch aus Zeitgründen - nicht von allen Beteiligten genutzt.

Auswertung der Workshopbilder

Die Auswertung der uns von den Workshopteilnehmer(inne)n zu diesem Zweck überlassenen Bilder beinhaltete in Anlehnung an die Methode der qualitativen Textanalyse nach Kleining (1995) eine Analyse auf Gemeinsamkeiten. Es ging uns nicht in erster Linie um die psychologische Interpretation des einzelnen Bildes, sondern vielmehr um das Aufdecken von gemeinsamen Merkmalen aller Bilder. Als Orientierung beim Vergleich der Bilder dienten die „Brennpunkte“ von Gregg Furth (1992): Abstand/Nähe, Proportionen, Trennlinien, Symbolik, Farbintensität, Anzahl etc.. Furth versteht seine Brennpunkte als „Anregungen und Hilfen, mit denen man unbewusste Inhalte entziffern kann, die sich in Bildern zeigen“ (1992, S. 72). Elisabeth Kübler-Ross ist überzeugt davon, dass „spontane Bilder von jeder verantwortungsbewussten und einführenden Person auf gültige Weise gedeutet werden“ können, „solange er oder sie bewusst den Richtlinien folgt, die Gregg Furth uns zur Verfügung gestellt hat“ (Furth, 1992, S. 11). Ingrid Schmidt-Warnecke untersuchte 14 dieser Brennpunkte und kommt zu dem Ergebnis, „dass alle 14 Kriterien [Brennpunkte, A. d. V.] eine Rolle gespielt haben“ (Schmidt-Warnecke, S. 176). Sie wurden von uns daher mit leichten Modifikationen übernommen.

In Anlehnung an Schmidt-Warnecke (1987) war unsere Haltung im Kontakt zu den Bildern geprägt von einem lebendigen Interesse, einer unvoreingenommenen Bereitschaft zu sehen, was tatsächlich da ist und der Fähigkeit, sich zu wundern (vgl. S. 10). Diese Haltung vermag jedoch nie vollständig die Gefahr zu bannen, „eigenes unbewusstes Material“ in die Bilder hineinzuprojizieren (vgl. S. 20): „Selbstverständlich bleibt jede Erfassung und Deutung solcher Bilder ein Wagnis, denn jeder reagiert anders, jeder ist mehr oder minder subjektiv beeinflusst, ergriffen, berührt“ (Jacobi, 1977, S. 52).

Ergebnisse der Bilderauswertung

Zunächst sollen die neun Bilder kurz zusammengefasst und ihre Gemeinsamkeiten ausgeführt werden. Im Anschluss daran werden zwei Bilder exemplarisch genauer analysiert. Insgesamt auffällig ist die große inhaltliche Heterogenität der Bilder. Einige sind sehr abstrakt mit teilweise unspezifischen Formen und Linien, andere hingegen sind gegenständlich mit klar identifizierbaren Inhalten und Handlungsabläufen. Auffallend ist, dass nur auf vier Bildern menschliche Figuren dargestellt sind: Hier reicht das Spektrum vom Strichmännchen bis zu Gestalten mit vollständigen Gesichtern und Extremitäten. Von der Farbwahl her wirken die Bilder überwiegend bunt mit sehr intensiven Farben.

Thematisch lassen sich einige Besonderheiten nennen, die in vielen Bildern zum Ausdruck kommen. Die meisten Bilder wirken äußerst dynamisch und weniger statisch. Der Gesamteindruck der Bilder ist daher zunächst einmal der von Bewegung und Aktivität, unabhängig davon, welche Motive die Bilder beinhalten. Ein weiterer Eindruck, der den erstgenannten ergänzt, ist der von Grenzziehung oder Einengung. Die Formen oder Figuren sind häufig in einer Anordnung positioniert, in der sie von außen unter Druck gesetzt, eingeschnürt, abgewehrt oder zurückgewiesen werden. Dies reicht von Zurückweisen-Bewegungen einiger Figuren über eine sich einrollende Schneckenzeichnung bis hin zu horizontale und vertikale Einteilungen. Auffallend ist mit Blick auf den Inhalt des Workshops, dass die meisten Figuren, die auf den Bildern abgebildet sind, geschlechtsneutral gestaltet wurden, obwohl in diesem Rahmen gerade auf die Geschlechtlichkeit fokussiert wurde.

In einer ersten Zwischenbilanzierung können diese Ergebnisse vorsichtig als Ausdruck einer Hemmung vor einer tiefgehenden Auseinandersetzung mit diesem Thema gedeutet werden. Wie zuvor geschildert sind die hier ablaufenden Prozesse dem Bewusstsein in der Regel nur in Ansätzen zugänglich. Geschlechtlichkeit und damit auch die Auseinandersetzung über geschlechtliche Auf- und Abwertungen sind häufig mit tiefgreifenden Gefühlen von Scham verbunden, die direkt mit unserem moralischen Wertesystem verschaltet sind. Eine aktive Auseinandersetzung (d. h. Verbewusstmachung) mit diesen tiefgreifenden Gegebenheiten kann daher meist nur in begrenztem Umfang zugelassen werden.

Beschreibung zweier ausgewählter Bilder

Einer der Teilnehmer hat ein rotes Herz gemalt („da ich keine Brustkörbe malen kann, habe ich ein Herz gemalt“), welches in eine Kette mit einem goldenen Schloss gelegt ist. Das Bild drückt Beengung aus („...das Bild, das mir da so gekommen ist, dass mein Brustkorb eingeschnürt ist“). Es wirkt so, als ob die Kette dem Herz die Luft nimmt. Die Kernbotschaft seines Inneren Patriarchen sei „Du darfst keine Hilfe annehmen!“

Der Teilnehmer berichtete in der Reflexion, die unmittelbar im Anschluss an den Malprozess stattfand, von einem Schlüsselbund, welches einen Schlüssel für das Schloss bereithielte. Dieses Schlüsselbund ist jedoch nicht auf dem Bild erkennbar. Das goldene Schloss im Zentrum des Bildes könnte die Assoziation hervorrufen, dass etwas

Wertvolles bewahrt werden solle. Auf der anderen Seite hält es offenbar die Einengung aufrecht und scheint schwer zu öffnen bzw. zu sprengen zu sein. Symbolisch



könnte das Bild für den Teilnehmer peinigenden Patriarch stehen, der ihm sein wahres Sein verwehrt und ihm ein Korsett aus eisernen Ketten anlegt. Die Ketten könnten symbolisch als Manifestierung des sozialen Geschlechts interpretiert werden, das dominant und mit

beklemmendem Charakter zum Vorschein kommt.

Die Urheberin dieses zweiten Bildes benannte die Botschaften, die der Innere Patriarch während des Focusingprozesses an sie gerichtet hatte: „Du bist viel zu lebendig, laut, stark“, „Du bist nicht weiblich“, „Du bist keine Frau“. Die Abwehrstrategie, die auf ihrem Bild durch



einen gebogenen Schild symbolisiert wird, garantiert offenbar keinen umfassenden Erfolg: „Das Schild ist weiblich, ‚very special‘, keine scharfen Kanten, wehrt ab, ist auch groß genug dazu, aber so richtig funktional ist es nicht“. So

ist auch ihre Nieder-geschlagenheit nachvollziehbar: „Ich finde das traurig, dass so'n kleines graues Männchen soviel Macht über mich hat. Auch Wut war da!“ Ihre Schilderungen lassen die Traumreise als einen erlebnisaktivierenden Prozess begreifen, wobei - vermutlich nicht nur in ihrem Fall - die Reflexion des Erlebten über den Workshop zeitlich hinaus ragte.

Einsatz eines Feedbackbogens im Rahmen des Workshops

Am Ende des Workshops wurden die Teilnehmer(innen) gebeten, einen Feedbackbogen zu ihren Erwartungen und Erfahrungen auszufüllen. Seine Auswertung ergab eine Neugier aller Teilnehmenden dem Thema gegenüber sowie den Wunsch, sich mit dem eigenen Inneren Patriarchen auseinander zu setzen. Einzelne hatten dennoch Schwierigkeiten, diesem Persönlichkeitsanteil auf emotionaler Ebene zu begegnen. Sie berichteten von einer beklemmenden, traurigen Stimmung während der Traumreise, die sie auf die tief in ihnen verwurzelte, ihnen nun bewusster gewordene, patriarchale Stimme zurückführten, die sie allzu oft dirigiere. Andere taten sich schwer damit, eine Eingangssituation zu definieren, was auf eine Art Abwehr hindeuten kann.

Exemplarisch für das schriftliche Feedback der Teilnehmenden folgen an dieser Stelle die Antworten eines Workshopteilnehmers: Nach seinem ersten Gedanken gefragt, den er im Vorfeld zu dem Workshop hatte, antwortete er: „Es könnte sein, dass ich etwas Unerwartetes über mich erfahre“. Er explizierte: „Der Innere Patriarch hat mein bisheriges Leben stark bestimmt“. Aufgefordert über sein inneres Erleben während der Traumreise zu berichten, schrieb der Teilnehmer: „Ich dachte über Tränen nach, die mir als Mann nicht fließen sollten“. Das, was er aus dem Workshop mitnähme, wäre, „dass es vermutlich für viele Menschen ein langwieriges Problem ist, sich von den Fesseln des Patriarchen zu befreien.“

Diskussion

Das Experiment, Focusing als Introjekt-Awareness-Übung zum Aufspüren des Inneren Patriarchen einzusetzen, hat unsere Erkenntnisse über diese innerpsychische Instanz vertieft und erweitert. So ist deutlich geworden, auf welche Weise diese oft destruktiven inneren Prozesse Einfluss auf unseren Alltag nehmen können und welche Energie die Auseinandersetzung mit ihnen kosten kann. Notwendig erscheint eine vertiefte Auseinandersetzung mit der innerpsychischen Funktion des hier als „Innerer Patriarch“ bezeichneten Persönlichkeitsanteils. Es ist davon auszugehen, dass ein klares Rollenverständnis, wie es der Innere Patriarch propagiert, komplexitätsreduzierend wirkt. Die aus diesem tradierten Rollenverständnis erwachsenden eindeutigen Verhaltensanweisungen helfen uns vermutlich, uns in einer komplexen Welt zurechtzufinden. Indem wir vermeiden „aus der Rolle zu fallen“, sichern wir uns den Schutz der Gemeinschaft. Der Innere Patriarch trägt so gesehen zur sozialen Integration bei. Der Gedanke, sich von ihm zu trennen, konfrontiert uns daher möglicherweise mit der Angst, aus der schützenden Gemeinschaft ausgestoßen zu werden und damit letztendlich nicht überlebensfähig zu sein. Auch aus diesem Grund kann es nicht das Ziel sein, diesen Persönlichkeitsanteil zu eliminieren. Zudem bedeutet jeder Versuch, sich eines inneren Anteils zu entledigen, unweigerlich einen Kampf mit sich selbst. Wenn wir davon ausgehen, dass jedes psychische Ungleichgewicht – und damit auch die Existenz eines übermächtigen Inneren Patriarchen – letztendlich einen Ausdruck eines wenig liebevollen Umgangs mit sich selbst darstellt, dürfte es sich geradezu fatal auf die psychische Gesundheit auswirken, einem eigenen Persönlichkeitsanteil den Kampf anzusagen. Anstatt den inneren Patriarchen zu eliminieren, sollten wir lieber anstreben, ihn zu transformieren. Eine Studie zum Inneren Kritiker (Friedrich 2004) konnte zeigen, dass es erstrebenswert ist, die Destruktivität des Inneren Kritikers auf eine Weise in eine konstruktive Ratgeberfunktion umzuwandeln, die verhindert, dass dabei das entwicklungsfördernde Element der Selbstkritik verloren geht. Auf den Ergebnissen der Studie aufbauend wurden daher konkrete Methoden zur Transformation des Inneren Kritikers entwickelt (Friedrich 2003). Inwieweit sie sich auf die Arbeit mit dem Inneren Patriarchen übertragen lassen und ob eine Transformation zu einem Inneren Verbündeten überhaupt möglich ist, bedarf

weiterer Praxiserfahrungen. Auch lässt sich an dieser Stelle ohne eine weitere Befragung der Betroffenen nicht die Frage beantworten, ob die Bewusstheit des Introjektes „Innerer Patriarch“ letztendlich bei den Teilnehmenden unseres Workshops zu „einer wachsenden Zahl von Handlungsmöglichkeiten im Denken und Verhalten“ geführt hat und sie damit im „Glauben an die interne Kontrolle des eigenen Lebens“ bestärken konnte (Laborde et al. 1981, S. 5). Forschungstätigkeiten könnten und sollten hier sinnvoll ansetzen.

Literatur:

- Friedrich, S. (2003). Den Inneren Kritiker zum Inneren Ratgeber entwickeln – Theoretischer Hintergrund und praktische Training zum konstruktiven Umgang mit destruktiver Selbstkritik. Redlich, Alexander (Hrsg.), Reihe Beratung & Training: Universität Hamburg
- Friedrich, S. (2004). Erkundung des Inneren Kritikers. *Focusing Journal*, 12, 8 – 12.
- Furth, G.M. (1992). Heilen durch Malen – Die geheimnisvolle Welt der Bilder. 2. Auflage. Olten: Walter-Verlag
- Jacobi, J. (1977). Vom Bilderreich der Seele, Wege und Umwege zu sich selbst. Olten: Walter-Verlag
- Kleining, G. (1995). Lehrbuch entdeckende Sozialforschung Bd. 1 Von der Hermeneutik zur qualitativen Heuristik. Weinheim: PVU
- Laborde, Genie Z. & Brown, George I. (1981). Die Bedeutung des Introjektionskonzeptes für die integrative Erziehung. In: *Integrative Therapie* 1/81, S. 3-13.
- Ringel, E. (1997). Selbstschädigung durch Neurose, Psychotherapeutische Wege zur Selbstverwirklichung. Frankfurt: Fischer
- Sandler, J. (1989). Projection, identification, projective identification. Repr. ed. 1989, London: Karnac.
- Schmidt-Warnecke, I. (1987). Spontanzeichnungen und Familienbilder – was sagen sie aus? Diplomarbeit am Fachbereich Psychologie. Universität Hamburg
- Schulz v. Thun, F. (1998). Miteinander Reden 3: Das „Innere Team“ und situationsgerechte Kommunikation. Reinbek: Rowohlt.
- Stone, S. (1997). Es ist Zeit, dass du gehst. Frauen befreien sich vom inneren Patriarchen. München: Kösel
- Teegen, F. (1994). Körperbotschaften, Selbstwahrnehmung in Bildern. Reinbek: rororo
- Werlhof, von C. (2003). Das Patriarchat als Negation des Matriarchats – zur Perspektive eines Wahns. / Vortrag beim Weltkongress für Matriarchatsforschung, Luxemburg, September 2003. Verfügbar unter: www.uibk.ac.at/weltordnung/werlhof_patriarchat.pdf (25.04.2007)



Sibylle Friedrich
Dipl.-Psych.
Universität Hamburg
Sibylle.friedrich@uni-hamburg.de



Ingmar Böschchen
Cand. Dipl.-Psych.
Universität Hamburg
ingmar.boeschchen@public.uni-hamburg.de



Alexander Miró
Dipl.-Psych., Dipl.-Soz.
Universität Hamburg
alexander.miro@uni-hamburg.de
www.alexander-miro.de



Focusing und die Arbeit mit dem „Inneren System“

von Hans Neidhardt

Dieser Artikel von Hans Neidhardt zeigt auf beispielhafte Weise, wie andere Konzepte und Methoden in das focusingtherapeutische Arbeiten integriert werden können. Eine systemische Sichtweise, die Praxis des "Voice Dialogue" und das Konzept des "Inneren Systems" werden innerhalb des personenzentrierten Beziehungsrahmens angewendet und erweitern die therapeutischen Handlungsmöglichkeiten im Begleiten jenes universalen Vorgangs, den wir "Focusing-Prozess" nennen. Und: Wie gut verträgt sich das alles mit Gendlins körperbezogenem Philosophieren!

Focusing. Therapie.

Persönlichkeitsveränderung kommt dann zustande, wenn (die) *Antworten* (des Therapeuten) das konkrete *Experien- cing* des Klienten *vorantragen*. Das ist eine der zentralen Aussagen Gene Gendlins zum Therapieprozess.

Wenn der Klient sich diese Art von *Antworten* in ausreichender Menge und Qualität *selbst* geben kann, wenn er also auf sein Erleben innerlich so antwortet, dass es sich aus sich heraus *fortsetzt*, entfaltet sich das Selbst, genauer: der *Selbst-Prozess*. „Das Selbst ist ... ein Prozess des Antwortens (der Person) auf ihr eigenes Fühlen.“ (Gendlin 2003, S. 14).

Ein Beispiel:

Martina¹, Sozialpädagogin, angestellt bei einem Bildungsträger, der Qualifikationsmaßnahmen für schwer vermittelbare Jugendliche durchführt, ist seit einem halben Jahr wegen „Erschöpfungszuständen“ und „burn out“ in Therapie. Martina weiß ziemlich gut über sich Bescheid. Sie weiß schon, dass sie unwillkürlich dazu neigt, die Bedürfnisse anderer Menschen wichtiger zu nehmen als die eigenen. Sie weiß auch, dass dieses automatisierte Aufmerksamkeitsmuster („die anderen zuerst!“) sie davor bewahrt, die eigene Bedürftigkeit zu spüren und mit der Angst in Kontakt zu kommen, allein da zu stehen (so wie als Mädchen damals in der Herkunftsfamilie) und den Schmerz zu fühlen, der damit verbunden ist („wenn ich etwas brauche, ist niemand da.“). Sie weiß nicht, dass die Charakterdiagnostiker je nach theoretischer

Orientierung dieses Grundmuster „oral kompensiert“ oder „depressiv kompensiert“ nennen würden. Wie gut, dass sie wenigstens das nicht weiß! Denn die Art und Weise ihrer inneren Kommunikation (wie bezieht sie sich innerlich auf das, was sie erlebt?) ist zunächst gar nicht so, dass ihr (Er-)Lebensprozess sich aus sich heraus fortsetzt. Martinas Stil der Selbstkommunikation ist geprägt von kritischen Bewertungen und mehrdimensionalen Selbstvorwürfen: Sie wirft sich vor, dass sie den beruflichen Anforderungen nicht gut genug entspricht. Sie wirft sich vor, dass sie sich das vorwirft. Und sie wirft sich vor, dass sie nicht gut genug für sich selbst sorgt, obwohl sie längst erkannt hat, dass das wichtig wäre.

Martina steckt fest. „Ihre eigene ‚Antwort‘ ist eine als Ganzes eingefrorene Struktur, die den gefühlten Erlebensprozess nicht *vorantragen* kann.“ (Gendlin 2003, S. 14). So beginnen Therapien meistens.

Die Zusammenarbeit mit Martina besteht über etwa drei Monate hauptsächlich in dem, was wir im Focusing „klassisch“ Freiraumschaffen nennen würden: Eine absichtslose, nicht-wertende Selbstaufmerksamkeit entstehen lassen, anerkennen was ist, „ein bisschen Luft“ lassen zwischen dem wahrnehmenden und anerkennenden „Ich“ und dem Erleben, das JETZT ist. Ohne Freiraum- und „Felt Sense“-Rituale, wie wir sie zu Übungszwecken in der Ausbildung benutzen, sondern durch die „andere Art“, wie ich als Therapeut auf Martina zu antworten versuche.

Diese andere Art, zum inneren Erleben Kontakt aufzunehmen, macht sich Martina allmählich zu eigen. Man könnte auch sagen: Sie lernt Focusing quasi nebenbei. Neugierig geworden, kauft sie sich außerdem ein Focusing-Buch. An einem freien Sonntagnachmittag gibt sie sich selbst eine Sitzung und schreibt mir anschließend in einer E-Mail:

¹ Die hier dargestellten Fragmente aus dem Therapieprozess von „Martina“ (Name geändert) sind authentisch, der Rest ist so frisiert, dass die Anonymität der Klientin gewahrt bleibt. „Martina“ hat der Veröffentlichung in dieser Form zugestimmt.

„Ich setze mich also hin, atme ein paar Mal tief durch, lenke die Aufmerksamkeit zum Körper als Ganzes und frage: „Was in mir verlangt grad nach meiner Aufmerksamkeit?“ Es kommen mir zunächst einzelne Körperempfindungen ins Bewusstsein: Der Speichel im Mund, eine harte Stelle in der linken Schulter, ein Bewegungsdrang in den Händen. Ich sage atmend „ja“ zu diesen Empfindungen, widme mich ihnen kurz, atme und frage noch einmal: „Was in mir verlangt grad nach meiner Aufmerksamkeit?“ In der Mitte des Oberkörpers meldet sich „etwas“. Die Atmung vertieft sich und dieses „Etwas“ fühlt sich - anders als die vorherigen Empfindungen - wie „magnetisch“ an. „Es“ verlangt tatsächlich nach meiner Aufmerksamkeit. Ich taste mich also bis an den Rand dieser körperlich spürbaren vagen, „magnetischen“ „Stelle“, gehe mit ihr gewissermaßen auf Tuchfühlung und warte. Durch den Körper geht ein Bewegungsimpuls. Am liebsten würde ich jetzt aufstehen und die Arme heben. Ich werde am Rücken ein wenig größer. Hinter den geschlossenen Augen scheint es heller zu werden. Es entsteht ein Bild: Direkt vor mir eine Art Baumstamm, aber eher wie eine Lichtsäule, die von den beiden Armen umfasst wird. Ein warmes Licht. Die „magnetische Stelle“ wird nun auch warm und pulsierend. Es kommt mir der Begriff „kraftvolle Bedürftigkeit“ in den Sinn. Komisch: „Bedürftigkeit“ passt, und „kraftvoll“ passt auch - aber normalerweise verbinde ich mit „Bedürftigkeit“ eher eine kindliche, schwächliche und ein bisschen weinerliche Qualität. Ich frage mich also, was denn genau das „Kraftvolle“ an diesem „Bedürftigen“ ist. Die körperliche Antwort ist, dass der aufrichtende Bewegungsimpuls im Rücken stärker und der „Licht-Baumstamm“ heller und vibrierender wird. Und bei dem Gedanken „Es tut gut, auf so eine Weise zu meiner Bedürftigkeit zu stehen“ geht ein großes erleichterndes Atmen durch den Körper. Diese Kraft, die in dieser Selbstverständlichkeit liegt, zu sagen, was ich brauche!“

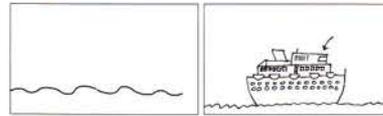
Da lacht mein focusing-orientiertes Therapeutenherz! (und weiß den Seltenheitswert einer solchen Erfahrung zu schätzen).

Also nochmal: „Wenn der Klient ... auf sein Erleben innerlich so antwortet, dass es sich aus sich heraus fortsetzt, entfaltet sich das Selbst, genauer: der Selbst-Prozess. Das Selbst ist ... ein Prozess des Antwortens (der Person) auf ihr eigenes Fühlen.“ (Gendlin 2003, S. 14). Nehmen wir diese zentrale Aussage nun noch genauer unter die Lupe.

Mehr über „Das Ich und das Meer“

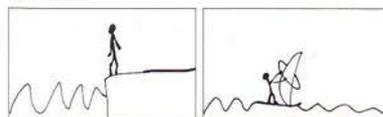
In meiner kleinen Bildergeschichte „Das Ich und das Meer“ (Neidhardt, 2006) habe ich einige mögliche Beziehungen zwischen dem „Ich“ und dem Erleben bildhaft veranschaulicht und dabei zu zeigen versucht, dass das „Ich“ nicht dinghaft-statisch als „Instanz“ begriffen werden kann, sondern eigentlich von Moment zu Moment immer wieder neu gefunden (erfunden?) werden muss - ob es „mich“ jetzt grad gar nicht „gibt“, weil „ich“ und der Erlebensozean eins sind und niemand da ist, der das weiß,

dass das so ist - oder ob „ich“ als Kapitän einer gigantischen Maschine, genannt „Ozeanriese“ „mich“ als den erlebe, der diese Maschine nutzt, um den Ozean zu bereisen und mich dabei um den Ozean kein bisschen kümmern muss (was eine massiv strukturgebundene Identifikation mit „Kontrolle“, „Perfektion“, „Macht“ versinnbildlichen soll - ab und zu auch gar nicht so übel).



Das, was wir so gemeinhin „Ich“ nennen, wäre in diesem Verständnis jeweils inhaltlich neu zu bestimmen durch die sich immer wieder ändernde Relation zum Großen und Ganzen des (Gendlin'schen) „Experiencing“. Und bliebe gleichzeitig eine Erfahrungskonstante (das blanke „ICH BIN“), die gerade *nicht* über einen Inhalt zu erfassen ist. Da ist doch immer „Jemand“, der aus den Augen herauschaut (Gendlin 1994).

Im Focusing haben wir mit unseren zahlreichen Ideen von „Freiraum“ und „Freiraumschaffen“ gute Werkzeuge - nicht nur, um das Verhältnis Ich:Erleben formal zu bestimmen (wo das Bewusstsein von „ich“ positioniert ist z.B. identifiziert mit.../nicht identifiziert mit...- assoziiert mit.../dissoziiert von...), sondern vor allem auch Beschreibungen und Erfahrungsangebote zur *Art und Weise* der günstigen inneren Beziehung: „Wie geht es mir GENAU JETZT mit ... (ein Erlebens-Inhalt)? Und was wäre eine günstige Art und Weise, GENAU JETZT mit ... (Erlebensinhalt) innerlich in Beziehung zu sein?“ (Und wer in mir ist das, der diese Frage zu beantworten weiß?). Es kann ja GENAU JETZT richtig sein, „mich“ so weit von ... (Erlebensinhalt) zu entfernen, dass „ich“ (z.B. über Identifikation mit dem ruhigen Atem und einem stabilen körperlichen Gewahrsein meiner An-Wesenheit JETZT) zu einem verkräftbaren Stückchen von etwas Schwierigem überhaupt eine innere *Beziehung* herstellen kann. Zum Beispiel so:



oder vielleicht so?

Gendlin: „Das Selbst ist der Prozess des *Antwortens* auf das Experiencing/Erleben.“ Und diesen inhaltlich immer wieder neu zu bestimmenden „Jemand“, der diese Antwort gibt (oder verweigert oder nicht angemessen antwortet, sondern innerlich strukturgebunden *reagiert*) nennen wir „Ich“.

Martina z.B. hat in ihrem Selbst-Focusing die für unser Prozessverständnis zentral wichtige „hilfreiche innere Beziehung“ zwischen dem „Ich“ und dem natürlich vorsichgehenden Erlebensprozess, der sich aus sich selbst heraus fortsetzt, gut durchhalten können. Ihre kurze Schilderung zeigt, dass dabei ihr „Ich“ keineswegs „passiv“ war (etwa im Sinn einer uninteressierten pseudoneutralen Beobachterposition), sondern klar und fest genug, damit geschehen konnte, was „von selbst“ geschehen wollte, und teilweise aktiv-engagiert im Sinn des inneren Dialogs, bis ein fühlbarer Schritt den Prozess fortsetzte.

Mit dieser Betrachtungsweise befinden wir uns übrigens mitten in einer systemtheoretischen Sichtweise innerer Prozesse. „Systemisch“ an Phänomene und Vorgänge herangehen – das bedeutet ja u.a. ganz zentral die Beachtung der *Wechselwirkungsdynamiken*, des „Zwischen“, des „Unterschieds, der den Unterschied macht“. Und genau darum handelt es sich, wenn wir innere Vorgänge systemisch zu fassen versuchen: WIE ist GENAU JETZT meine innere Beziehung zu meinem GENAU JETZT vorsichgehenden Erleben? Dieses WIE ist der Selbstprozess. Diese Sichtweise impliziert ein „systemisches“ Verständnis des Körpers als „Lebewesen in der Situation“:

Körper

„Der Körper ist nicht für sich alleine da. Erst unsere Denk- und Sprachformen trennen ihn als Begriff vom Nicht-Körper, von der Umwelt ab. Der Körper ist immer und von allem Anfang an in Wechselwirkung mit seiner Mitwelt. Der Körper ist in der Situation, er ist ein situationaler Körper. Wenn wir die Augen zu machen und den eigenen Körper von innen fühlen, bemerken wir das sogleich. Wir stellen dann fest, dass der Körper kein in sich abgeschlossenes Gefäß ist, sondern sich in die Situation hinein „ausdehnt“ und die Situation in den Körper „hereinragt“. Wir spüren die jeweilige konkrete Situation in unserem Körper, und unser Körper verändert die Situation, er „macht“ sie. Unser ganzes Leben lang war unser Körper in dieser „Interaktion mit“, er hat sich in dieser Interaktion „gebildet“ und er hat in dieser Interaktion die jeweiligen Situationen „gestaltet“. Er war diese Interaktion, und er „weiß“ von den Situationen, mit denen er eins war, ein Körper-Situation-Phänomen. Der Körper „kennt“ auch die gegenwärtige, augenblickliche Situation, weil er in und mit dieser Situation ist und sie miterschafft. ...Jetzt, während Sie das lesen, „weiß“ Ihr Körper etwas über das, was Sie gerade lesen, über das, wie Sie sich damit fühlen; er weiß viel mehr, viel, viel mehr, als Sie sich im Moment explizit bewusst sind und machen können. Alle vergangenen Situationen sind im Körper da und interagieren auf implizite Weise mit dem, was jetzt gerade vor sich geht. Dadurch erleben Sie die Bedeutungen dessen, was Sie gerade lesen.... Das, was wir in einer konkreten Situation körperlich fühlen (ohne dass wir es schon explizit in Worten wissen), nennt Gendlin einen Felt Sense. Ein Felt Sense ist das körperliche Spüren der Situation“ (Wiltschko 1998 - der komplette Aufsatz ist in dieser Ausgabe des FocusingJournals zu finden)².

Selbst-Prozess

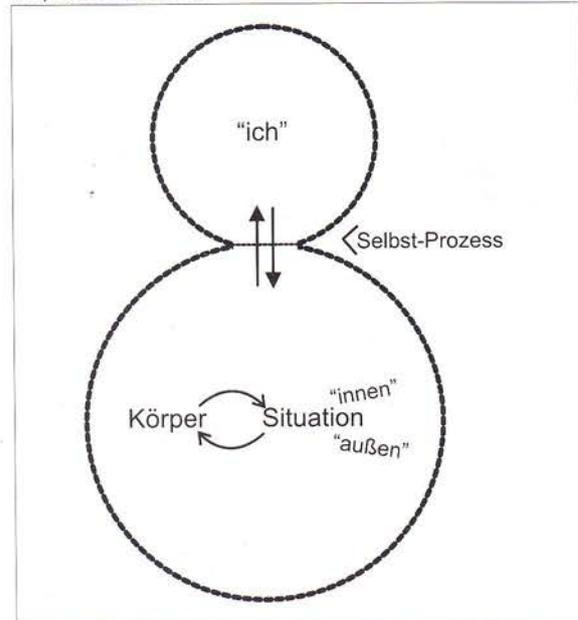
Der Körper ist in der Situation und die Situation ist im Körper.

Das Selbst ist der Prozess des Antwortens auf das JETZT vorsichgehende Experiencing.

Wenn ich diese beiden zentralen Aussagen zusammen-

² Dazu eine kleine Erfrischungsübung: 10 Min. durch die Natur gehen und dabei das Bewusstsein „Der Körper lebt in der Situation und die Situation lebt im Körper“ aufrecht erhalten. Atmend den Körper als GANZES wahrnehmen plus bewusst schauen, lauschen, riechen, schmecken, spüren.

nehme, dann komme ich bei einem Schaubild heraus, das ich (ähnlich) bei dem Jungianer Anthony Stevens (1982, S. 93) als „Ich-Selbst-Achse“ wiederfinde: „Das Ich entwickelt sich aus dem Selbst heraus. Es bildet sich die Ich-Selbst-Achse, die verstanden werden kann als lebensnotwendige Verbindung zur psycho-biologischen Ganzheit.“ (Aspen, 1990, S. 79)



Die „Ich-Selbst-Achse“ (A. Stevens) und der Selbst-Prozess (Gendlin)

Partialisieren

Weiter mit Martina: Mein focusingorientiertes Therapeutenherz hatte sich mit ihr über ihr Sonntagserlebnis gefreut. Mein Therapeutenhirn wusste außerdem: Es braucht mehr solcher Schritte und vor allem mehr bewusste Aufmerksamkeit und bewusstes „Auskosten“ dieser ressourcenvollen Erfahrungen, die „von selbst“ kommen. In unserem guten alten Didaktikmodell der sechs Focusing-Schritte: der sechste Schritt „receiving“ (annehmen, schützen).

Ein paar Tage später fühlt sich Martina diffus ängstlich und deprimiert wie lange nicht: „Es ging mir doch so gut, wieso geht's mir jetzt wieder so schlecht? Ich glaub, das bringt doch alles nix, irgendwie krieg ich das nicht hin.“ Sie dreht sich unwillkürlich wieder in den bekannten „stuck state“ hinein (negative automatisierte Gedankenmuster und dazu passende Stimmungen – Gendlin: ein eingefrorenes Ganzes, das das Experiencing nicht weiterträgt). Sie hat zunächst kein Bewusstsein davon, dass sie „Freiraum“ verloren hat. Wie denn auch, denn dieses Bewusstsein wäre je bereits wieder ein wenig „Freiraum“!

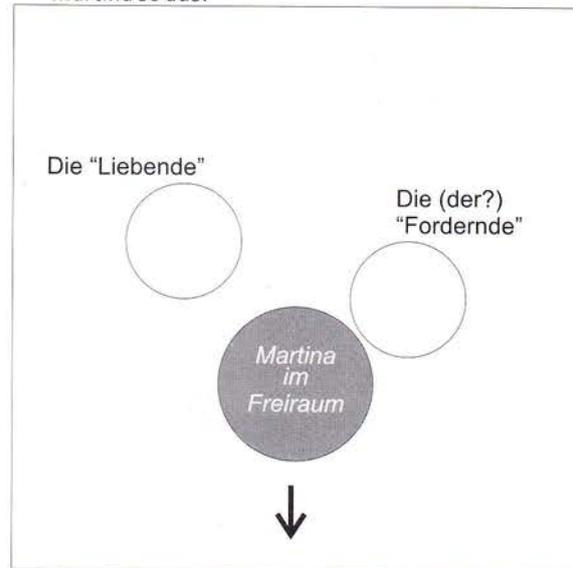
Das ist dann beim Therapiemachen so eine Stelle, wo sich diese eine kleine Unterschiedsbildung extrem hilfreich auswirkt, die wir im Focusing-Werkzeugkoffer mit dem Wort „partialisieren“ kennzeichnen. Es macht eben den Unterschied aus, der den Unterschied macht, ob ich sage „Du bist deprimiert.“ – oder „Da fühlt sich etwas in dir grad ganz deprimiert an.“ Beziehungsweise: „Du machst dir Vorwürfe.“ – oder „In dir sind Vorwürfe.“ Partialisieren macht *sofort* einen Unterschied! Das „Ich“ der Klientin wird eingeladen, sich (und sei es nur kurz und minimal)

aus der unwillkürlichen Total-Identifikation mit einem unangenehm erlebten Zustand herauszulösen und eine innere Beziehung dazu herzustellen („making space“ - Freiraum finden und machen).

Martina antwortet denn auch mit einer kleinen Erleichterung auf meinen Partialisierungsversuch. Und meint dann, beinahe wieder in der Identifikation versinkend: „Ja, also ich versteh nicht, wieso ich immer wieder da reinfalle, dass ich so furchtbar streng und leistungsbezogen mit mir bin und wieso ich das immer noch nicht kann, dass ich mich mehr mit den lebensspendenden guten Kräften verbinde!“ Unsere Zusammenarbeit ist so weit gediehen, dass ich ihr an dieser Stelle vorschlage: „Okay, da gibt's eine Seite in dir, die fordert wirklich viel. Wie wär's, wenn wir uns dieser ‚Fordernden‘ in dir mal direkter zuwenden würden? ...Wenn diese ‚Fordernde‘ nicht in dir wäre, sondern wie eine eigenständige Person hier irgendwo in deiner Nähe ... wo im Verhältnis zu deinem Platz hier wäre sie dann?“ Martina schließt die Augen und wartet ein wenig, zeigt dann mit einer flüchtigen Handbewegung auf eine Stelle links hinter ihr und weint ein wenig. Ich sage so etwas wie „Die setzt dir ganz schön zu, hm?“, und gemeinsam beschließen wir, uns zunächst der Seite zuzuwenden, die grad ein bisschen weint. Martina weiß intuitiv gleich den passenden Platz im Raum - entgegen meiner Vorannahme rechts hinten, neben der „Fordernden“. Ich bitte sie, aufzustehen und langsam an diesen gespürten Platz zu gehen und zu warten, was passiert.

Es passiert etwas Überraschendes. Martina beginnt zu strahlen, als sie auf diesem Platz steht. Es ist, als ob der Raum sich mit einer kraftvollen Liebe füllt, die

von Martina ausgeht. Wir bleiben beide eine Weile still in diesem Zustand, dann fange ich an, direkt mit ihr zu sprechen (über „Voice Dialogue“ siehe z.B. Wittemann 1998, Neidhardt 2002). „Sie“ sagt in unserem Dialog, sie sei schon immer dagewesen, sie sei „das Beste, was Martina hat“, sei niemals müde, da sie aus einer unerschöpflichen Quelle gespeist werde. Nach einiger Zeit kommt dieses stille Weinen. „Er hier (sie zeigt auf den Platz links neben sich) versteht das falsch, da kann ich nichts machen.“ Wir sprechen noch etwas über „ihn“ (an der Stelle des ‚Fordernden‘), dann geht Martina wieder auf ihren Platz zurück. Sie ist noch ganz bewegt von der unerwarteten Erfahrung. In einer vorläufigen Skizze dieser Sitzung schaut die innere Situation von Martina so aus:



Geduld ist für den Geist das Schwerste. Es ist das Schwerste und es ist das Einzige, was zu lernen sich lohnt. Alle Natur, alles Wachstum, aller Friede, alles Gedeihen und Schöne in der Welt beruht auf Geduld, braucht Zeit, braucht Stille, braucht Vertrauen, braucht den Glauben an langfristige Dinge und Prozesse von längerer Dauer als ein einziges Leben dauert, Glauben an Zusammenhänge und Sinne, die keiner Einsicht eines Einzelnen zugänglich sind. Wie seltsam lange braucht man, um sich selbst ein klein wenig zu kennen - wie viel länger, um Ja zu sich zu sagen und in einem überegoistischen Sinne mit sich einverstanden zu sein! Wie muss man doch immer wieder an sich herum machen, mit sich kämpfen, Knoten lösen, Knoten durchhauen, neue Knoten knüpfen! Ach, zehn oder mehr Tagebücher sollte ich füllen. Drei, vier habe ich schon begonnen. Eines heißt "Tagebuch eines Wüstlings", eines "Urwald der Kindheit", eines "Traumbuch". Dazu müsste ein Malertagebuch kommen, eines über den alten Kampf zwischen Lebenstrieb und Todessehnsucht, Tagebuch des Selbstmörders, vielleicht auch ein Tagebuch der Besinnung, des Suchens nach Maßstäben ... um eine Weile den Versuch der Polyphonie und Bipolarität zu machen, um die Rundheit und Allseitigkeit der Seele irgendwie zu dokumentieren...



Hermann Hesse

(Tagebuch 1920/1921)

Das ist keinesfalls ein fertiges und vollständiges Bild - nur eine Momentaufnahme. Und wir haben uns zunächst überhaupt nicht mit der(dem) „Fordernden“ befasst, sondern wurden durch das sich selbst vorantreibende Erlebte zu einem symbolischen Ort in der Innenwelt von Martina geführt, wo sich eine überpersönliche Liebe manifestiert.

In der weiteren Arbeit zeigte sich allmählich, in welcher Weise die (der) „Fordernde“ in Beziehung zu dieser „Liebenden“ agiert, in welcher Weise sie (er?) da in bester Absicht (welche?) etwas gründlich missversteht, usw.

Solche Prozesse und Phänomene lehren uns ganz unmittelbar, lieber nicht zu sehr mit unseren eigenen (theoriegeleiteten) Vorstellungen an die Klienten heranzugehen. „Oral kompensiert“ - alles klar, oder? „Typischer ‚mach's-allen-recht‘-Antreiber im Miniskript“ (Kahler 1977) - alles klar, oder?

Inneres System/innere Situation

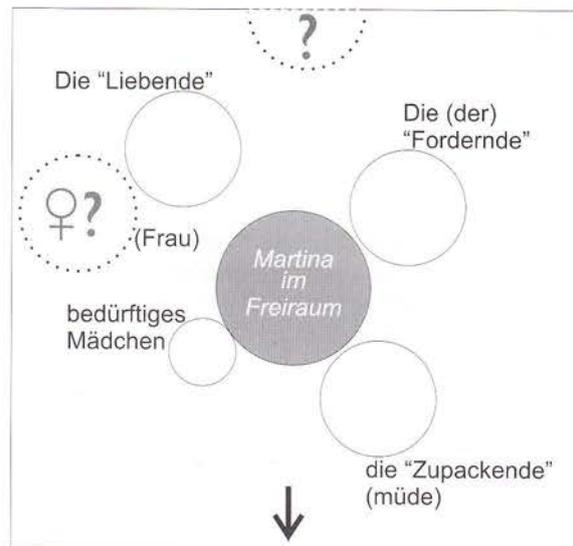
Das Beispiel hat gezeigt, wie sich aus einem kleinen Partialisieren, das den Unterschied macht, und aus einem wieder stabileren „Freiraum-Ich“ heraus ohne aktives (bewusst gesteuertes und gewolltes) Zutun innere Anteile manifestieren, die sich - wenn sie entsprechend angesprochen werden („Voice Dialogue“) - wie eigenständige Personen (autonome Einheiten) fühlen und verhalten. R. Schwartz spricht daher von der „natürlichen Multiplizität“ (Schwartz 1997).

Wenn die oben skizzierte Weise eines „erweiterten Partialisierens“ in einem längeren Therapieprozess häufig praktiziert wird, entsteht mit der Zeit eine immer differenziertere „Landkarte“ der individuellen Innenwelt („Inneres System“) - mit den (scheinbar) gut bekannten Anteilen/Inneren Personen („managers“ nach R. Schwartz, „Hauptstimmen“ nach A. Wittemann), und anderen Aspekten/Inneren Personen, die sich erst im Verlauf des Prozesses deutlicher zeigen (und das sind keineswegs nur „innere Kinder“ oder „verdrängte“ Anteile!). Dieses Systembild entfaltet sich immer weiter, enthält aber auch Fixpunkte, die zentrale Aspekte der psychischen Struktur einer Person abbilden.

Martinas Inneres System hat sich zwischenzeitlich weiter geklärt. Sie hat (über die Ortswechsel) den „Fordernden“, der sich in der Tat „männlich“ erlebt, näher kennengelernt und direkt mitbekommen, wie er loslegt und die „Zupackende“ (Martinas tatkräftige, engagierte, tüchtige Seite, die der äußeren Aufgaben und inneren Forderungen müde ist) auf Trab bringt, wenn die Verletzlichkeit des „kleinen Mädchens“ berührt wird. Sie hat mehrfach die Bedürftigkeit, Sehnsucht und Einsamkeit dieses „kleinen Mädchens von damals“ direkt gefühlt und von ihrem Freiraum-Platz aus sich aufmerksam und liebevoll diesem „Mädchen“ zugewandt. Und vor allem sich immer wieder auf die ressourcenvolle überpersönlich „Liebende“ bezogen und gestaunt, wie sie durch einen einfachen Ortswechsel plötzlich symptomfrei, kraftvoll liebend bezogen und abgegrenzt sein kann.

„In Liebe deutlich Nein sagen“ - das ist von dieser Position aus überhaupt kein Problem. Daneben deutet sich ein weiterer Ort/eine „neue“ Innere Person an: Eine sinnliche, persönliche, sehr frauliche Qualität. Martina „ahnt“ schon etwas von dieser Person (wer und wie sie ist), mehr als eine gelegentliche Bezugnahme vom Freiraum-Platz aus (eine Art „Hinschmecken“) ist momentan (noch?) nicht möglich. Und dann ist da noch - eher mit „mülmigen“ Reaktionen verbunden - ein Ort direkt hinter ihr spürbar, weiter entfernt. Rätselhaft.

Martinas innere Situation, skizziert als Systembild, schaut im Moment so aus:



Was Martina jetzt - in den Therapiesitzungen, an Sonntagnachmittagen und natürlich auch wann immer sonst - aktiv tun kann, ist: Freiraumschaffen und dann in absichtslos-akzeptierend-aufmerksamer Haltung sich auf den umgebenden symbolischen Raum ausrichten, um wahrzunehmen, „wer da gerade ist und wie's da gerade ist“. Sie kann auch ohne Begleiter einen Ortswechsel vornehmen und sich ganz mit der einen oder anderen Inneren Person identifizieren.

Diese bewusste Identifikation passiert von selbst durch den Ortswechsel - wie z.B. beim Familienstellen, in anderen Aufstellungen oder auch bei den „Bodenankern“ im NLP, (z.B. Dilts 1991). Dieses Vorgehen, das „Voice Dialogue“ ins focusingtherapeutische Arbeiten einbettet (siehe Kasten „Tanzschritte“), mit „Rollenspiel“ zu verwechseln, wäre ein fatales Missverständnis.

Wichtig ist, dass die für Focusing grundlegend wichtige Haltung des „Verweilens und aktiven Geschehenslassens“ - so gut das eben geht - beibehalten wird.

Wichtig ist, dass die Arbeit an dem Platz des „Freiraum-Ichs“ beginnt und endet. Das ist die zentrale Stelle des Selbstprozesses. Man sollte hier mit Metaphern wie „Oberhaupt“, „Dirigent“, „Teamleiter“ usw. (Schulz v. Thun 1998) lieber vorsichtig (ich finde inzwischen sogar: besser gar nicht!) hantieren, weil der Platz des „Freiraum-Ichs“ für andere Innere Personen, die an Macht, Effektivität, Kontrolle usw. ein „natürliches“, d.h. unwillkürliches starkes Interesse haben, höchst attraktiv ist.

Focusingtherapeutische Tanzschritte in der Arbeit mit „Inneren Personen“/„Inneren Systemen“

Wer schon mal einen Tanzkurs mitgemacht hat, der weiß, dass auch bei guter Musikalität bestimmte Bewegungsfolgen geübt werden müssen, bis sie "sitzen" und der Tanz dann wie ein Tanz ausschaut. Eine gute Metapher fürs Therapiemachen, wie ich finde: Ich bewege mich mit dem Klienten zu einer „Musik“, die durch unser Zusammentreffen im Therapiezimmer entsteht.

Immer, wenn ich beim Therapiemachen neue „Guiding“-Schritte vorschlage, finde ich mich in der gleichen Lage wie im Tanzkurs: Ich möchte sicher (aber nicht zu fest) und im Takt (koordiniert mit dem Prozess) führen - und fühle mich selbst keineswegs schon auf sicherem Parkett. Was mir dann hilft, ist, die Dinge einfach zu machen: Keine komplexe Choreografie, nur ein paar einfache Schritte, die nicht zu viel bewusste Aufmerksamkeit erfordern.

Ich möchte zeigen, wie sich mit wenigen, einfach zu bewerkstellenden Tanzschritten "Voice Dialogue" (direkte Arbeit mit dem Inneren System) in die focusingtherapeutische Praxis einfügen lässt.

Ich setze dabei voraus, dass die Grundbewegungen des Focusingtanzes (Kontakt und Präsenz - Freiraum - Felt Sense - Symbolisierung) sicher getanzt werden.

Die vier zusätzlichen Tanzschritte sind

- (1) Einfaches Partialisieren
z.B. statt „du bist ärgerlich“: „*Da ist Ärger in dir.*“ Oder „*Da ist etwas Ärgerliches.*“
- (2) Erweitertes Partialisieren und Externalisieren
z.B. „Jemand in dir ist ärgerlich... und wenn dieser ‚Jemand‘ nicht in dir wäre, sondern hier im Raum, wo wäre der dann?“
- (3) Ortswechsel und direkter Dialog ("Voice Dialogue"):
"Geh mal an den Platz von diesem ‚Jemand‘... lass dir Zeit, da anzukommen ... kann ich mal direkt mit dir sprechen?"
- (4) Ortswechsel zurück und Integration
"Von deinem Platz aus ... wie geht's dir jetzt mit dem, was da gekommen ist?"

Der Felt Sense zu einzelnen "Inneren Personen" und - mehr noch - zum „Inneren System, so wie es jetzt im Moment als Ganzes (!) ist“, kann so ein bedeutender Bestandteil des Selbstprozesses im oben beschriebenen Sinn werden, aus dem heraus sich „von selbst“ folgerichtige Schritte formen, die aus festgefahrenen symptomproduktiven „stuck states“ hin zu frischen Antworten auf das JETZT vorsichgehende Experiencing führen. Was will man mehr?

Literatur

- Aspen, K. (1990): Verlassenheit und Selbstentfremdung. München (dtv)
- Dilts, R. (1991): Identität, Glaubenssysteme und Gesundheit. Paderborn (Junfermann)
- Gendlin, E.T. (2003): Eine Theorie des Persönlichkeitswandels. Würzburg (DAF)
- Kahler, T. (1977): Das Miniskript. In Barnes, G. et al: Transaktionsanalyse seit Eric Berne, Band 2, 91-132. Berlin (G. Kottwitz)
- Neidhardt, H. (2002): Das Ich ist ein freier Raum. FocusingJournal Nr.9, Würzburg (DAF)
- Neidhardt, H. (2006): Das ICH und das Meer. FocusingJournal Nr.17, Würzburg (DAF)
- Schulz v. Thun, F. (1998): Miteinander reden, Band 3. Reinbek (Rowohlt)
- Schwartz, R. (1997): Systemische Therapie mit der inneren Familie
- Stevens, A. und Morrow, W. (1982): Archetypes. A Natural History of the Self. London (Routledge)
- Stone, H. und S. (1994): Du bist viele. München (Heyne)
- Wilschko, J. (2007): Körper - was ist das eigentlich? FocusingJournal Nr.19, Würzburg (DAF) (Erstveröffentlichung in *Psychotherapeuten Forum* 1/98. Verlag für Psychotherapie, Münster 1998)
- Wittmann, A. (2000): Die Intelligenz der Psyche. Stuttgart (Kösel)

Danke an meine Frau Karin für die inspirierende Zusammenarbeit bei der Weiterentwicklung der Seminarkonzepte, die Focusing, die Arbeit mit dem Inneren System und das Enneagramm verbinden. Und für die lohnende Unermüdlichkeit bei den Expeditionen in unsere Inneren Systeme.

Danke an Veeta Wittmann für die fachliche und menschliche Begleitung und Unterstützung unserer Prozesse.



Dipl.-Psych. Hans Neidhardt
Psychologischer Psychotherapeut
Focusing-Ausbilder (DAF)
www.hans-neidhardt.de