

# FocusingJournal

Nr. 20

*Gene Gendlin:*

Focusing - die philosophische Seite

*Maria-Anne Gallen:*

Die Dimension der Liebe - das Herz im Focusing

*Anke Zillesen:*

Schreiben mit Focusing

*Hans Neidhardt:*

Shift happens - strukturgebundene und andere Muster der Aufmerksamkeitsorganisation

## Liebe Leserin, lieber Leser,

falls Ihnen NICHTS, aber auch wirklich überhaupt nichts einfällt, was Sie eventuell für unser FocusingJournal schreiben könnten - Beiträge, auch kurze, sind immer willkommen - dann machen Sie doch mal an Hand der von Anke Zillessen ausgearbeiteten Vorschläge die Probe aufs Exempel: "Schreiben mit Focusing" funktioniert ganz bestimmt. Danke an alle, deren Schreiben in nun bereits zehn Jahren unser FocusingJournal mit Inhalt und vor allem LEBEN erfüllt hat. Von wegen "nichts"... Dass in diesem Heft alles das aufgelistet ist, was es von Gendlin in deutscher Sprache zu lesen gibt, darunter viele Erstveröffentlichungen in unserem FocusingJournal, erfüllt uns durchaus mit Freude und Stolz. Und könnte uns glatt anspornen, eigene Erfahrungen, Gedanken, Bilder usw. zu verschriften, um sie den anderen Leserinnen und Lesern zu schenken. Falls Sie gelegentlich der Meinung sind, Sie hätten grad tatsächlich NICHTS Wichtigeres zu tun als genau das...



Ihr/Euer

*Hans Neidhardt*

Hans Neidhardt

# Inhalt

2	<i>Eugene T. Gendlin:</i> Focusing - die philosophische Seite
6	<i>Maria-Anne Gallen:</i> Dimensionen der Liebe - das Herz im Focusing
9	<i>Anke Zillessen:</i> Schreiben mit Focusing
19	<i>Klaus Renn:</i> Erfahrungen auf den Lindauer Psychotherapiewochen 2008
20	<i>Hans Neidhardt:</i> Shift happens - Organisationsmuster der Aufmerksamkeit ...
24	<i>Anke Zillessen:</i> Lieber Sprechen oder lieber Schreiben?
26	Veröffentlichungen von Eugene T. Gendlin in deutscher Sprache
28	27. Internationale Focusing Sommerschule
29	<i>Andreas Maier:</i> Wie Musik wirkt



# Focusing – die philosophische Seite

von Eugene T. Gendlin

Der folgende Text basiert auf dem Tonbandmitschnitt einer Rede, die Gene Gendlin auf der 18. Internationalen Trauma-Konferenz 2007 in Boston gehalten hat.

## Meine Konzepte kommen von den lebendigen Dingen

Ich bin Philosoph. Ich habe mein ganzes Leben lang Philosophie getrieben. Es ist so gekommen, dass die *praktische Seite* meine Philosophie ziemlich bekannt geworden ist, vor allem das Focusing.

Focusing kommt von *innen*, es kommt in *Ihnen*, und deshalb verträgt es sich mit allem, was Sie tun. Was immer Sie tun, Focusing wird es vertiefen. Focusing ist nichts Separiertes, nichts Abgetrenntes. Es ist keine „Methode“. Wenn Sie dabei sind, es zu lernen, scheint es für eine kleine Weile etwas sehr Eigenes und Separiertes zu sein, aber wenn Sie es sich dann zu eigen gemacht haben, ist es nichts Abgetrenntes mehr.

Das meiste, das ich publiziert habe, ist nicht Philosophie, es *kommt von der Philosophie* und es versucht, klar und einfach zu sein. Da Sie viele dieser Veröffentlichungen bereits kennen, möchte ich Ihnen heute die *philosophische Seite* vorstellen.

Philosophie ist etwas, das sehr schwer zu lesen ist. Sie müssen alles fünf- oder sechsmal lesen, Satz für Satz, wie bei einem Kreuzworträtsel, das Sie lösen möchten.

Philosophie arbeitet mit... *nicht einmal* mit Konzepten. Sie hat keinen Inhalt. Sie handelt so zuzusagen von nichts. Es geht in der Philosophie zwar um Konzepte, aber nicht um die Konzepte selbst, sondern um die verschiedenen *Arten* oder *Sorten* von Konzepten.

Worüber ich hier reden will, ist eine Sorte von Begriffen und Konzepten, die ich entwickelt habe und noch immer entwickle, und die ganz anders ist als alle Konzepte, die wir gewöhnlich benützen.

Die Quelle dieser Sorte von Begriffen und Konzepten sind die *lebendigen* Dinge. Die lebendigen Dinge kommen zuerst. Das wird so sonst nirgends gemacht. Unsere üblichen Begriffe ahmen die Mathematik nach, die bei der Herstellung unserer ganzen Technologie so mächtig war. Das möchte ich gar nicht kritisieren oder heruntermachen. Ich spreche jetzt gerade in ein Mikrofon. Ich schreibe mit einem Computer. Hier im Raum gibt es Licht. Ich wäre nicht hier ohne diese ganze Technologie. Aber die Technologie ist kein gutes Modell für *lebendige* Wesen, denn sie hat damit zu tun, voneinander separierte Dinge herzustellen und diese Teile wieder zusammensetzen. Lebendige Dinge bestehen aber nicht aus separierbaren Teilen.

## Es gibt kein „ist“ und es gibt keinen „Körper“

Es geht mir heute um zwei Hauptpunkte. Erstens: Wenn wir lebendige Wesen untersuchen, brauchen wir eine Art von Konzept, mit dem wir verstehen können, dass nichts „ist“. Alles, worüber wir üblicherweise nachdenken, „ist“. Aber nichts, was lebt, „ist“ bloß. Zwar *ist* es immer, aber es *impliziert* auch *vorwärts*<sup>1</sup>. Es *ist und impliziert*. Nie *ist* es nur. Immer *ist* es und *impliziert* etwas, das noch nicht geschehen ist. Dieses *Etwas-das-noch-nicht-geschehen-ist* ist nicht vollständig strukturiert. Es ist sehr, sehr „überdeterminiert“ (wie Freud das genannt hat). Es ist überhaupt nicht unbestimmt. Es ist sehr fein vorstrukturiert und doch auch offen; es ist noch nicht geschehen. Nur Dinge, die schon geschehen

<sup>1</sup> *to imply*: implizieren, hindeuten auf; *forward*: nach vorn, vorwärts (gerichtet)

sind, sind in ihrer Struktur festgelegt. Also lautet mein erster Hauptpunkt: Es gibt kein „ist“. Es ist immer ein „ist-und-impliziert“.

Zweitens: Es gibt keinen „Körper“, der von der Umwelt getrennt ist. Der Körper erzeugt sich selbst *in* der Umwelt, aus der Umwelt heraus. Nur Menschen unterscheiden zwischen „Umwelt“ und „Körper“. Das ist eine sehr wichtige Unterscheidung, denn sie hilft uns in der Chemie, der Neurologie, in den Naturwissenschaften überhaupt und in vielen Bereichen, die wichtig und nützlich sind. Und sie *macht* Dinge. Die von uns gemachten Dinge können wir herstellen, weil wir zwischen uns und dem, was wir sehen oder woran wir arbeiten, eine Trennung vollziehen. Aber *lebendige* Dinge sind nicht *gemachte* Dinge, aus Teilen gemachte Dinge. Lebende Dinge sind immer schon *beides*: Körper und Umwelt.

Also kein „ist“. Immer „ist-und-impliziert“. Und kein „Körper“. Immer „Körper-und-Umwelt“. Lebendige Dinge sind ein nächstes Ereignis in der Körper-Umwelt-Interaktion, in der Körper-Umwelt-Einheit. (...)

Der Körper ist keine Struktur, die Raum und Zeit ausfüllt. Wir müssen ihn bloß so *betrachten*, weil wir ihn sonst nicht analysieren könnten und weil es sonst unsere Medizin und unsere Chemie und Neurologie und alle diese sehr wichtigen Dinge nicht geben würde. Aber der Körper ist keine Struktur, die in der Umwelt einfach „ist“ – im Raum, so wie Sie mich hier sitzen sehen. Nein, mein Körper ist da draußen, dort, wo ich mit Ihnen rede, und ohne die Gebärden und Gesten, die ich gerade mache, wäre mein Körper nicht der, der er gerade ist. Die Wörter, die ich gerade sage, würden nicht richtig aus mir herauskommen, wenn wir keine Körper-Umwelt-Einheit wären, und wenn ich nicht vorwärts implizieren würde. (...)

Das sind also meine zwei Punkte: kein „ist“ und kein „Körper“.

### Wir sind eine Gewebe-Prozess

Als Nächstes möchte ich sagen, dass wir verstehen müssen, dass wir *nicht nur* menschlich sind. Wir sind auch Tiere, und nicht nur Tiere, wir sind auch Pflanzen. Wir sind ein Gewebe-Prozess (*tissue-process*). Und es ist dieser Gewebe-Prozess, der die Fähigkeit entwickelt hat, ein Tier zu sein. Es gibt keine Tiere ohne diesen Gewebe-Prozess.

Die Tiere haben etwas sehr Mysterieses an sich: sie *verhalten sich*. Die Ethologie (Verhaltensforschung) der letzten 100 Jahre hat gezeigt, dass dieses komplexe Verhalten in die Tiere „eingebaut“ ist, wie sie sagen. Selbstverständlich lernen die Tiere. Sie lernen sehr viel. Aber auch das, was sie lernen, basiert auf schon eingebauten Fähigkeiten: Kätzchen lernen, wie man auf Mäuse springen muss dadurch, dass die Elternkatze es ihnen *einmal* vormacht. Und sogar durch die Stimulation von bestimmten Gehirnzellen kann man dieses Springen auslösen, ohne dass das Kätzchen es je vorher gezeigt bekommen hat. Auch ein im Metallkäfig aufge-

zogenes Eichhörnchen wird ab einem bestimmten Alter Nüsse vergraben wollen. Wenn man ihm eine Nuss gibt, wird es am Metallboden kratzen und die Nuss dort ablegen.

Die ganze Komplexität des Tierverhaltens ist eingebaut. Aber was ist „eingebaut“? Was heißt das? Ein physiologisches Verständnis des Körpers *lässt nicht zu*, dass komplexes Verhalten in den Körper eingebaut ist. Man muss mit einer anderen Sorte von Konzept *denken*. Man muss denken, dass die Gewebe nicht nur Struktur und Raum sind; die Gewebe implizieren vorwärts. Und diese Gewebe sind nicht nur Gewebe in der Haut; es sind Gewebe in der Umwelt, aus der sie sich selber schaffen – auch die Haut. Man muss verstehen, dass der Körper, unser Körper, Ihr Körper, der da sitzt, Gewebe ist, das die Komplexität des tierischen Verhaltens innehat.

Manche Leute behaupten, dass Menschen keine Instinkte mehr haben, aber das ist lächerlich. „Instinkt“ ist nur ein Wort für dieses „Eingebaute“. Jemand sagt: „Ja, ich erkenne an, dass es diese enorme Tier-Komplexität gibt, aber ich verstehe nicht, wie sie ‚aus dem Körper‘ kommt. Die Tiere haben doch keine Konzepte oder Ähnliches. Also, wie machen sie das?“ „Instinktiv“, haben wir alle in der Schule gelernt. Aber dann haben sie uns nicht gesagt, was das ist.

Die Gewebe entwickeln eine besondere Fähigkeit, eine externe Umgebung zu haben, in der sie sich verhalten. Und erst *dann* kommen die Menschen. Wir Menschen sind in und mit dieser Entwicklung in vollständiger Kontinuität. Erst unsere *Wissenschaft* über den Menschen trennt uns von dieser Kontinuität ab. Wir studieren Kultur und Geschichte und all diese wunderbaren Dinge, als ob sie vom Himmel gefallen wären. Doch offensichtlich kommen diese menschlichen Dinge von und aus der Erde durch uns, dorthin, wo wir Menschen jetzt sind. Die menschliche Ebene – die Kultur, die Strukturen, das Machen und Herstellen, die Technologie – kommt als ein *körperlicher* Prozess.

Woher bekommen Naturwissenschaftler eine neue Hypothese? Das verraten sie nie. Ab und zu schreibt jemand: „Ach, ich habe die Doppelhelix aus einem Traum entwickelt.“ Oder einer sagt: „Das kam mir unter der Dusche.“

Sie sehen also: Wir brauchen eine neue Sorte von Konzepten. Diese Konzepte habe ich während der letzten 40 Jahre ausgearbeitet und das Ganze „A Process Model“ genannt. Sie finden es im Internet. Es ist nicht leicht zu lesen, aber ich lade Sie ein, mal hineinzuschauen. Die ersten paar Seiten könnten Ihnen gefallen, auch wenn es eine Weile dauert, sie zu lesen.

### Der Platz, an dem ein „das“ kommt

Die drei Ebenen, die ich benannt habe, sind Ihnen vertraut: die Ebenen der Pflanzen, der Tiere und der Menschen mit ihrer Kultur. Es gibt aber noch eine vierte Ebene, und eigentlich bin ich hier zu Ihnen gekommen, um etwas über diese vierte Ebene zu erzählen. Diese vierte Ebene ist dort, wo Focusing herkommt.

Es geht dabei nicht um Emotionen. Die Emotionen befinden sich *innerhalb* der kulturellen Muster. Wenn man sich ärgert, wenn man enttäuscht ist – all diese Dinge sind innerhalb unserer *kulturellen Geschichten*. Man ärgert sich nur dann, wenn man auf eine Art und Weise behandelt wird, die nach den Maßstäben der eigenen Kultur nicht richtig ist. Solange alles routinemäßig läuft, ärgert man sich nicht. Aber in einer *anderen* Kultur würde man sich vielleicht ärgern, denn in dieser anderen Kultur gibt es andere Geschichten.

Emotionen gehen also immer *innerhalb* der Geschichten vor, die wir gelernt haben. Kulturell gesehen sind wir *aus* Geschichten gemacht. Deshalb träumen wir sie nachts. Geschichten werden nicht nur erzählt. Sie sind auf sehr tiefe Weise kulturell geprägte Muster. Menschen sind nicht nur Zellen, sie sind nicht nur Tiere, sie sind auch kulturelle Geschichten.

In dieser vierten Ebene geht es darum, dass der Körper fähig ist, *sich selbst eine andere Art* von Objekt zu geben, ein Objekt, das sich in einer anderen Zeit und in einem anderen Raum befindet.

Es wäre gut, jetzt über „Objekte“ zu sprechen, aber das ist ein so kompliziertes Thema, dass ich hier nur eine Andeutung machen kann. Auf jeder Ebene gibt es unterschiedliche Arten von Objekten. Die Welt besteht nicht aus dem, was man üblicherweise „Objekte“ nennt. Die Welt besteht aus lebendiger Interaktion. In ihr befinden sich lebendige Dinge. Man sagt uns, das Universum sei nur brennendes Gas, aber das ist nur so, wenn man die Welt *von außen* mathematisch beobachtet. Von innen verstanden schließt die Welt auch uns ein. Das Universum enthält uns. Und das Universum ist mindestens so viel wie ein Hund oder ein Pferd oder Sie oder ich. Es enthält uns, denn wir sind hier. Es kann uns niemand einreden, dass wir nicht hier seien – wenigstens das müsste doch jeder wissen.

Also: Der Körper kann sich selbst eine bestimmte Art von Objekt geben, das Objekt einer Situation, einer ganzen Situation, und das geschieht in einem komischen anderen Raum. Die Person beginnt meistens mit einem Unwohlsein, das diffus ist. Sie ist zum Beispiel wütend und fühlt so etwas wie „Aaargh, gr-r-r-r.“ Es ist schwierig, mit diesem diffusen Empfinden irgendetwas zu tun. Es gibt aber einen Platz, wo die Person „Oh!“ sagen kann. Wenn man gelernt hat, diesen Platz zu finden, verändert sich das *Objekt*. Es ist nicht mehr bloß eine Emotion in einer Geschichte. Es ist dann das *ganze* ärgerliche Ding, alles zusammen, alles, was geschehen ist, und wie ich jetzt bin und mein ganzer Hintergrund, mein Tier-Sein und meine Gewebe. All das zusammen wird zu einem „Oh!“. Es wird ein „das“. Und dann bin *ich* anders. Dann bin ich irgendwie verändert. Ich bin in diesem größeren Raum und dort *habe* ich dieses „das“.

Ein afghanischer Mann sagte: „Ich fühle mich unwohl. Ich bin wütend. Ich bin kurz davor, hinauszulaufen und Menschen umzubringen. Aber ich glaube, ich habe einen ‚Gast‘.“ Und anstatt mit dem Gewehr hinauszustürzen, legt er es hin, setzt sich und sagt: „Oh, ich glaube, ich habe einen ‚Gast‘.“ Er geht an einen *Platz*, den er in einem kurzen Focusing-Training kennen gelernt hat. [Diese Episode hat eine in Afghanistan arbeitende Kollegin berichtet. A.d.Ü.]

„An einen Platz gehen“ heißt still werden, sich hinsetzen und dorthin gehen, wo der „Gast“ kommen wird. Das ist eine deutliche Handlung, eine innere Handlung. Der Gast ist noch nicht da, nur diese diffuse „Aaargh“-Wut ist da. Oder es ist eine Angst da, aber der „Gast“ ist noch nicht da. Was ist der „Gast“? Der „Gast“ ist ein „das“. Du sagst „O-o-oh.“ Es braucht ein paar Sekunden oder eine Minute oder zwei Minuten, damit sich dieses „das“ *formen* kann, denn es ist als „das“ noch nicht da.

Emotionen sind schon da, wie wir wissen. Sie fühlen sie und Sie sagen: „Ich bin wütend. Ja, genau so ist es.“ Dieses „das“ ist etwas ganz anderes als eine Emotion. Ich nenne es „felt sense“. Aber Sie können es nennen, wie Sie wollen. Dieses „das“ ist, wenn es sich bildet, sehr deutlich. Es ist in einem anderen Raum. Und dort läuft die Zeit etwas langsamer. Es ist „Oh, ich habe *das*“. Die Person hält nach ihm *aktiv* Ausschau, sie lädt es *aktiv* ein. Sie lädt nicht die Wut ein. Die Wut ist etwas anderes. Sie lädt den „Gast“ ein. Sie lädt das „das“ ein. Und dann *kommt* es. Die Person befragt dann dieses „das“: „Was bist du?“ So wird die Person eine viel größere Person, und der Raum ist ein viel größerer Raum.

Diese entschiedenen inneren Handlungen sind das, was wir Focusing nennen. Und das werden Ihnen meine KollegInnen jetzt gleich in der Praxis demonstrieren. Vielen Dank.



In „The Gendlin Online Library“ ([www.focusing.org](http://www.focusing.org)) kann diese frei gehaltene Rede unter dem Titel „Focusing: The body speaks from the inside“ als Audio-Datei angehört oder als Transkript heruntergeladen werden.

Übersetzung: Peter Lincoln und Johannes Wiltshcko

# Die Dimension der Liebe – das Herz im Focusing

von Maria-Anne Gallen



## Wie Focusing zu (m)einer spirituellen Praxis wurde

Erst viele Jahre nach meiner ersten Begegnung mit Focusing (mit 23 Jahren) fiel mir auf, dass sich diese Achtsamkeitspraxis unmerklich in mein Leben eingeschlichen hatte und als tägliche Übung aus meinem Alltag nicht mehr wegzudenken war. Zunächst war es eine Praxis des bewussten Innehaltens und Nachspürens, wenn schwierige Dinge in meinem Inneren oder in meiner äußeren Welt geschahen. Das konnte einmal im Monat sein oder jeden Tag oder mehrmals am Tag, je nach dem, was los war.

Als die Phase begann, in der man sich in der Focusing-Welt mit Strukturen und Strukturgebundenheit beschäftigte, veränderte sich das zu einer häufigen Gewohnheit: Muster – emotionale, wiederkehrende Komplexe, sich wiederholende Verhaltensweisen bei mir und bei anderen, unausrottbare Dauergedanken – wurden die Objekte ständiger Selbst- und Fremdbeobachtung.

Irgendwann brach ich dann innerlich „ein“ oder „durch“ zum „ganz Anderen“ in mir, und dadurch veränderte sich die Achtsamkeitspraxis wieder. Es gab jetzt diese besondere Dimension des Seins als erlebte innere Wahrheit und tiefe Gewissheit, die alles andere in den Schatten stellte: ein innerer Ort des Heils, der Ruhe, der Leere, des Nichts, jenseits von Zeit und Raum. Eine tiefe Sehnsucht in meiner (Herz-)Mitte erwachte, an diesem Ort dauerhaft Heimat und Frieden zu finden.

Ich glaube, dass an dieser Stelle mein Focusing zu einer übenden Praxis wurde. Plötzlich verfolgte mich die Idee, alles was ich tat, achtsam zu tun. Bei einfachen Hausarbeiten wie Fensterputzen oder Gemüse schälen drängte es mich, jede Handbewegung, jeden Strich langsamer als früher und mit vollem Bewusstsein auszuführen, Radiomusik im Hintergrund störte dabei. Bei Spaziergängen im Wald achtete ich auf ein stimmiges Tempo, und es machte mir gar nichts aus, Tag für Tag die gleiche Runde zu gehen, ich erlebte sie immer wieder neu.

Spätestens hier wurde mir bewusst, dass sich meine Focusing-Praxis zu einer Art Meditation entwickelt hatte, ich führte sie nur äußerst selten – bis heute – auf einem Sitzkissen oder Bänkchen aus.

## Die Begegnung mit Vipassana (Einsichts-Meditation)

Parallel dazu veränderten sich meine Lesegewohnheiten und -interessen, und ich begann, die Bücher spiritueller Lehrer und Lehrerinnen zu studieren. Schon sehr bald begegnete ich bei dieser Lektüre einem amerikanischen spirituellen Lehrer, Jack Kornfield, der einige Jahre seines Lebens als buddhistischer Mönch in Thailand verbracht hatte und später in den USA in Klinischer Psychologie promovierte. Er arbeitet heute als Autor und Vipassana-Meditationslehrer und lehrt eine buddhistische Psychologie. Sowohl die Erzählungen und Meditationen in seinen Büchern, als auch die Gespräche mit Leuten, die Vipassana-Meditation schon gemacht hatten, verhiessen eine große Nähe zum Focusing. Ich wollte es live erleben!

Vor fünf Jahren ergab es sich, dass Jack ein Meditationswochenende in der Schweiz gab, und ich meldete mich an. Es war ein Schweige-Retreat, aber nicht in einer ganz strengen Form; viele (buddhistische Dharma-)Teachings und einige angeleitete Meditationen waren zwischen stillem Sitzen und Gehmeditationen eingestreut. Ab und zu arbeitete Jack auch öffentlich mit einzelnen Teilnehmerinnen und Teilnehmern. Obwohl das alles unter der Überschrift „Buddhismus“ lief, fühlte ich mich sofort zu Hause. Das prozessorientierte Begleiten, die angeleiteten Meditationen hätten eben so gut in einem Focusing-Seminar stattfinden können, lediglich „partnerschaftliches Focusing“ entfiel. Bei der Geh-Meditation gab es jedoch auch schweigende Partner-Übungen.

Was aber dazu kam und mir so im Focusing noch nie begegnet ist: Die Liebe, das Herz – hier *Metta* genannt – wurde viel, ausführlich und zentral in den Lehren und Übungen berücksichtigt. Mir ging dabei das Herz auf, diese Dimension war mir in den Focusing-Seminaren immer viel zu wenig präsent gewesen.

## „Arbeit mit dem Herzen“ in Jack Kornfields buddhistischer Psychologie

„Traditionellerweise beginnt die Arbeit mit dem Herzen mit Vergebung. Vergebung ist der notwendige Grund für jede Heilung (S.17, eigene Übersetzung).“ So beginnt Jack seine Ausführungen in dem kleinen Büchlein „The art of forgiveness, lovingkindness and peace“ zum Thema „Vergebung“. Zur Praxis der „liebenden Güte“ zitiert er u.a. Buddha selbst (S.90, eigene Übersetzung):

*Wie eine sorgende Mutter  
das Leben ihres einzigen Kindes  
erhält und behütet,  
so halte dich selbst und alle Lebewesen  
mit einem grenzenlosen Herz  
liebender Güte  
als dein eigenes geliebtes Kind.*

Beim Lesen all dieser kurz und einfach gehaltenen Texte wird sehr schnell deutlich, welch tiefe menschliche Herausforderung darin steckt, zwei so scheinbar alltägliche Dinge wie „Vergebung“ und „liebende Güte“ wirklich zu praktizieren. Die Praxis der Vergebung ist nach Kornfield erst dann vollendet, wenn wir *alle Hoffnung auf eine bessere Vergangenheit* (vgl. S. 25) aufgegeben haben, und ein wirklich liebendes Herz ist nach seinen Ausführungen *vollständig frei von jeder Angst, jedem Hass und jeder Gier* (vgl. S.11).

Übrigens werden im christlichen Kontext, z.B. in dem biblischen Paulus-Text über die Liebe, im Brief an die Korinther (1 Kor. 13), ähnlich hohe Anforderungen gestellt: „Wenn ich mit Menschen- und mit Engelzungen redete, und hätte der Liebe nicht, so wäre ich ein tönend Erz oder eine klingende Schelle. Und wenn ich weissagen könnte und wüsste alle Geheimnisse und alle Erkenntnis und hätte allen Glauben, also dass ich Berge versetzte, und hätte der Liebe nicht, so wäre ich nichts.“

Nimmt man die spirituellen Traditionen ernst und für wahr, dann wird offensichtlich, dass es dort nicht nur um „ein bisschen nett sein“ oder „ein bisschen freundlich sein“ geht, sondern eine bedingungslose Konsequenz in der Dimension Liebe steckt. Praktizierte Liebe kennt keine Kompromisse. Sie ist nicht einfach nur die therapeutische Grundvariable „Akzeptanz“, die man nach Verlassen des Therapiezimmers wieder abstreifen kann.

### Übertragung auf eine Focusing-Praxis

Eigentlich steckt diese ganze menschliche und spirituelle Weisheit schon in der einst von Carl Rogers formulierten Grundvariable: *bedingungslose positive Wertschätzung* (unconditional positive regard) der Person. Was bedeutet das, wenn wir das beim (fokussierenden) Umgang mit Menschen wirklich bis in die letzte Konsequenz hinein ernst nehmen?

Eine persönliche Antwort auf diese Frage möchte ich an dieser Stelle versuchen, indem ich mein eigenes Verständnis von drei – in der therapeutischen Arbeit

wichtigen – Vorgängen, die viel mit dem Herzen zu tun haben, ein wenig beschreibe: Das ist erstens die Haltung und Tätigkeit des *mitfühlenden Verstehens*, zweitens der *Umgang mit den Verletzungen* unserer Klientinnen und Klienten und drittens unser eigenes *Anwesend-Sein* mit einem freien und offenen Herzen in menschlichen und therapeutischen Begegnungen.

### Mitfühlendes Verstehen

„Man sieht nur mit dem Herzen gut, das Wesentliche ist für die Augen unsichtbar.“ In diesem bekannten Zitat aus dem „Kleinen Prinzen“ von Antoine de St. Exupéry steckt nach meinem Empfinden eine große Weisheit: Das wahre *Wesen* eines Menschen können wir nicht mit den Mitteln und Sinnen einer diagnostizierenden (unterscheidenden) Wahrnehmung erfassen, sondern nur mit einer ganzheitlichen, intuitiven, herzoffenen Haltung. Ich glaube, Gendlin meinte dieses einzigartige Wesen eines jeden Menschen in seinem in Focusing-Kreisen gern zitierten Ausspruch, dass in jedem Menschen jemand wohnt, der uns *anschaut* ... (Gendlin/Wiltschko, 1999, S. 42f).

Wie geht das mitfühlende Herz dann mit all den anderen Eindrücken um, die auch über die Sinneskanäle (Hören, Sehen, Riechen, Schmecken, Tasten) hereinkommen und sich – vor allem in Therapien – oft schwer, kompliziert, problematisch, leidvoll etc. anfühlen?

Hier macht es nach meinen Erkenntnissen wenig Sinn, mit zu *leiden*, das heißt, uns von der Schwere und Dramatik des Erlebten und Berichteten in ein eigenes Leid-Empfinden hineinziehen zu lassen. Wenn ich mitleide, dann brauche ich selbst Trost und Geborgenheit. Wahren Trost und mitfühlende Aufmerksamkeit kann ich dann zur Verfügung stellen, wenn ich mich *berühren* lassen kann, ohne dass mich dieses Berührt-Sein selbst gefangen nimmt.

Die eigene Berührung zuzulassen, sich auf ein Mit-Schwingen, eine Resonanz mit dem Erleben des anderen einzulassen, ist notwendig, um ein Verstehen und eine Würdigung des Leidvollen menschlich zu empfinden und zu signalisieren. Ohne diese Bereitschaft ist eine psychotherapeutische Heil-Tätigkeit, in der es immer um die Verringerung von Leid geht, meines Erachtens nicht möglich.

Um solche Haltungen verwirklichen zu können, ist viel Übung erforderlich. Sie gehen in aller Regel gegen unsere eingeschliffenen Gewohnheiten. Die buddhistische Metta-Meditation kann z.B. solch eine Übung sein. Soviel zu einer Grundhaltung des Mitgefühls.

### Umgang mit den Verletzungen unserer Klientinnen und Klienten

Wie gehen wir nun mit den spezifischen (Herz-)Schmerzen und Verletzungen unserer Klientinnen und Klienten ganz konkret um?

Selbstverständlich bleibt dabei alles gültig, was im focusing-orientierten Begleiten generell wichtig ist. Ich möchte hier nur auf ein paar Besonderheiten eingehen, die mit der Strukturgebundenheit „verletztes Herz“ zu tun haben.

Traumatisierungen (Verletzungen) im Leben eines Menschen führen – wenn sie nicht gleich verarbeitet werden können – dazu, dass psychische Strukturen entstehen, die der *Schmerzabwehr* und dem *Schutz* vor erneuter Verletzung dienen. Solche Trauma-Komplexe haben, wenn sie unbewusst ausagiert werden und auf ein unbewusstes Gegenüber treffen (in menschlichen Beziehungen), die Wirkung, dass alte Verletzungen immer wieder neu aufgelegt werden (Wiederholungszwang). Sie erzeugen dann so genannte Re-Traumatisierungen.

In der therapeutischen Beziehung wollen wir natürlich einen Raum zur Verfügung stellen, in dem so etwas möglichst nicht geschieht. Bedingungslose Liebe und Akzeptanz eröffnen einen solchen Frei-Raum. Die herzoffene Haltung ist auf das Wesen des Menschen und seine heilenden Seelenkräfte gerichtet. Sie nimmt neurotische Schutz- und Abwehrstrategien nicht für wahr, konfrontiert und bekämpft sie nicht. Dadurch wird ein Heilungsweg unterstützt und gefördert, auf dem *Vergebung für sich selbst und andere* (die „Täter“) stattfinden kann. Nur auf diesem Weg ist vollständige Befreiung (Heilung) von alten (Herz-)Wunden möglich.

### Herzoffene Präsenz der Therapeutin / des Therapeuten

Vor einiger Zeit las ich in einem Text von Stephen Levine (ein spiritueller Lehrer und Autor in den USA, der sich viel mit den Themen Sterben und Tod beschäftigt hat) folgendes: „Was ich jedoch mit ‚Liebe‘ meine, ist keine Emotion, sondern ein Zustand des Geistes. ... Bedingungslose Liebe ist die Erfahrung des Seins, und es gibt für sie kein ‚Ich‘ und keinen ‚Anderen‘... Du kannst niemanden bedingungslos lieben. Du kannst nur bedingungslose Liebe *sein*“ (1999, S. 102).

An dieser Stelle mute ich meinen Leserinnen und Lesern zu, mir für einen Moment in ein *transpersonales Paradigma* hinein zu folgen. Ich meine damit einen *Perspektivenwechsel* in eine Betrachtungsweise, die von der Einheit und Verbundenheit aller Phänomene im Universum, von einem ganzheitlichen Sein ausgeht. In dieser Perspektive (in die man sich mit ein bisschen Gedankenakrobatik schon hineinbegeben kann), ist jede Dualität aufgehoben, auch die zwischen mir (als Person) und dem anderen (als Person). Begegnung und Heilung werden aus der uns alle verbindenden gemeinsamen Seins-Ebene heraus verstanden. Ein gläubiger Mensch mag diese Ebene auch das Göttliche oder den Geist nennen, ich wähle an dieser Stelle die Begrifflichkeit „das Numinose“, die Karlfried Graf Dürckheim, einer der Pioniere transpersonaler Psychotherapien im deutschsprachigen Raum, in seinen Schriften verwendet hat.

Aus dieser ganzheitlichen (non-dualen) Betrachtungsweise ist also (z.B. nach Levine) die Realisierung eines Geisteszustands anzustreben, wenn man als Mensch und Therapeut bedingungslose Liebe verkörpern möchte. Die grundsätzliche Geisteshaltung betrifft den ganzen Menschen, nicht nur seinen Kopf, wie es in spirituellen Schriften oft den Anschein hat. Gerade im Focusing wird der Körper (der Leib) zum Tempel für das Göttliche, so hat es zum Beispiel Peter Lincoln in seinem kürzlich erschienenen Buch ausgeführt.

Aus der Perspektive unserer (Körper-)Mitte – unseres Herzens – sind wir (nach meinem Verständnis) liebend präsent, wenn wir jenseits unserer eigenen, durch frühere Verletzungen entstandenen, Schutz- und Abwehrmuster (frei von Angst, Hass und Begierde), *Begegnung in Einheit* geschehen lassen können. Ein solches Geschehen wird niemals als ausgehend vom eigenen Ich erlebt. Nicht „ich liebe einen anderen“, sondern „Liebe ereignet sich, ist da, wird uns geschenkt, kommt als Gnade“ (... welche Symbolisierungen wir auch immer dafür verwenden wollen).

#### Literatur:

- Dürckheim, Karlfried Graf (1991): Vom doppelten Ursprung des Menschen. Herder, Freiburg.  
 Gendlin, E. T., Wiltshko, J. (1999, 2007<sup>3</sup>): Focusing in der Praxis. Klett-Cotta  
 Kornfield, Jack (2002): The art of forgiveness, lovingkindness and peace, Bantam.  
 Levine, Stephen (1999): Wege durch den Tod. Who Dies. Kamphausen, Bielefeld.  
 Lincoln, Peter (2007): Wie der Glaube zum Körper findet. Focusing als spiritueller Weg. Aussaat.  
 Rogers, Carl (1959): A theory of therapy, personality and interpersonal relationships as developed in client-centered framework. McGraw Hill, New York.  
 St. Exupéry, Antoine (1950): Der kleine Prinz. Deutsche Erstausgabe: Karl Rauch Verlag, Düsseldorf .



**Maria-Anne Gallen**

Dipl.-Psychologin, Psychologische Psychotherapeutin  
 82205 Gilching  
 MAGallen@web.de, www.gallen-praxis.de

# Schreiben mit Focusing

## Pendeln zwischen innerem Erleben und geschriebenem Wort

von Anke Zillessen

Schreiben und Focusing gehen für mich eine natürliche Verbindung ein, seit ich Focusing kenne. Allerdings habe ich gezielte Focusing-Schritte während des Schreibens bisher selten bewusst oder gar konsequent eingesetzt.

Doch wenn ich Texte verfasse und redigiere oder andere bei Text- oder Flyer-Konzepten berate, nehme ich wahr, dass zwischen Mensch und Text besondere Prozesse ablaufen können, die sich irgendwie focusing-mäßig anfühlen.

Immer wieder ahne und spüre ich, dass mich jene achtsame, aufmerksame, absichtslose Grundhaltung, die ich im Zusammenhang mit Focusing kennen lernte und praktiziere, dabei unterstützt, authentische, bewegende und berührende Texte zu entwickeln.

Dies gelingt offenbar dann besonders gut, wenn ich mich während des Schreibvorgangs meinem inneren körperlichen Erleben öffne. Diese Verbindung zum inneren Erlebensfluss erfahre ich in ganz unterschiedlichen Phasen der Textgestaltung als hilfreich – folgende fünf Beispiele mögen dies verdeutlichen:

### „Genauern“ von bereits Geschriebenem ...

Wenn ich mir einen bereits niedergeschriebenen eigenen Text noch runder, griffiger und stimmiger wünsche, nehme ich mir diesen Text erneut vor Augen und verbinde mich achtsam mit meinem inneren Erleben. Ich pendle dann offenbar vom Expliziten, dem bereits geschriebenen Wort, zum impliziten Felt Sense und wieder zurück. Oft entstehen dann aus dem Felt Sense heraus neue Begriffe, bild- und farbenreicher als zuvor – oder vielleicht Worte, die Bewegung oder Gefühle ausdrücken. Manchmal findet sich dann auch eine frischere Wort- oder Satzstellung – oder größere Textteile sortieren sich neu.

Auch der untenstehende Textausschnitt aus „Tipps für Texte“ ist so entstanden. Inhaltlich beschreibt er allerdings den umgekehrten Vorgang: Nämlich, was geschehen kann, wenn Worte „ankommen“ – wenn Lesende sich also durch einen Text besonders angesprochen fühlen.

### ... und umgekehrt: Was beim Lesen abläuft

Denn auch im inneren Erleben von Leserinnen und Lesern kann etwas berührt werden und sich weiter bewegen, wenn sie auf einen griffigen, ansprechenden Text stoßen.

Die nun folgenden Zeilen stammen aus einem Buch-Kapitel mit der Überschrift „Tipps für Texte“, das Physiotherapeuten beim Praxismarketing unterstützen will:

*Physiotherapie berührt. Wie nahe liegt es daher, Ihrem Patienten und Kunden auch durch Texte spürbare Gefühlserlebnisse zu vermitteln!*

*Rufen Sie mit Worten, die Herz und Sinne berühren, Empfindungen in Ihren Lesern wach. Das gelingt Ihnen am besten, wenn Sie vermitteln, was Ihnen ganz persönlich am Herzen liegt – ob im Praxis-Flyer, auf der Homepage oder durch Ihre Presse-Info.*

Die dann im Verlauf des Kapitels folgenden Schreib-Tipps helfen zwar erfahrungsgemäß, aus umständlichen und oft viel zu komplizierten ersten Formulierungen klare Sätze zu bilden. Fehlt jedoch beim Hantieren mit diesem journalistischen Handwerkzeug das „Hineinspüren“, also die Verbindung zum inneren Erlebensstrom – zu dem, was dem Verfasser „am Herzen liegt“ – wirken Flyer-Texte oder Presse-Infos oft künstlich oder irgendwie flach und leer.

### Vorarbeit: Inneres Anliegen klären

Bei der Beratung zu stimmigen Praxisflyern oder Website-Texten geht es daher zunächst meist gar nicht um Inhalte oder gar konkret formulierte Textbausteine. In einer Art Focusing-Begleit-Prozess versuche ich Therapeutinnen und Therapeuten zunächst dabei zu unterstützen, ihr ganz eigenes Anliegen zu klären, es genau zu erspüren: Was ist mir an meiner Arbeit besonders wichtig? Wie möchte ich es umsetzen? Wen möchte ich ansprechen? Wo liegen meine Stärken? Gibt es vielleicht Sehnsüchte, Ängste, innere Kritiker ...?

Wenn diese Anliegen und Wünsche, aber auch die Hindernisse, Unklarheiten und Stolpersteine in aufmerksamer und achtsamer Verbindung mit dem inneren Erlebensfluss geklärt sind, ergeben sich die Texte oft „wie von selbst“.

Erst kürzlich ist auf diese Weise aus noch ungestaltetem „Text-Material“, ein stimmiger Flyer-Titel entstanden: Der komplizierte Arbeitstitel „*Neue Behandlungsinhalte der Physiotherapie von uro-gynäkologischen Problemen – Abgrenzung zur herkömmlichen Beckenbodengymnastik*“ entwickelte sich in sorgsamer Teamarbeit nach und nach schließlich zum klaren Flyer-Titel „*Kraftquelle Beckenboden – Sanfte Wege zu mehr Lebensqualität*“. Mit dieser Formulierung konnten sich die Therapeuten, die mit ihrem Flyer ein neues Thera-

pie-Angebot ankündigen, gut identifizieren - und Klientinnen spricht der Titel offenbar auch sehr an.

### Visionen aussprechen und niederschreiben lassen

Neulich hatte ich das große Glück, zu einem Text zu finden, der ganz nah an meinem eigenen inneren Erleben entstanden ist. Zuhause am Küchentisch entstand eine Diskussion über persönliche authentische Zukunftsvisionen und die Diskrepanz solcher Konzepte zu gesellschaftlich anerkannten Karrierevorstellungen, wie sie sich beispielsweise in meist seltsam unpersönlichen Formulierungen von Bewerbungsschreiben niederschlagen.

Meine Freundin ermunterte mich spontan zu einem spannenden Experiment: Die Aufgabe war, „frisch von der Leber weg“ eine ganz neue Art von „Bewerbung“ aus meinem Inneren heraus zu „spinnen“. Also ein Textbild zu weben, eine für mich passende Vita, die all meine Wünsche, Kompetenzen, Sehnsüchte enthalten durfte. Die Idee war, alles auszusprechen, was mir zum Thema „Leben und Arbeiten“ gerade in den Sinn kommen würde, selbst wenn ich es gar nicht „verstehen“ sollte. Da das Notebook gerade in der Nähe stand, schrieb meine Freundin als Zuhörende spontan alles wortwörtlich mit, was an Worten und Sätzen aus mir heraus floss - zunächst zäh und zögerlich und dann immer flüssiger. So entstand in einer guten halben Stunde ein unvollständiges Mosaik, Bausteine eines teils märchenhaften Bildes aus einzelnen Worten, ganzen Sätzen oder seltsamen Satzketzen wie „*singender Bürgermeister in Afghanistan*“ oder „*nix Heiliges, das Inkompetente macht kompetent*“ und „*Dinge, Tätigkeiten und Menschen, Gäste haben ihren Platz.*“

Ich bin sehr froh über dieses Experiment, für dessen Rahmen offenbar zwei Dinge wichtig waren: Zum einen, eine absichtslose, aufmerksame, wohlwollende ZuhörerIn, die zum anderen das Gehörte für mich niederschrieb. Die damals direkt aus dem Felt Sense heraufgestiegenen Worte, Bilder, Farben und Satzketzen kann ich nun jederzeit nachlesen - sie sind für mich wie Wegweiser aus dem Felt Sense - und zum Felt Sense zurück, wenn ich an dieser visionären Vita weiterspinnen möchte. So hätte ich es vermutlich nicht



selbst niederschreiben können ... Aus den frischen Impulsen aus meinem Inneren hätte vielleicht kein einziges Wort aufs Papier gefunden ...

### Erste Pflänzchen schützen

Oft entstehen meine ersten Textkonzepte beim Spaziergehen im Wald - in körperlicher Bewegung. Und vermutlich ist es gut, dort keinen Stift und kein Notebook parat zu haben. Mir scheint nämlich, als sei es für manche Themen, manche Texte wichtig, die ersten noch zarten gefühlten Gedanken gar nicht gleich in geschriebene Sprache zu bringen - so als ob die kleinen Pflänzchen einen inneren Schutzraum bräuchten, in dem sie noch hin- und hergeschaukelt werden wollen, zwischen implizitem Erlebensraum und einer möglichen expliziten Handlungsebene. Bevor ich sie dann - zuhause angekommen - in einem kreativen Vorgang am Schreibtisch aufs Papier bringe.

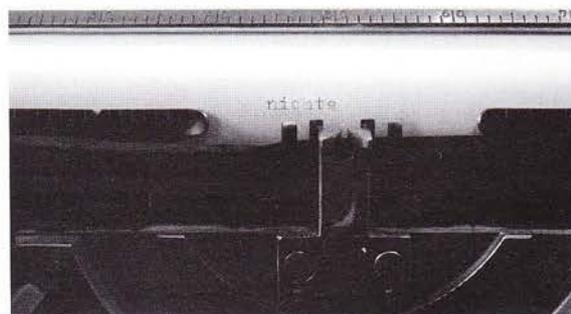
### Auf der Suche nach einem Konzept: Sondra Perls Composing Guidelines

Die Palette der Möglichkeiten, Schreiben mit Focusing zu verbinden, scheint mir groß und farbenreich, wie die fünf beschriebenen Beispiele vielleicht deutlich machen konnten.

Bei der Frage, wie ich Focusing und Schreiben nun ganz bewusst in einem Konzept verbinden, anwenden und auch weitergeben könnte, stieß ich vor einiger Zeit auf *Sondra Perls Composing Guidelines*, mit deren hilfreichen Anleitungsvorschlägen ich nun gerade zu experimentieren beginne.

#### Quellen:

- Perl, Sondra: *Felt Sense - Writing with the body*, 2004
- Zillessen, Anke und Hein, Roland: *Marketing für die Physiotherapie - Erfolg durch Corporate Identity*, 2005
- zenith - zentrum für interdisziplinäre therapie, Hamburg: *Kraftquelle Beckenboden - Sanfte Wege zu mehr Lebensqualität (Flyer für Klientinnen und Ärzte)*, 2008



# Sondra Perl's Schreib-Leitlinien

Ins Deutsche übertragen von Anke Zillessen

*Die Angst vor dem leeren Blatt ... Selbst erfahrene Autoren und Journalisten fürchten Situationen, in denen sie, wie das Kaninchen vor der Schlange, völlig erstarrt vor ihrem Bildschirm sitzen und kein einziges Wörtchen zu Papier bringen.*

*Wie man das gefürchtete „Nichts“ gestaltet und Schreibblockaden somit in Bewegung bringt, vermittelt Sondra Perl seit mehr als 20 Jahren in ihren Schreib-Workshops.*

*Die New Yorker Autorin und Englisch-Professorin entwickelte in diesem Zusammenhang ihre „Composing Guidelines“, die sie 2004 unter dem Titel „Felt Sense – Writing with the body“ in einer englischsprachigen Broschüre samt CD veröffentlichte. Mit ihren Anleitungen will Sondra Perl Autoren dabei unterstützen, „nicht allein mit den Händen und dem Gehirn, sondern auch mit dem Körper zu schreiben“. Die Leitlinien eignen sich für Gruppenfocusings in Schreibworkshops, aber auch als Selbsthilfe für Einzelne.*

*Die folgende deutsche Version ist eine nicht ganz wörtliche Übertragung der Übungsanweisungen aus „Felt Sense – Writing with the body“, ergänzt durch Bausteine des im Internet erhältlichen Papers „Sondra Perl's Composing Guidelines“.*

## Vorbereitung: Äußerer Freiraum

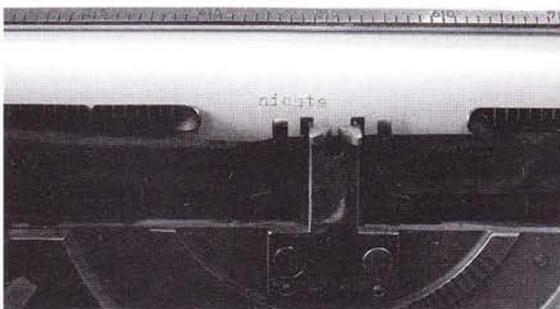
Sorge dafür, dass du ungestört sein kannst. Wenn du mit der Hand schreiben möchtest, brauchst du Papier und Stift. Wenn du am Computer arbeitest, dann öffne eine neue Datei und gib ihr einen Namen – speichere deine Arbeit möglichst nach jedem Prozess-Schritt ab. Erfahrungsgemäß ist es hilfreich, die automatische Grammatik- und Rechtschreibprüfung auszuschalten, so dass sie dich nicht ablenkt.

Falls du gemeinsam mit anderen in einem Seminarraum bist, versuche dich auf dein eigenes Schreiben zu konzentrieren und stelle – so gut du kannst – alle Geräusche, die von außen kommen innerlich beiseite.

Wenn du zuhause bist, ist es am besten, die Tür zu schließen, das Telefon abzustellen, und andere zu bitten, dich für mindestens 40 Minuten ungestört zu lassen.

Suche Dir einen Ort im Raum, an dem du dich im Moment wohl fühlst. Mache es dir dort bequem (wenn du im Sitzen arbeitest: an einem Tisch, auf einem Stuhl). Schüttle deine Hände aus, recke und strecke dich – wenn das angenehm für dich ist – und stelle deine Füße möglichst nebeneinander auf den Boden.

Falls du bereits einen Stift in der Hand hältst, lege ihn noch einmal beiseite. Oder falls du schon startklar an der Tastatur deines Computers sitzt, nimm die Hände noch einmal zurück.



## Schritt 1:

### Inneren Freiraum schaffen und Ankommen

Schließe die Augen, wenn das gerade angenehm ist. Falls du sie lieber offen lässt, dann senke vielleicht den Blick – oder schaffe dir auf andere Weise einen eigenen privaten Raum, wo auch immer du bist. Wissend, dass du jetzt für ein oder zwei Minuten einfach ruhig dasitzen wirst, um ganz bei dir anzukommen.

Beginne nun wahrzunehmen, wie du hier bist. Und während du deinen Atem spürst, werde ich dir vorschlagen, deine Aufmerksamkeit auf verschiedene Körperbereiche zu lenken. Das ist der erste Schritt auf deiner Reise ins Land des Schreibens.

Verbinde dich nun innerlich mit deinem Atem – vielleicht kannst du irgendwo im Körper spüren, wie die Luft einströmt. Wenn du magst, dann begleite die Luft mit deiner inneren Aufmerksamkeit beim Einatmen bis hinunter – und weiter bis in die Füße. Vielleicht

magst du den Boden unter deinen Fußsohlen wahrnehmen. Wandere nun mit deiner Aufmerksamkeit von den Füßen an nach und nach aufwärts über die Unterschenkel bis zu den Knien und den Oberschenkeln – nimm dir die Zeit dafür, die du brauchst. Spüre beim nächsten Einatmen wie der Atem deinen Bauch hebt und dein Becken erreicht, und wenn du dann ausatmest, dann lenke deine Aufmerksamkeit auf den Kontakt mit der Sitzfläche, die dich hält und trägt. Wie ist

es für dich, so ruhig zu sitzen und deinen Körper wahrzunehmen?

Wenn du magst, dann nimm beim nächsten Atemzug deinen unteren Rücken wahr. Falls sich dort irgendwas angespannt oder unangenehm anfühlt, lasse es mit jedem Ausatmen ein wenig mehr los.

Gehe dann mit der Aufmerksamkeit zu deinen Händen, zu deinen Handgelenken, Ellbogen und Oberarmen, spüre, wie es sich dort anfühlt. Wenn du magst, dann schüttle deine Hände noch einmal aus – und vielleicht möchtest du deine Sitzposition noch verändern, um es deinem Oberkörper noch bequemer machen. Sei weiter in Kontakt mit deinem Atemfluss, spüre deine Schultern, deinen oberen Rücken, deinen Nacken und deinen Hals. Vielleicht möchtest du deine Schultern kreisen lassen oder deinen Kopf langsam von einer zur anderen Seite drehen, soweit es sich angenehm anfühlt. Lass alle überflüssige Anspannung aus deinem Oberkörper weichen. Geh nun mit der Aufmerksamkeit zu deinem Gesicht, deinen Wangen, den Kaumuskeln und den Augen – und zu deiner Stirn. Wenn du jetzt noch irgendeine Spannung oder Unbehaglichkeit spürst, schau, ob es gut ist, dorthin zu atmen und nach und nach loszulassen.

Und nun – sitze ruhig, lasse deinen Atem strömen und sei dir bewusst, dass du jetzt einige Zeit damit verbringen wirst, in deinen Körper hinein zu spüren und die dabei auftauchenden Worte und Begriffe wahrzunehmen, die du dann niederschreiben wirst. Während wir durch mehrere Phasen dieses Prozesses gehen, werde ich dich von Zeit zu Zeit immer wieder daran erinnern, zu diesem inneren ruhigen Ort, an dem du jetzt bist, zurück zu kommen.

Wenn du bereits ein Thema hast und dabei bleiben möchtest, dann gehe jetzt direkt zu Schritt 7 „Das Thema in Teilen – die Themenlandschaft“.

Wenn du noch auf der Suche nach einem Thema bist, oder nicht sicher bist, worüber du schreiben magst, dann geht es hier weiter.

## **Schritt 2: Ein Thema aus dem Felt Sense entwickeln**

Im nächsten Schritt wirst du aus deinem Körper heraus ein Thema entwickeln – oder sogar eine Liste möglicher Themen bilden. Atme tief durch und entspanne dich, vielleicht magst du die Augen schließen. Wenn du bereit bist, können wir jetzt einsteigen.

Geh nun mit deiner wohlwollenden Aufmerksamkeit ins Körperinnere, in die Körpermitte, in den Brust- und Bauchraum und in den Halsbereich. Verweile dort und nimm wahr, ob sich dort etwas zeigen will – ob dort irgendwo etwas spürbar wird, vielleicht ein vages Empfinden, ein Ahnen ... du kannst dir Zeit dafür nehmen ...

Frage dich mit geschlossenen Augen: *Gibt es etwas, das sich jetzt Aufmerksamkeit wünscht? Etwas, das sich zeigen will? Vielleicht eine noch unklare Körperempfindung, ein vages Gefühl, oder aber ein Gedanke, ein Bild, eine Farbe ...? Habe ich etwas auf dem Herzen?*

Wenn du irgendetwas in deinem Innern antworten hörst, dann öffne die Augen und schreibe es nieder ... Kann sein, dass es ein einziges Thema, ein Begriff oder ein Satz ist – oder aber gleich eine ganze Liste von Ideen.

## **Schritt 3: Schreibblockade – „Nichts“ führt weiter ...?!**

Wenn nichts spürbar wird – du dich vielleicht total blockiert fühlst, kannst du das Wort „nichts“ hinschreiben. Denn genau das kann dich weiterbringen – indem du dich fragst: *Was hat es mit diesem „nichts“ auf sich?* Du kannst dich auch fragen: *Wie kann es jetzt gut weitergehen? Steht meinem Schreiben heute irgendetwas im Weg?*

Wenn du dich selbst innerlich antworten hörst, dann nimm dir eine Minute Zeit und notiere all das, was dir an Hindernissen oder Ablenkungen und Zerstreuungen in den Sinn kommt.

## **Schritt 4: Ergänzen – Personen, Orte, Erinnerungen, ...**

Frage dich jetzt: *Was habe ich noch im Sinn? Habe ich vielleicht erst kürzlich an etwas gedacht, oder gibt es ein interessantes Thema, über das ich schreiben möchte? Kommt mir eine bestimmte Person oder ein Platz oder ein Bild in den Sinn? Gibt es Erinnerungen oder Situationen, die mich berühren oder begeistern?* Wenn es so ist, schreibe sie auf ...

## **Schritt 5: Was noch fehlt – Wort, Farbe, Liedzeile, ...**

Nun frage dich erneut: *Gibt es irgendetwas, das ich auf dieser Liste vergessen habe – ob sie nun lang ist oder kurz? Irgendetwas, das ich übersehen habe? Möglicherweise ein Wort, das ich mag, eine Farbe, die mich fasziniert, eine Liedzeile, die mich berührt? Ein Gegenstand, ein Ereignis, etwas das ich gelesen, gesehen oder gehört habe? Irgendetwas, das ich im Hinterkopf habe oder in einem Winkel meines Herzens – ein Bild oder Traum – eine Frage oder ein Projekt über das ich irgendwann einmal schreiben wollte und das ich dieser Liste noch hinzufügen kann? Es kann groß oder klein sein, scheinbar unbedeutend oder von großer Relevanz – ist da noch irgendetwas, das fehlt?*

## **Schritt 6: Die erste Wahl – „Nimm mich!“**

Ob du nun eine bestimmte Idee hast oder eine ganze Liste von Begriffen ... Überfliege das, was du hast und frage dich: *Was davon zieht meine ganze Aufmerksamkeit auf sich? Über was könnte ich jetzt zu schreiben beginnen, auch wenn ich nicht sicher bin, wohin das führt? Gibt es etwas, das mehr Energie hat als die anderen oder das sagt: „Ich! Wähle mich – nimm mich!“*

Wenn sich etwas zeigen will, dann markiere es. Wenn nichts hervorsteht, wähle einen Begriff oder eine Idee, mit der du weiter gehen könntest. Nimm die Idee, das Wort oder den Gegenstand und schreibe ihn als oberstes auf eine neue Seite.

#### Schritt 7:

##### Das Thema in Teilen – die Themenlandschaft

So – atme erneut tief durch, schließe die Augen, entspanne dich. Wenn du dir nun innerlich dein Thema vornimmst, dann weißt du vielleicht bereits jetzt eine Menge darüber. Ich möchte dir daher im nächsten Schritt vorschlagen, deine Assoziationen dazu aufzuschreiben – oder einfach das, was du bereits weißt, das dir unvermittelt in den Sinn kommt. Die Idee dabei ist, jede noch so kleine Ahnung, jeden Wortfetzen, jedes Mosaiksteinchen willkommen zu heißen, ohne sich gleich zu sehr im Detail zu verlieren. Notiere einfach die Einzelteile, als ob du eine Landkarte zeichnest oder die Landschaft rund um dein Thema aufnimmst.

Frage dich nun: *Was sind all diese Teile, die ich bereits kenne? Welche Teilchen und Mosaiksteinchen kommen mir in den Sinn? Welche Menschen, Bücher, Ereignisse oder Fragen verbinde ich mit diesem Thema?*

Wenn du dich innerlich antworten hörst, öffne die Augen und schreibe, was auch immer kommt ...

#### Schritt 8:

##### Das Thema als Ganzes – mit dem Felt Sense verbinden

Nun möchte ich dir vorschlagen, alles beiseite zu stellen, was du jetzt aufgeschrieben hast. Ich schlage dir vor, einen ganz frischen Blick auf dein Thema oder deinen Begriff zu werfen, indem du das Thema als Ganzes nimmst – nicht in seinen Einzelteilen – und schau, ob du das Thema mit deinem Felt Sense verbinden kannst. Höre für eine Minute auf zu schreiben, lege den Stift beiseite, schließe die Augen und stelle dir vor, dass das Thema als Ganzes in diesem Augenblick hier mit dir ist. Vielleicht magst du dir vorstellen, dass du das Thema als Ganzes in deiner leicht geöffneten Hand hältst. Oder vielleicht ist das Thema als Ganzes so groß, dass es irgendwo über dir oder um dich herum schwebt – oder direkt neben dir sitzt. Wo auch immer es ist, es ist ein Ganzes.

So – warte einen Moment – atme durch, wiederhole das Thema für dich, und versuche – ohne zu schreiben – Kontakt zu einem körperlichen Gefühl aufzunehmen, das vage ausdrückt, was das Thema als Ganzes in dir wachruft.

Lass diesen Felt Sense tiefer werden, sich ausbreiten.

Frage dich: *Wo fühle ich ihn? In meinem Kopf, dem Magen, den Unterarmen? Wo in meinem Körper scheint er sich zu verdichten?*

Geh mit deiner Aufmerksamkeit zu dem Ort, an dem du den Rand oder den Saum des Themas spürst, und verweile dort für ein oder zwei Minuten – ohne zu schreiben – bevor du weitergehst ...

#### Schritt 9:

##### Das Herz des Themas – Genauern

Bleibe bei deinem Felt Sense – ich werde dir währenddessen eine Frage in drei verschiedenen Formen vorschlagen.

Frage dich mit geschlossenen Augen: *Was an meinem Thema ist wichtig für mich? Was zieht mich zu diesem Thema hin? Was ist das Herz des Themas?*

Schau, ob sich ein Wort, Satz oder Bild zeigt und aus dem Felt Sense zu deinem Thema aufsteigen möchte. Lass dir die Zeit, die du brauchst, und dann schreib nieder, was auch immer aufgetaucht ist.

#### Schritt 10:

##### Weiter genauern – und einen „Griff“ finden

Lass das Schreiben nun gehen, wohin es auch will. Nimm dir das vor Augen, was du geschrieben hast und frage dich: *Ist es das? Was ist es wirklich?*

Und wenn noch etwas auftaucht, dann schreib weiter. Aber halte gelegentlich inne, um zu spüren, ob du auf der richtigen Fährte bist. *Komme ich der Sache näher?*

Schau, ob du den „Griff“, den Shift spüren kannst, oder ein innerliches „Klick“, wenn du es hast. „Ja, dieses Wort fühlt sich passend an!“ ...dann schreibe es auf.

#### Schritt 11:

##### Das Schwierige herausstellen – Freiraum gewinnen

Frage dich jetzt: *Wenn es etwas gibt, dass dieses Thema schwierig für mich macht, was ist dann das Schwierige?*

Halte erneut inne und schau, ob ein Wort, Bild, oder Satz kommt, der diese Schwierigkeit in frischer Weise einfängt – und ob es dazu führt, dass du weiteres aufschreibst. Schreibe dann, was kommt.

#### Schritt 12:

##### Ins Stocken geraten – was fehlt?

Wenn du spürst, dass es irgendwie ins Stocken gerät, frage dich: *Was fehlt? Was steht nicht auf dem Papier?* und befrage wieder deinen Felt Sense nach einem Wort oder Bild. Schreibe, was dir in den Sinn kommt.

#### Schritt 13:

##### Der springende Punkt – Wohin führt das?

Nun frage dich: *Wohin will mich das führen? Was will es mir sagen? Was ist der springende Punkt?* Schreibe erneut auf, was auch immer dir in den Sinn kommt.

#### Schritt 14:

##### Nah dran ... – Vollständigkeit für den Moment

Sobald du spürst, dass du nah dran bist oder gar am Ziel, frage dich: *Fühlt es sich vollständig an?*

Achte auf deinen Felt Sense, dein Bauchgefühl, suche die Antwort in Deinem Körper. Lautet die Antwort: „Ja, es ist vollständig!“, dann frage dich: *Woran spüre ich das? ...* und schreibe es nieder.

Lautet die Antwort „Nein, es ist noch nicht vollständig!“, dann halte inne und frage dich erneut: *Was fehlt noch? Was müsste ich aufschreiben oder was bräuchte es, damit es sich jetzt für diesen Augenblick vollständig anfühlen kann?*

Schreibe auf, was kommt ...

### Schritt 15:

#### Die Form: Textgattung, roter Faden ...?

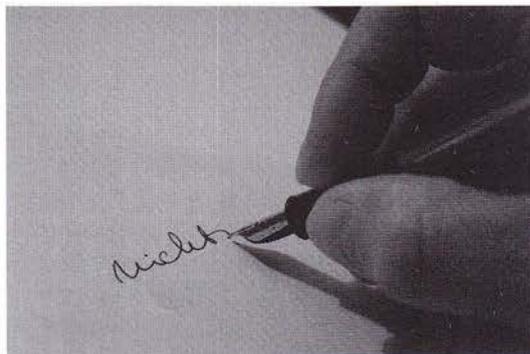
Inzwischen magst du eine oder mehrere Seiten haben, die vielleicht als Grundlage für einen Text dienen könnten. Daher kannst du dir jetzt Zeit nehmen, zu überlegen, ob dein Thema eine bestimmte Form annehmen könnte.

Vielleicht legt das, was du aufgeschrieben hast, irgendeine eine Textgattung oder eine Erzählperspektive nahe?

Frage dich also: *Welche Form würde dem am besten dienen, was ich auszudrücken versuche? Ist es eine Abhandlung, ein Artikel oder ein Gedicht? Ist es eine Behauptung, eine persönliche Erzählung? Könnte es eine Folge von Briefen sein? Ein Leitartikel, eine Seminausschreibung? Oder vielleicht etwas anderes?*

Und frage dich weiter: *Wer spricht hier? Wessen Standpunkt tritt zu Tage? Sollte ich eine andere Perspektive wählen? Falls es eine Geschichte ist, sollte dann jemand anderes als ich der Erzählende sein? Was würde dann geschehen? Frage dich: Kann ich einen ersten roten Faden, einen Verlauf heraushören? Oder gibt es eine noch ganz andere Möglichkeit, eine neue Form für mein Textstück?*

Wenn du jetzt Zeit hast, beginne deinen Text zu skizzieren, während diese Ideen dir frisch in den Sinn kommen. Wenn du im Augenblick keine Zeit mehr hast, notiere dir Schlüsselbegriffe, Sätze und einige mögliche Richtungen, die dein Text einschlagen könnte. Auf diese Weise hast du einen Anhaltspunkt für später, wenn du deine heutige Arbeit in einen vollständigeren Entwurf ausgestalten möchtest.



### Schritt 16:

#### Wie habe ich den Prozess erlebt? – Reflexion und Austausch

Jetzt kommt die letzte Fragen-Phase. Sie lädt dich ein, über deine Erlebnisse zu reflektieren. Um dies zu tun, kannst du noch einmal Revue passieren lassen, was du vom Beginn des Prozesses bis jetzt erlebt hast – starte mit dem Auftauchen deines ersten Begriffs, deiner Anfangsliste.

Beschreibe dabei, wie du den Prozess erlebt hast, ohne zwangsläufig zu beschreiben, worüber du geschrieben hast. Es ist erfahrungsgemäß hilfreich, wenn du deine Beobachtungen mit anderen austauschst, die diese Leitlinien kennen.

Und vielleicht hast du Lust, für dich selbst zu protokollieren, was du erlebt hast, wie du deine eigenen Möglichkeiten, dein Talent als AutorIn entdeckt hast.

Du kannst Dich fragen: *Wie habe ich den Prozess erlebt? Wie ist es mir dabei ergangen? Was bedeutet dieser Prozess für mich?*

Schreibe darüber, was vom Anfang des Prozesses bis jetzt geschah – Phase für Phase – Baustein für Baustein.

#### Quellen:

Perl, Sondra: *Felt Sense – Writing with the body*. 2004 (including the CD: guidelines for composing)

„Sondra Perl's Composing Guidelines“ bei:  
[www.focusing.org/perlprozess.html](http://www.focusing.org/perlprozess.html)



#### Anke Zillessen

ist Journalistin, Buch-Autorin und Physiotherapeutin. Bereits während ihres Germanistikstudiums interessierte sie sich für Schreibprozesse und schrieb Texte für Printmedien und Hörfunk. Seit rund zehn Jahren entwickelt sie Konzepte für Praxis-PR, Websites und Fachzeitschriften. Zudem berät sie Physiotherapeuten beim Verfassen von Fachartikeln und Interviews, Presse-Mitteilungen und Texten für Patienten-Flyer. Seit 2003 besucht sie Seminare zur Focusing-Ausbildung.  
[ankezillessen@gmx.de](mailto:ankezillessen@gmx.de)

# Erfahrungen auf den Lindauer Psychotherapiewochen 2008

von Klaus Renn

Dr. Luise Reddemann hatte mich für die Lindauer Psychotherapiewochen als Referent vorgeschlagen. Die Anfrage von Prof. Verena Kast las sich dann so: „Die Lindauer Psychotherapiewochen sind im deutschsprachigen Raum eine der bedeutendsten Veranstaltungen in der psychotherapeutischen Fort- und Weiterbildung von Ärztinnen/Ärzten und Psychologinnen/Psychologen. Über 3500 Menschen nehmen jährlich an diesem Kongress teil.“ Ich durfte zwei je 90-minütige Seminare übernehmen, und diese an insgesamt fünf fortlaufenden Tagen durchführen. Focusing in diesem Kontext bekannt machen zu können, ist für uns ein guter Schritt, über den ich froh bin.

Die erste Gruppeneinheit war dann tatsächlich für mich eine besondere Erfahrung. Ich saß - im Sakko - zusammen mit 25 Menschen, hauptsächlich PsychiaterInnen und ärztliche PsychotherapeutInnen, in einem sehr kleinen Raum auf Stühlen, und hoffte, dass es mir gelingen würde, Focusing entstehen zu lassen. Bei meinen ersten Sätzen war ich relativ angespannt. In mir rief das alles Erinnerungen an Prüfungssituationen wach und war daher eine echte Herausforderung. Das freundliche Interesse jedoch, das die Anwesenden dem Thema und mir von Anfang an entgegenbrachten, war angenehm zu hören und entlastete meine innere Spannung. In kurzen Lectures und Experimenten konnten die meisten verstehen oder erahnen, worum es im Focusing geht.

In einem der Seminare führte die folgende Frage zu einem interessanten Gedankenaustausch: *„Worauf setze ich bei meiner Arbeit mit Psychotherapie-Patienten? Ist es das Fachwissen, sind es die Techniken, die Antworten, die dem Patienten gegeben werden, ist es ...?“* (Vielleicht möchten Sie als LeserIn über diese Frage „Worauf setzte ich, wenn es um Therapie, um Veränderung geht?“ auch ein wenig nachdenken. Natürlich ist alles wichtig - und doch kann diese einseitig gestellte Frage Bedeutsames hervorheben.)

In der komplexen Konzeptwelt der Psychoanalytiker, der Psychiater wie auch der Verhaltenstherapeuten hört sich unser Vertrauen auf den Prozess im Klienten eigentlich naiv an. Die Phänomenologie als Methode der Psychotherapie ist aus deren Sicht nicht wirklich wissenschaftlich ernst zu nehmen. Doch meine Befürchtungen waren unnötig. Immer wieder loderte in

den Gruppen Erstaunen auf. Wenn die Teilnehmer mit dem Felt Sense verweilten oder Anfragen an ihn stellten, kam oft Überraschendes und Neues zu Tage. Mit Skepsis und Neugierde zugleich entdeckten sie den Veränderungsprozess, der sich durch das einfache Werkzeug des Saying-back entfaltete.

Eine besondere Rückmeldung bekam ich von einem psychoanalytisch orientierten Psychiater und Hypnose-spezialisten: „Vor 15 Jahren hätten wir aus wissenschaftlichen Erwägungen heraus diese Herangehensweise nur abtun können. Heute, im Wissen um die aktuellen neurobiologischen Forschungen, kann ich nur sagen, dieses Focusing ist genial.“ Nach dem Seminar erklärte er mir einige neue neurobiologische Erkenntnisse. So ist er der Meinung, dass Focusing mit Hilfe der Inneren Achtsamkeit und des Freiraums Informationen auf der Zellebene „abgreifen“ könne, also auf einer noch sehr frühen Entwicklungsstufe. Auf diese Art würden Informationen mittels Gefühlen und Bildern ... bis hin zu den mentalen Vorgängen in das entwicklungs-geschichtlich später entstandene Nervensystem „mitgenommen“, so dass sich daraus eine neue stimmige Erfahrung kreierte.

Anderen TeilnehmerInnen waren die Forschungen des Neurobiologen Michael Gershon bekannt, der nachweisen konnte, dass der Bauch (Verdauungs-/Peristaltiksystem) für den Gemütszustand, für psychosomatische Prozesse und Intuition wahrscheinlich bedeutsamer ist, als das zerebrale System. Danach führen weit mehr Nerven vom Bauch in das Gehirn als umgekehrt. Journalistisch bekannt wurde diese Theorie vor ca. 8 Jahren durch die Zeitschrift GEO mit der Titelgeschichte „Wie der Bauch den Kopf bestimmt“.

Es wäre doch interessant, wenn sich Neurobiologen den Erlebensphänomenen und inneren Handlungen des Focusing in ihren Forschungen annehmen würden - und wir könnten uns, wenn wir unser Focusing auch in neurobiologischen Termini in der Lage wären zu beschreiben, in der heutigen Zeit vermutlich verständlicher machen und mehr Gehör finden.

Die beiden Seminare auf den Lindauer Psychotherapiewochen waren für mich eine aufregende und ermutigende Erfahrung. Im Herbst werde ich mit mehr innerer Ruhe der Einladung zu den Psychotherapietagen in NRW folgen.



# Shift happens

## Strukturgebundene Organisationsmuster der Aufmerksamkeit ... und Focusing!

Hans Neidhardt

### Der „Klassiker“

Es gibt wenige Experimente, die so eindrücklich mentale, emotionale und körperliche Reflexe (strukturgebundene Reaktionen) im Unterschied zum Felt Sense und den daraus entstehenden Antworten direkt erlebbar werden lassen wie die „Kompliment-Übung“: Zwei Menschen - A und B - sitzen (z.B. im dritten Seminar der Focusing-Ausbildung) einander gegenüber. A schließt die Augen, sammelt die Aufmerksamkeit z.B. mit Hilfe des Atems, wird empfänglich und wartet. A bekommt dann die Anweisung, sich zusätzlich der Anwesenheit von B bewusst zu werden: „Und jetzt bitte ich dich, zu beobachten, was in dir entsteht, wenn du dir vorstellst, dass dein Gegenüber B dir ein Kompliment macht.“ Stille. A beobachtet in aller Ruhe seine „spontanen“ Reaktionen auf die Vorstellung, ein Kompliment zu erhalten.

Hier einige Beispiele für automatisierte Reaktionen auf die Vorstellung, ein Kompliment zu erhalten:

A1: „Ich erkenne sofort umso deutlicher, was eben nicht lobenswert ist: Dieses und jenes ist noch nicht so, wie es eigentlich sein sollte.“

A2: „Ich wachse innerlich ein wenig und bemerke gleichzeitig eine Tendenz, mich nach außen ein bißchen kleiner machen zu wollen, so als wollte ich sagen: Vielen Dank, aber das ist doch selbstverständlich.“

A3: „Das geht rein wie Öl. Ich könnte gleich noch einen Zahn zulegen und noch eine Geschichte erzählen. Gebt mir mehr davon!“

A4: „Ich denke sofort: Wenn du wüsstest... aber du hast ja keine Ahnung, wie ich wirklich bin und deswegen ist dein Kompliment auch nicht viel wert. Netter Versuch.“

A5: „Ich gehe sofort etwas zurück, fühle mich leicht unbehaglich - hier rückt mir jemand auf die Pelle - und brauche Zeit und Abstand, um die Situation zu erst einmal zu analysieren.“

A6: „Ich werde sofort hellwach, bin auf der Hut und auf dem Sprung. Man kann schließlich nie wissen, ob hinter einem Kompliment nicht noch etwas ganz anderes versteckt ist - das dicke Ende, das da noch nachkommen könnte.“

A7: „Ich fange an, vor Freude zu sprudeln und könnte gleich selbst noch zwei Komplimente machen“.

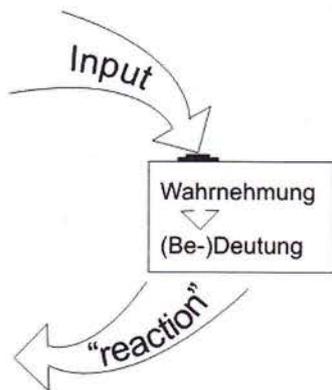
A8: „Ich werde ein bißchen finster und denke: Was soll das Gesülze? Ist doch völlig überflüssiges Zeug.“

A9: „Es ist mir unangenehm, so viel direkte Aufmerksamkeit zu erhalten. Wie wenn ich im Scheinwerferlicht stehe, was ich gar nicht mag. Ich drifte innerlich ab.“

Nun wird B aufgefordert, sich Zeit zu nehmen, tatsächlich ein Kompliment für A zu finden und zu formulieren. A gibt ein Zeichen, wenn er bereit ist, das Kompliment zu empfangen. B sagt das Kompliment in wenigen Worten. A lässt es auf sich wirken und erhält eine zusätzliche Hilfestellung, die Wirkung des Kompliments „tiefer“ bzw. „weiter unten“ im Körper entstehen zu lassen und dem nachzuspüren, was „von dort aus“ antworten möchte.

### Automatisierte innere Vorgänge

Die automatische allererste Reaktion in diesem Experiment - in innerer Achtsamkeit und in Zeitlupe beobachtet - gibt ganz oft erstaunlich gut passende Hinweise auf komplexe Muster der Aufmerksamkeitsorganisation. Wenn wir den Grundsatz ganz ernst nehmen, dass das, was wir erleben, durch die Art und Weise bestimmt wird, wie wir uns auf unser inneres Erleben beziehen, dann können wir unsere automatisierten Reaktionen daraufhin untersuchen; wir können unsere Wachheit für die strukturgebundenen Anteile des Erlebens und Verhaltens schärfen und, wie im zweiten Teil der Komplimentübung, Freiraum schaffen, den Felt Sense einladen und frische, unmittelbare Antworten entstehen lassen. Didaktisch wertvoll daran ist die in der direkten Erfahrung nachvollziehbare Unterscheidung von „reaction“ (strukturgebunden, automatisiert, scheinbar spontan, reflexartig) und „response“ (entstanden aus dem Freiraum und dem Verweilen bei dem hier und jetzt sich formenden Felt Sense). Ich stelle mir das gern so vor, dass eine (strukturgebundene) Reaktion das Ergebnis eines blitzartig ablaufenden inneren Verarbeitungsprozesses ist, der sich grafisch z.B. so darstellen lässt:



Im Alltagsbewusstsein machen wir „normalerweise“ (?!) zwischen der Wahrnehmung eines Ereignisses (z.B. Kompliment) und der Bedeutung, die wir ihm *unwillkürlich* geben, keinen Unterschied und bemerken nicht, dass wir gar nicht direkt auf das Ereignis reagieren, sondern auf die innerlich automatisch generierte (Be-)Deutung. Vereinfacht gesagt: Ein äußeres Ereignis drückt „auf einen Knopf“, es läuft eine (strukturgebundene) interne Verarbeitung in meinem Aufmerksamkeits-, Denk-, Fühl-, Vergangenheits-, Zukunfts-Supercomputer, und blitzartig wird eine Reaktion ausgespuckt. Die Quelle unzähliger Missverständnisse, Streitigkeiten, Kriege, Trennungen und so weiter. Allein die zahllosen Möglichkeiten, reflexartig auf ein Kompliment zu reagieren (siehe die Beispiele), können uns darauf hinweisen, wie sehr unsere Aufmerksamkeit unwillkürlich von immer wieder ähnlichen Reiz-Konstellationen „magnetisch“ angezogen wird, wäh-

rend andere Phänomene glatt ignoriert (weil sie subjektiv keine Bedeutung haben), bzw. gewisse Aspekte hervorgehoben und andere in den Hintergrund gerückt werden.

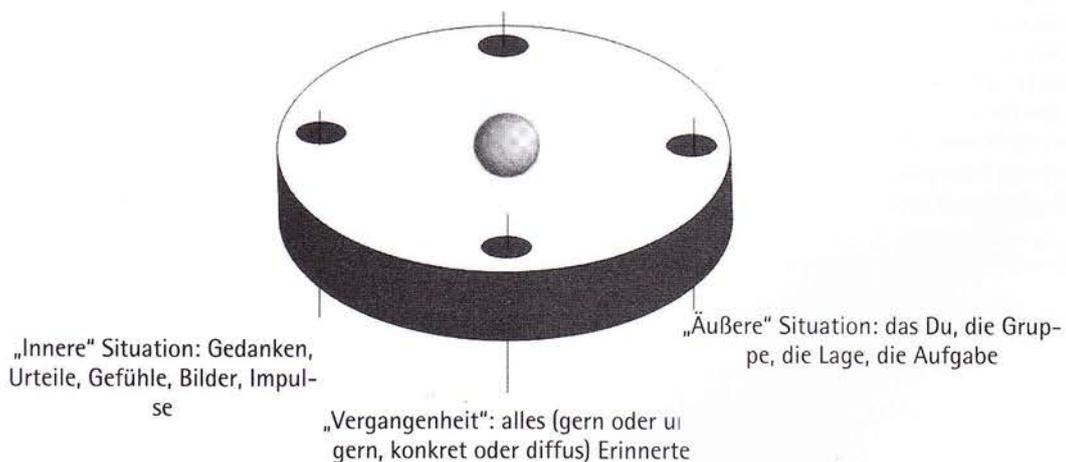
Und da das, was wir erleben, entscheidend bestimmt ist durch die Art und Weise, wie wir uns auf unser Erleben beziehen, ist die Untersuchung der automatischen Organisationsmuster unserer Aufmerksamkeit eine wichtige Hilfe beim Freiraumschaffen.

### Organisationsmuster

Eine Kugel wird auf einer Fläche so hin- und herbewegt, dass sie (nicht) in bestimmte Löcher fällt. Jeder kennt dieses nette Spiel mit diesen kleinen Dosen mit den Kügelchen und den Vertiefungen.

Ich stelle mir vor, meine Aufmerksamkeit ist so eine Kugel. Die rollt hin und her, wenn sie frei beweglich ist, und befasst sich mal mit meiner „inneren“ Wirklichkeit (Gedanken – Gefühle – Stimmungen – Bilder – Körperempfindungen – Impulse – usw.), mal mit meiner „äußeren“ Wirklichkeit (dieser andere Mensch – diese Gruppe – diese Lage, in der ich mich befinde – diese Aufgabe – usw. ). Und die Aufmerksamkeitskugel rollt nicht nur in der Raum-Dimension (von da nach dort), sondern auch in der Zeit-Dimension (in die erinnerte Vergangenheit, in die vorgestellte Zukunft). Und manchmal scheint die Kugel in der Mitte stehen zu bleiben, weil meine Bewusstseinsdose gut ausbalanciert ist. Dann ist die Aufmerksamkeit frei – hier (wo „innen“ und „außen“ zusammenkommen) und jetzt (wo Vergangenheit und Zukunft verschmelzen).

„Zukunft“: Hoffnungen, Befürchtungen, Ideen über Ziele und Pläne – bezogen auf mich/auf das was außen passieren wird oder (nicht) passieren soll



Ich habe oben aus der Vielzahl der „reactions“ auf den Input „Kompliment“ (dem Enneagramm zuliebe) neun mögliche Reaktionen herausgefischt und versprachlicht. Die automatischen Gedankenmuster sind inhaltlich natürlich immer wieder anders, und sie sind eng verknüpft mit komplexen Veränderungen der Stimmung, der Körperphysiologie, der Bewegungsimpulse (und der Hemmung solcher Impulse), der Emotionen, des Kontakterlebens und und und...

Jede dieser Reaktionsmöglichkeiten lässt sich aber mit der Frage „Wohin rollt die Kugel, wenn...?“ daraufhin untersuchen, ob der Aufmerksamkeitsfokus automatisch eher „innen“ oder „außen“, eher (zeitlich) „rückwärts“ oder „vorwärts“ liegt. Und natürlich außerdem, ob dieser Vorgang eher mit „positiven“ oder „negativen“ emotionalen Färbungen versehen ist.

Vorfreude oder Schwarzsehen (hinsichtlich der Zukunft), Ärger, Trauer, Schwelgen (hinsichtlich der Vergangenheit), die eigene innere Lage (mein eigenes Wohlfühlen/Unwohlsein) schwerpunktmäßig im Zentrum des Gewahrseins, die gewohnheitsmäßige Ausrichtung der Aufmerksamkeit nach „außen“ (Zu Personen? Zu Dingen?) – diese vielfältigen (und bei „reactions“ immer wieder gleichen) Abläufe lassen sich mit der Kugel-Metapher ganz gut abbilden.

Es erscheint dann nämlich so, als ob der Boden der „Dose“ gewisse Vertiefungen und Rillen aufweist – die durch den häufigen bevorzugten Gebrauch bestimmter Bewegungen entstanden sind und mittlerweile die „Kugel“ mühelos in immer wieder gleiche Löcher lenken.

Ich möchte nicht so weit gehen wie Gurdjieff, von dem der Ausspruch überliefert ist, der Mensch sei eine Maschine. Aber das „maschinenartige“ an zahllosen Bewusstseins- und Erlebensprozessen leugnen zu wollen, wäre auch fatal.

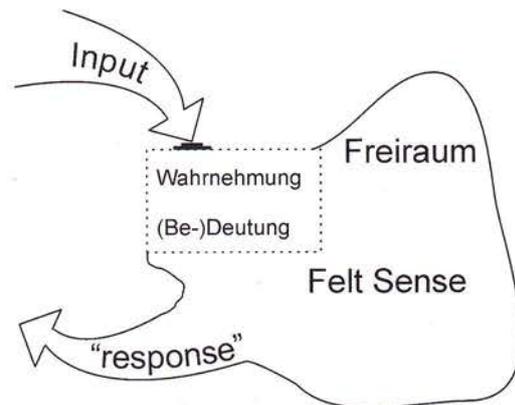
Das – nicht nur für unser Focusing! – Entscheidende ist doch, dass wir öfter und klarer bemerken, „wie die Kugel rollt“, also Aufmerksamkeit entwickeln für die subtilen automatischen Verlagerungen unserer Aufmerksamkeit. Und dass wir üben („Freiraumschaffen“ ist z.B. eine solche Übung), eine Balance wiederzufinden, in der die Aufmerksamkeit „hier“ (Gendlin: Die Situation im Körper und der Körper in der Situation) und „jetzt“ (Gendlin: Der Körper impliziert den nächsten Schritt) ist. Wenn die „Kugel“ im Zentrum der „Dose“ balanciert gehalten wird, dann wird der automatisierte Prozess der (Be-)Deutungsgebung unterbrochen, die „reaction“ wird angehalten und der Zugang (Freiraum, direct reference) zur jetzt gefühlten, ganzen, frischen Bedeutung des Ereignisses (Felt Sense) wird möglich.

### Antworten statt Reaktionen

Was es nämlich genau **jetzt** (alle vergangenen Erlebnisse mit Komplimenten, alle daher zu befürchtenden oder zu erhoffenden Folgen inklusive und mehr...) und

**hier** (wo „ich“ als A mit meiner ganzen inneren Situation da bin, genau wie „du“ als B und unsere ganze „Beziehung“ und mehr...) bedeutet, dieses Kompliment zu empfangen und diese Bedeutung umfassend zu fühlen (Felt Sense), das ruft bestimmt etwas anderes hervor als die schon bekannte Reaktion. Dieses „andere“ nennen wir Antwort („response“).

Eine solche Antwort entsteht höchstwahrscheinlich immer dann, wenn wir die „Dose“ flach und die „Kugel“ ruhig (d.h. die Aufmerksamkeit rezeptiv, absichtslos-wach, frei von Urteil und Voreingenommenheit) halten. Im Focusing unterstützen wir diesen Prozess entscheidend durch das Verweilen bei dem sich formenden Felt Sense.



Die entscheidende Aktivität beim Focusing liegt darin, immer wieder und immer wieder absichtslos-akzeptierend-aufmerksam unsere Absichten, Urteile, Liebesträumereien, Verlagerungen nach „da und dort“ usw. zu bemerken, die „Kugel“ entspannt mit winzigen Bewegungen wieder in Balance zu bringen und zu halten. Mit der Zeit bildet sich in der Mitte der Dose eine ganz angenehme Delle. Verweilen ist dann (fast) alles. Der Rest geschieht dann (fast) von alleine. Shift happens. Vielleicht ein wortloses Lächeln...



**Dipl.-Psych. Hans Neidhardt**  
 Psychologischer Psychotherapeut,  
 Focusing-Ausbilder (DAF),  
 Hirschberg (bei Heidelberg)  
[www.hans-neidhardt.de](http://www.hans-neidhardt.de)

Übrigens: Wichtige Anregungen für die hier entwickelten Überlegungen verdanke ich der Enneagramm-Arbeit von Helen Palmer, der DVD „Bewusst leben“ von George Pennington (bei Jokes) und dem Vortrag „Zum Verständnis einer achtsamen Beziehungskultur“ von Gabrielle St.Clair (auditorium Netzwerk)

# Lieber Sprechen oder lieber Schreiben?

Welche sprachliche Ausdrucksform mag wohl besonders nah am Felt Sense liegen? – Eine vorläufige Gedankensammlung zu Theorie und Umsetzung ...

Anke Zillessen

## Gedanken zur Theorie – zum Modell der Erlebens- und Handlungsmodalitäten:

Gibt es eine Form des sprachlichen Ausdrucks, die besonders nah am Felt Sense liegt? (die also im Kreis der Grafik zum Modell der Erlebens- und Handlungsmodalitäten zentraler liegt als eine andere?) Gibt es in diesem Sinne womöglich eine Reihenfolge für die unten stehenden sechs sprachlichen Ausdrucksformen (Handlungsmodalitäten)? Eine Reihenfolge, die für die meisten Menschen gilt? Im ersten Augenblick könnte man ja beispielsweise meinen, Sprechen sei vielleicht „näher am Felt Sense“ als Schreiben – aber stimmt das wirklich? Falls es tatsächlich eine Reihenfolge gibt, wie könnte sie aussehen?

Wenn nicht, wovon mag es abhängen, welche Möglichkeit des sprachlichen Ausdrucks für einen Menschen „impliziter“ ist als die andere? Und wie lässt sich das herausfinden?

Eine weitere Frage wäre, ob die verschiedenen sprachlichen Ausdrucksformen (Handlungsmodalitäten) innerhalb des Modells unterschiedlichen Erlebensmodalitäten besonders nahe liegen: Also zum Beispiel, ob ein gesungenes Wort der Modalität „Emotion“ besonders nahe ist und ein gesprochenes Wort eher der Modalität „Kognition“, und ein geschriebenes Wort ...?

## ... und konkret – zur Umsetzung: Lieber Schreiben oder Sprechen?

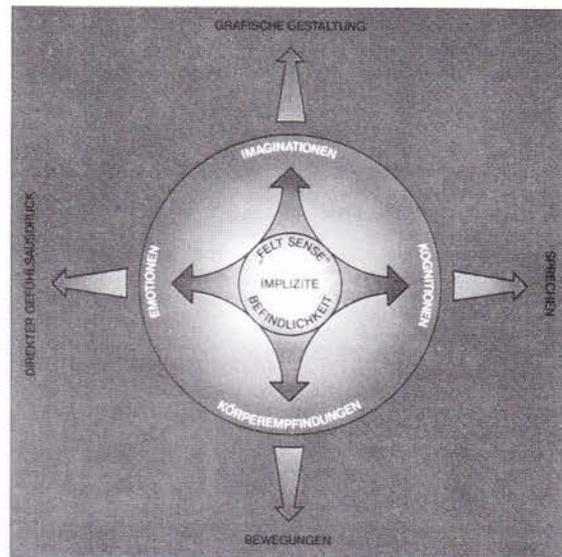
Angenommen, ich möchte – mithilfe von Focusing – etwas sprachlich ausdrücken, das meinem inneren Erleben möglichst nahe ist, das besonders authentisch ist, das „ganz meins“ ist:

Nehme ich lieber Papier und Bleistift als den Computer?

Und wäre es nicht vielleicht sogar sinnvoll, die Worte, die sich aus meinem Felt Sense entfalten, zunächst auszusprechen (also erst einmal nicht aufzuschreiben) – und eine andere Person dies protokollieren zu lassen (oder per Mikrophon aufzunehmen und erst im Nachhinein zu transkribieren)?

## Folgende sechs /sieben Möglichkeiten des sprachlichen Ausdrucks kommen mir spontan in den Sinn:

- Auf der Computer-Tastatur getippte Worte (Finger beider Hände)
- Handgeschriebene Worte (für mich als Linkshänderin, die nachträglich rechts Schreiben gelernt hat, ist noch die Frage, ob ein links geschriebenes Wort vielleicht näher am inneren Erleben ist als ein rechts geschriebenes Wort)
- Ins Handy getippte Worte (mit dem Daumen)
- Gesprochene Worte in der Muttersprache
- Gesprochene Worte in einer Sprache, in der ich mich zuhause fühle, die aber nicht meine Muttersprache ist
- Gesungene Worte



(das Modell der Erlebensmodalitäten)

# Wie Musik wirkt

oder: (m)ein Weg zu Focusing

von Andreas Maier

So weit ich zurückdenken kann, war Musik ein wichtiger Bestandteil meines Erlebens: ich erlernte das Spielen mehrerer Instrumente, studierte Kirchenmusik und Komposition und befasste mich mit der Musik verschiedenster Stilrichtungen, Epochen und Kulturkreise. Was mich im Lauf der Zeit immer mehr verwunderte, war die Frage, wie es kommt, dass ein- und dieselbe Musik bei verschiedenen Menschen zu ganz unterschiedlichen Reaktionen führt.

Das Studium musikwissenschaftlicher und musikpsychologischer Theorien vergrößerte die Verwirrung nur und verstärkte meinen Eindruck, dass das, was in meinem Erleben für die Musik wesentlich ist – wenn überhaupt – nur ansatzweise im allgemeinen und wissenschaftlichen Musikverständnis ausgesprochen wird. Stark vereinfacht könnte man sagen: Die, die wissen, was Musik bedeutet, können bzw. brauchen es nicht in Worte zu fassen, während die, die über Musik reden, meist nicht wissen, was sie bedeutet.

Um nicht noch weitere Missverständnisse herauszufordern, ist es sinnvoll, zuerst einmal zu klären, wovon wir sprechen, wenn wir über Musik reden. Eine Definition, die die vielfältigsten Erscheinungsweisen von Musik berücksichtigt, könnte etwa folgendermaßen lauten:

Musik ist ein bewusst von Menschen für Menschen gestaltetes (primär) akustisches Phänomen, das (im Gegensatz z.B. zur Sprache) keine eindeutig zeichnerische Bedeutung trägt.

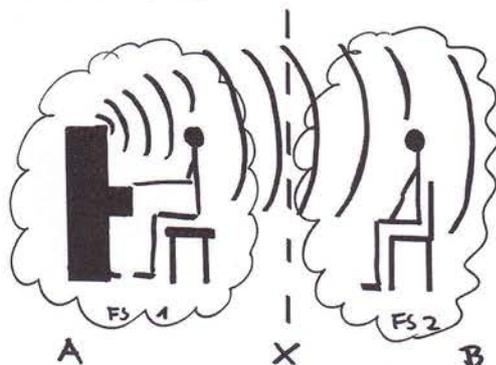


Abbildung 1 zeigt ein einfaches Modell einer solchen Beschreibung: Es sind immer (mindestens) zwei Menschen notwendig, damit sich Musik ereignen kann. Jemand, der (bewusst) "Musik herstellt" (A) und jemand, der die Musik wahrnimmt (B). Beide zusammen kommen überein, dass die Schallwellen, die sich von A nach B ausbreiten, als Musik bezeichnet werden sollen.

So sind Naturgeräusche (wie etwa Vogelrufe) höchstens "wie Musik in meinen Ohren (B)" – aber eben *keine* Musik, weil sie nicht als solche erzeugt wurden.

Als Sonderfall können diese beiden Funktionen auch von einer Person alleine realisiert werden (z.B. Musiker/Komponist). Allerdings bleibt der dargestellte Beziehungscharakter von Musik dennoch erhalten, indem beim Musizieren oder Komponieren auf ein vorgestelltes Gegenüber bzw. einen bereits bestehenden Musikbegriff (der ja schon vorab gewissermaßen als Vereinbarung *zwischen* Menschen entstanden ist) Bezug genommen wird.

Ein solcher Musikbegriff erklärt nicht wirklich die Bedeutung von Musik, es wird aber verständlich, wie in Bezug auf Musik völlig unterschiedliche Wahrnehmungen und Meinungen entstehen und bestehen bleiben können.

Ich selbst war bald davon überzeugt, dass es wenig Sinn macht, das (für mich) Wesentliche im Musikerleben primär in den akustischen Phänomenen zu suchen, obwohl es für uns heute ganz normal ist, eben diese Anteile der Musik – die Schallausbreitung – nahezu stellvertretend für die Musik als Ganzes aufzuzeichnen, zu konservieren und beliebig wieder verfügbar zu machen. (Dieser Eingriff erfolgt an der in der Abbildung mit X bezeichneten Stelle.) Und vielleicht sind es gerade diese Möglichkeiten, die es zusätzlich erschweren, die Bedeutung von Musik angemessen zu erfassen, da es erscheinen mag, dass wir über "die Musik" verfügen, wenn wir eine Schallplatte oder CD (oder auch eine Partitur) betrachten.

Umgekehrt empfand ich es ebenso wenig als ausreichend, mich vorwiegend mit "den Gefühlen" zu beschäftigen, die durch Musik in uns ausgelöst werden (z.B. indem man die Musik als eine Art "Sprache der Gefühle" versteht). Also begab ich mich auf die Suche, einen Ausdruck dafür zu finden, wie ich Musik erlebte, aber noch nicht so richtig beschreiben konnte.

Meine Begegnung mit Focusing, die in diese Zeit fiel, war wie ein Schlüssel für mich: Es gab plötzlich Begriffe und Konzepte für die Art und Weise, wie Musik in meinem Erleben wirkte. Ein für mich wesentlicher Teil von Musik, den ich bis jetzt nur gespürt hatte, der aber nirgends explizit beschrieben war, bekam nun einen Namen: Felt Sense! Hier war ich richtig, wenn ich wissen wollte, wie und wo die Bedeutung von Musik zu finden ist.

Im Felt Sense finde ich wesentliche Elemente, die - neben den Schallwellen - zu dem beitragen, was wir als Musikerlebnis bezeichnen und schätzen. Die Eigenschaften des Felt Sense als aktuelles, persönliches und noch implizites Erleben erklären auch die großen Schwierigkeiten und möglichen Missverständnisse beim Sprechen und Schreiben über Musik. Ein Blick aus der Focusing-Perspektive auf die Abbildung macht deutlich, dass es im Erleben (FS1 und FS2) der beiden Strichmännchen (A und B) keinerlei Übereinstimmungen geben muss, obwohl sie doch beide den gleichen akustischen Phänomenen ausgesetzt sind.

Damit Sie besser nachvollziehen können, warum ich den Felt Sense oder die gefühlte Bedeutung für so wesentlich beim Musikerleben empfinde, möchte ich Sie hier zu einem kleinen Hörvergleich einladen. Dabei geht es um zwei Stücke, die sich bewusst allein auf die Übertragung von Schallwellen (die mit dem X bezeichnete Stelle) konzentrieren und damit versuchen, weitere Einflüsse auf unsere Musikwahrnehmung (z.B. räumliche, visuelle und energetische Phänomene) möglichst gering zu halten.

Beim ersten Hörbeispiel, der "Studie 1" von Karlheinz Stockhausen (vgl. z.B. [www.medienkunstnetz.de/werke/studie1/audio/1/](http://www.medienkunstnetz.de/werke/studie1/audio/1/)) treffen Sie praktisch auf "Musik an sich": Sämtliche traditionellen musikalischen Parameter (Tonhöhe, Tondauer, Dynamik, Klangfarbe) unterliegen der Gestaltung durch den Komponisten. Damit sollte ein Großteil dessen erfasst sein, was Musik und ihre Wirkung ausmacht, wenn Musik *primär* als akustisches Phänomen erfahrbar ist.

Dass es zusätzlich noch viele weitere Aspekte sind, die das musikalische Erleben bestimmen, möchte ich mit meinem Stück "reduziert, sortiert" (vgl. [www.vierzehnbe.de/downloads/red\\_sort\\_rv.mp3](http://www.vierzehnbe.de/downloads/red_sort_rv.mp3)) spürbar machen, obwohl sich auch dieses Stück auf die reine Übertragung von Schallwellen beschränkt.

"reduziert, sortiert" liegen die Mitschnitte von sechs verschiedenen Radionachrichtensendungen zugrunde, die auf die Atemgeräusche der Nachrichtensprecher/innen reduziert wurden. Im ersten Teil habe ich den zeitlichen Verlauf der Atemgeräusche beibehalten. Im zweiten Teil kehren alle Ereignisse des ersten Teils wieder, allerdings in eine Reihenfolge sortiert, begonnen mit Ereignissen kurzer Dauer und zunehmend längeren Dauern bis zum Ende des Stücks. Helle und hohe Klangfarben finden sich im zweiten Teil auf der linken Seite des Stereobildes, tiefe und weiche Klänge auf der rechten Seite, während zuvor die Position mit den einzelnen Sprechern verbunden ist.

Diese Erläuterungen sind Bestandteil des Stücks, damit schon vor dem Hören bewusst werden kann, dass keinerlei „musikalische“ Elemente zu erwarten und so auch alle Wirkungen, die man in meinem Stück erfährt, nicht im „herkömmlichen“ Sinn für ein Musikerlebnis wesentlich sein sollten.

Obwohl damit eigentlich alles fehlt, was wir normalerweise bei Musik erwarten, entstehen dennoch äußerst komplexe musikalische Strukturen. Man kann erfahren, wie unsere Wahrnehmung aus isolierten Ereignissen musikalische Zusammenhänge herstellt, und spüren,

welche Wirkungen schon unabhängig von explizit "musikalischen" Schallereignissen auftreten: Wenn wir uns „darauf einlassen“, etwas als Musik wahrzunehmen, wird auch alles „automatisch“ in der Art und Weise von Musik wahrgenommen – egal was kommt!

Nach diesen kurzen Beispielen lässt sich vielleicht erahnen, welche ungeheuer vielfältigen Erlebensweisen in Verbindung mit musikalischen Ereignissen auftreten, wenn noch die Wirkung der vielen Faktoren dazu kommt, die durch die Beschränkung auf die reine Schallübertragung ausgeschlossen wurden. Diese Vielfalt ist es (unter anderem) auch, die mich an Musik so fasziniert und die ich mit meiner Arbeit erfahrbar machen möchte.



Andreas Maier  
88161 Lindenberg  
[a.maier@klangkonzepte.de](mailto:a.maier@klangkonzepte.de)

