

FocusingJournal

Nr. 23

Birke Mersmann:
Eight forever!

Gabriele Nemeč-Jury:
Focusing in der Therapie
mit essgestörten Frauen und
jugendlichen Mädchen

Hans Neidhardt, Artho Wittemann:
Wandlungsprozesse in inneren Systemen

Susanne Kersig:
Den "guten Ort" im Körper
finden

Maria-Anne Gallen:
Der innere Zeuge

Felix Fuders:
Eine Wirtschaftsordnung
ohne Zinsen

Liebe Leserin, lieber Leser,

viele von euch/Ihnen sind beim Lesen des letzten Journals bei dieser kleinen eindrücklichen Geschichte vom Geiger in der Metro stehen geblieben und haben mich dann gefragt, wo ich sie denn herbekommen habe. Also an dieser Stelle ein extra Dankeschön an meinen Freund David Heintz, der mich auf die entsprechenden Internetseiten hingewiesen hat! Unser FocusingJournal lebt davon, dass viele Leute sich mit ihren Beiträgen beteiligen. Einige haben den Rechenfehler bemerkt (700 geteilt durch 6,7 ist gleich 104 Dollar für jeden Erdbewohner) - auch an euch ein Dankeschön fürs Stehenbleiben und Nachrechnen.

Spannende Thesen zu einer "Wirtschaftsordnung ohne Zinsen" finden sich in diesem Journal - was sicher nicht nur eine Vereinfachung für Menschen mit Problemen am Rande des Dyskalkulie (wie ich z.B.) wäre. Sehr lesenswert, gerade auch für uns Innenwelt-Spezialisten!

Ein Blick auf die ausführliche Inhaltsübersicht (hier unten) zeigt, wie viele Zinsen die Investition ins Verstehen innerer Prozesse abwerfen kann. Oder ist das eine eher unpassende Metapher, und ich sollte besser (biblisch und landwirtschaftlich) von "Früchten" sprechen? Oder (wissenschaftlich) von "Resultaten" oder "outcome"? Ist das wichtig? Viel Freude bei der Lektüre wünscht



Ihr/Euer

Hans Neidhardt

Inhalt

- 2 *Birke Mersmann:*
Eight forever!
Vorschlag zu einer gelegentlichen Akzentverschiebung, auch in eigener Sache:
Optimistinnen, Ressourcenorientierung und glückliche innere Kinder...
- 4 *Gabriele Nemeč-Jury:*
Über die Anwendung von Focusing in der Therapie mit
essgestörten Frauen und jugendlichen Mädchen
- 10 *Hans Neidhardt, Artho Wittemann:*
Am Punkt maximaler Eindeutigkeit passiert etwas Neues
ein Gespräch über Wandungsprozesse in inneren Systemen (1.Teil)
- 15 *aktuelle Termine*
- 19 *Susanne Kersig:*
Den "guten Ort" im Körper finden
- 22 *Maria-Anne Gallen:*
Der innere Zeuge
Rollenspiele und ihre Auflösung mit Hilfe von Charakter-Typologien
- 24 *Felix Fuders:*
Eine Wirtschaftsordnung ohne Zinsen
- 29 *Focusing Sommerschule 2010*
- 30 *Klaus Renn:*
Rezension des Buchs: "Das Geheimnis des anderen -
Empathie in der Psychotherapie" von Frank-M-Staemmler

Eight forever!

Vorschlag zu einer gelegentlichen Akzentverschiebung, auch in eigener Sache:
Optimistinnen, Ressourcenorientierung und glückliche innere Kinder...

von Birke Mersmann

Es ist schon einige Zeit her, da fragte mich der Mann meines Herzens: „Wie warst du eigentlich mit zwölf?“

Spätestens in diesem Augenblick hätte ich wissen können, dass ich es, jenseits aller offiziellen Versionen, mit einem Dichter zu tun hatte. Deren Faszination von Mädchen auf der Schwelle ist ja sprichwörtlich, man denke nur an Rilke oder Artaud. Wobei das natürlich, um bei den Dichtern zu bleiben, ein weites Feld ist, allerdings ein anderes als das, um das es hier gehen soll.

Wie ich mit zwölf war? Bei aller Liebe, aber die Frage interessierte mich nicht. Ich war schließlich kein Dichter, sondern eine Therapeutin, mit viel Selbsterfahrung und Eigentherapie auf dem allmählich zu erwartenden Buckel. Natürlich hätte ich notfalls dazu etwas sagen können: zum Beispiel, dass ich nach einem Besuch in der Wieskirche mit der (rückblickend gesehen vielleicht nicht ganz originellen) Phantasie zugange gewesen sei, dort einst im weißen Brautkleid meinen Traumprinzen zu heiraten. Oder dass ich in dieser Zeit – heimlich, versteht sich – mit meiner besten Freundin selbst verfasste Gedichte auszutauschen pflegte. Langweilig also und brav. Allerdings mit einem ständig schlechten Gewissen, denn unterschwellig lauerte der Zorn auf viele jener Vorschriften, denen zu genügen ich mich zwar mit einigem Erfolg bemühte – aber nicht nur war schon damals genug nicht genug, sondern selbiger Zorn als solcher unvorschriftsmäßig ... also Bravheit impossible. Eine klassische Inkongruenzstruktur. Ebenfalls: keineswegs außergewöhnlich.

Hingegen gab mir die Liebe ein, zu erzählen, wie ich mit acht war. Meinen Dichter hat das wohl nicht so sehr interessiert, es handelte sich in seinen Ohren schließlich nicht um einen interessanten Schwebezustand. Aber ich kann bis heute nicht genug davon kriegen, deswegen erzähle ich es jetzt noch einmal. Kürzlich hielt ich nämlich ein altes Fotoalbum in den Händen. Es wird ja immer gesagt, der Herbst des Lebens sei dazu da, aufzuräumen und Ballast abzuwerfen. Von Zeit zu Zeit versuche ich das also, scheint es doch meinem Bedürfnis nach „Simplify your life“ entgegen zu kommen – aber dann versinke ich in den Dingen und stelle sie wieder ins Regal. Let it be.

Zurück zu den Fotos. Auf diesen Bildern springe ich mir entgegen, strahlend, braungebrannt, wunderschön, beweglich, immer etwas nasse Haare, bunter Strandanzug oder kurze Hose, kleine Weste, weißer Pulli.

In den Armen oder als Hocker oder als Spielzeug ein riesiger Wasserball.

Beim Bauen einer Sandburg, Schaufel um Schaufel, Muschel um Muschel, Steinchen und Steinchen, Grashalm um Grashalm zur Verzierung. Mit Ballbahnen und

Tunneln, mit Abzweigungen, mit waghalsigen Sand-Brücken, mit einem Stausee ... mit ... mit ...

Inbegriffe von Glück (*schade, dass mein Dichter ebenso wenig wie die meisten seiner Kollegen das Glück suchte, sonst hätte es ihn vielleicht doch interessiert?*).

Die Bilder finden ihre innere Fortsetzung, gehen weiter zu dem, was niemand je aufgenommen hat und was in mir umso klarer ist:

ein kleines Segelboot mit Leinen zum Lenken.

Zeppeline, die vorbei schweben, mit Werbetexten, auf denen zum Beispiel Agfa steht oder Perutz, ganz neue Wörter, aufregend, sie zu entziffern.

Aus dem Meer rennen, nackt, in ein weit ausgebreitetes Handtuch hinein.

Brötchen mit einem ganzen Riegel Schokolade in der Mitte zum zweiten Frühstück verschlingen.

Wenn schon nicht immer im Wasser, so doch fast immer am Ufer sein, Wellen hören und Möwen.

Schwimmen, sich in dem kalten Meer frei schwimmen, dafür sogar ein Zeugnis bekommen.

Durch die Felder wandern und lernen, wie sich Getreidesorten unterscheiden. Singend.

In der Halle sitzen und vorgelesen bekommen, wenn es regnet, zusammen mit vielen anderen Kindern. Oder spielen, Würfel, Karten, Brettspiele. Zwischendurch hinauslaufen, Regenbögen suchen, zweifache, dreifache.

Und gleich nach dem Regen wieder, barfuß, an den Strand gehen, der Sand ist jetzt schwerer, nass und braun, aber nur obenauf, darunter weiter das Gold – ins Meer pinkeln dürfen, denn man weiß ja, dass es sich immer von selbst wieder reinigt.

Muscheln suchen, natürlich. Und bei Ostwind die gestrandeten Quallen mit Netzen abfischen und in kleinen Eimern davontragen und begraben.

Und jeden Tag ist das Meer wieder da, blau oder grün oder grau, mit Wellen oder glatt, mit kleinen oder mit großen Schaumkronen.

Früh morgens auf der Düne entlang laufen und Brötchen holen. Entfernungen spüren: der Weg zum Bäcker ist weit, zehn Minuten sind lang, fast außerhalb der Zeit, obwohl es ein Ziel gibt und man zurück muss, aber ich mag auch zurück.

Der Pferdewagen, der das Gepäck und die Älteren vom Bahnhof in die alte goldgelbe Villa bringt, in der unsere Ferienwohnung ist. Ich gehe nebenher, schaue zu den Erwachsenen hoch und überlege, ob mein Leben wohl ganz anders verlaufen würde, wenn ich mit da oben säße.

Ja, so war ich mit acht:

Aufwachen, da sein. Los geht's. Laufen, Schwimmen, Spielen.



Alle Zeit der Welt haben, und wenn etwas für einen Moment vorbei ist, wissen: gleich geht es weiter. Die Welt in mir und außer mir spüren, anstrengungslos. Mich mögen, ohne darüber nachzudenken. Umgeben sein von Menschen, vom Wasser, vom Wind. So lebendig. Und zu wissen: so kann es sein. So bin ich. Das bin ich. Das Leben, so.

Den Ort gibt es nicht mehr. Die Häuser sind eingeebnet und durch eine Bungalowsiedlung ersetzt. Der Weg zum Bäcker, auf dem einst Pferdekarren und Fahrräder, aber kaum je Autos fahren, ist zur Schnellstraße geworden, das Meer durch einen Stacheldraht abgegrenzt, und man muss zahlen, um es auch nur sehen zu dürfen. Der Kontakt zu den anderen Kindern ist längst abgerissen. Die Großmutter, die vorgelesen und mit uns gespielt hat, ist vor 40 Jahren gestorben. Die Mutter, die nie so jung war wie damals am Meer und mit der ich abends auf den Dünen Bälle jagen, tags Schwimmen und Handstand üben und auf langen Wegen lauter neue Lieder erfinden konnte, kam gestern, als ich ihr die alten Fotos zeigen wollte, nur noch mit Mühe über die Schwelle. Zwar ist mein Buckel noch immer virtuell, aber diverse Gebrechen machen, dass ich nicht mehr so gerne ins Wasser gehe. Und das Schlimmste – meine kindliche Sicherheit, ohne Schaden ins unendliche Meer pinkeln zu dürfen, gehört der Vergangenheit an, seit ich weiß, die Meere sind so verschmutzt, dass sie sich möglicherweise nicht mehr selbst reinigen können.

Und dennoch: in mir ist die Achtjährige, unverbrüchlich, und wenn es mir nur gelingt, ihr zu lauschen, dann kann ich das leuchtende Gesicht des glücklichen kleinen Mädchens unter den inzwischen grauen Haaren von innen spüren; dann gibt es kein mühseliges Erwachen mit der nagenden Schwere im Bauch, die fragt, wozu es wohl gut sein könne, die Last des Aufstehens auf sich zu nehmen; dann bin ich mit einem Satz am Fenster und sehe die Wolken ziehen in Farben, wie es sie eigentlich nur am Meer gibt, und ich springe die Treppe hinunter und renne los, lebendig in die Arme einer wunderschönen Welt.

Gewiss, auch ich – denn selbst in den Einzelkindern unter uns steckt ja eine üppige innere Geschwisterschar – habe bis heute gelegentlich mit der Zwölfjährigen zu tun, die immer wieder mal die eine oder andere Erlaubnis zu brauchen meint. Oder mit der Dreijährigen, die nur noch herumtrotzen und Porzellan zerschlagen kann. Oder mit einer sehr hilflosen ganz Kleinen, der es die Sprache verschlägt. Und gewiss tut es not und gut, mit diesen schwierigen inneren Geschwistern in Kontakt zu bleiben und sie zu verstehen und zu schützen (und ihnen gelegentlich etwas auf die Sprünge zu helfen...)

Aber mein wirklichstes ureigenstes inneres Kind ist eine achtjährige strahlende Akrobatin, und es hat alles, was ich brauche, seit jeher. Und wenn ich einst soll sterben (und aber noch kann sehen – oder vielleicht geht es auch ohne das), dann möchte ich die Ostsee bei mir / in mir haben, mit Schaumkronen, Regenbogen, einem schwebenden Zeppelin, auf dessen mir zugewandter Seite ich entziffern kann, was angesagt ist, einem Würfelwahrer, einem Kinderbuch aus alten Zeiten und

einem Wasserball in den Grundfarben des Lebens, auch wenn er vielleicht – wie früher manchmal – bald davon getragen werden sollte, an die andere Seite der großen Bucht.

Ein Blick zurück zu der Therapeutin und zu ihren Kolleginnen und Kollegen.

Auch ich – um solchen Missverständnissen vorzubeugen, wie sie Optimistinnen manchmal erzeugen – bin in meiner Arbeit vielen, viel zu vielen inneren Kindern begegnet, die schreien und weinen, oder, schlimmer noch, nicht einmal das mehr dürfen; die vernachlässigt und missbraucht wurden, die nicht wachsen konnten: inneren Kindern in jenem Alter, in dem die Themen beginnen, sich zu tiefen Furchen und schweren Lasten zu entwickeln; in dem Mutter oder Vater gestorben oder weg gegangen sind; in dem spätere Krankheiten ihre Wurzeln haben mögen. Selbstverständlich ist es ein wesentlicher Aspekt, hier heilsame Erfahrungen zu initiieren und zu begleiten.¹

Und andererseits renne ich natürlich auch durch offene Türen, wenn ich jetzt den Focus auf das leichte und strahlende Innere Kind lege, denn wir wissen (und wussten lange vor dem Ausbruch der Resilienz-Forschung) um Freiräume und Ressourcen, und wir unterstützen seit jeher den Kontakt nicht nur zu den bedürftigen und verletzten, sondern auch zu den kräftigen und wundervollen Bereichen.

Wenn ich trotzdem beanspruche, einer gelegentlichen Akzentverschiebung das Wort zu reden, dann, weil mir scheint, dass solche Türen hin und wieder zu fallen. Da vergisst sich leicht etwas, das mag mit einer gewissen traditionellen Strenge zusammen hängen, die sich aller Freiraum-Weisheit zum Trotz wie magnetisch vom Problem anziehen lässt; vielleicht auch mit der alten Vorstellung, nur steinig-steile Pfade führten in den Himmel, breite Wege aber, auf denen man bequem im Zickzack hüpfen und dabei auch noch singen kann, müssten notgedrungen in höllischen Abgründen landen ... Doch ich habe nie so recht an dies Modell glauben können, und mir gefällt es, bei aller Schwere immer wieder mit den leichten, tanzenden, schwimmenden und strahlenden Inneren Kindern in Kontakt zu gehen.

Denn da entsteht eine kleine Drehung des Schutz-(engel)verhältnisses, und das leicht-sinnige Kind kann dem be-schwerten Erwachsenen, quasi vergnügt vor sich hin pfeifend und trällernd, mit frechen und lustigen Sätzen beim Heilwerden helfen.

Kein Wunder eigentlich, dass ein Konzept, das mit Freiraum-Schaffen beginnt und Absichts- und Anstrengungslosigkeit vorschlägt, mich vom ersten Augenblick an empfangen hat wie eine eh und je geliebte wunderschöne alte Heimat ... um nicht zu sagen: wie das Meer.

*Dr. Birke Mersmann,
Dipl.-Päd., Psychotherapeutin
60596 Frankfurt, birke.mersmann@t-online.de*

¹ Danke unter anderem an Sybille Ebert-Wittich „Heilsame Erfahrungen für das Innere Kind“, in: Focusing Journal 12, 6/2004, S. 2-5; an Susanne Kersig „Das Antidot von Al Pessó: Ideale Eltern für das Innere Kind“, in: Focusing-Journal 14, 6/2005, S. 8-14, und für die einschlägigen DAF-Ausbildungsmaterialien.



Über die Anwendung von Focusing in der Therapie mit essgestörten Frauen und jugendlichen Mädchen

(Bei diesem Text handelt es sich um die gekürzte Abschlussarbeit für das Zertifikat „Focusing-Therapeutin DAF“.)

von Gabriele Nemeč-Jury

Was ist eine Essstörung?

Über Symptomatik, Entstehung und Verlaufsformen von Essstörungen sind bereits viele Bücher geschrieben worden, und ich möchte deren Inhalt hier nicht in einer weiteren gekürzten Variante wiederholen. Um mich in meiner persönlichen Arbeit als personenzentrierte, focusing-orientierte Psychotherapeutin mit essgestörten Frauen und Mädchen verständlich zu machen, ist es aber doch wichtig, die Essstörungssymptomatik und deren Bedeutung für die Betroffenen so, wie ich sie verstehe, zunächst in allgemeinerer Form darzustellen. Danach wird der Übergang zu einem Therapiekonzept und meiner eigenen therapeutischen Haltung nachvollziehbarer.

Ich gehe in der therapeutischen Arbeit mit essgestörten Frauen und Mädchen von einem ganzheitlichen, humanistischen, frauenspezifischen und ressourcenorientierten Ansatz aus. Als personenzentrierte Psychotherapeutin sehe ich die Person als Expertin ihrer Problematik, die nicht nur das gesamte Wissen über sich selbst in ihrem Körper gespeichert hat, sondern auch das Potential zur Selbsthilfe in sich trägt.

Dass Essstörungen meist Frauen „trifft“, hängt unter anderem mit der spezifischen Situation zusammen, in welcher sich die Geschlechter in der sich verändernden patriarchal strukturierten Gesellschaft befinden. Die traditionellen Rollen weichen auf und verlieren nach und nach ihre Gültigkeit im partnerschaftlichen Zusammenleben und im Selbstverständnis des und der Einzelnen, während die alten Strukturen beispielsweise in Firmen, Familie, Kirche träge sind und traditionell erhalten bleiben. Dadurch kommt es zu Rollenkonfusionen und Identitätskonflikten, die durch die von den Medien produzierten Schönheitsideale noch verstärkt und bestätigt werden.

In diesem Spannungsfeld entstehen Essstörungen, die für die betroffenen Frauen und Mädchen zunächst Lösungsversuche und Antworten auf die inneren und äußeren Konflikte sind. Ihre Körper fungieren als Austragungsorte im immer enger werdenden Teufelskreis von Essen und Hungern, um den ihre Gedanken kreisen. Die Nahrungsaufnahme steht dabei vor allem im Dienst von Bedürfnissen, die mit Hunger nach Nahrung nichts zu tun haben, aber in ihrer Bedeutung nicht erkannt werden und deshalb auch nicht adäquat beantwortet werden können. Es geht dabei beispielsweise um Hun-

ger nach Anerkennung, Liebe, Schutz und Verständnis. All diese Gefühle und Bedürfnisse unterliegen einer strengen Kontrolle auf der Körperebene, erkennbar durch Hungern, Fressen und/oder Kotzen, was den Verlust des natürlichen Hungers und Sättigungsgefühles sowie eines positiven Körperbildes zur Folge hat, bzw. es kann sich dieses oft gar nicht erst entwickeln. Selbsteinschätzung und Selbstwert hängen letztlich fast ausschließlich von Aussehen und Gewicht ab.

Die Essstörung ist also nicht eine vorübergehende, vielleicht pubertäre Laune, die man mit Willensanstrengung einfach weglassen könnte, sondern Ausdruck eines verzweifelten Menschen. Zu viel oder zu wenig zu essen oder nach Fressanfällen zu erbrechen, sind nicht das eigentliche Problem, sondern vielmehr die einzige Sprache oder Ausdrucksform, die dieser Mensch gefunden hat, um das, was noch keine Worte in ihm hat, zu erzählen.

Wenn man beispielsweise die Nahrungsverweigerung als Hungerstreik begreift, so wie er als politischer Protest oft stattfindet, weiß man, dass das die einzige Möglichkeit für den Streikenden ist, sich selbst zu vertreten. Nicht im Hungern besteht die Gefahr, sondern darin, es nicht zu tun. Es ist der Versuch, sich zu etwas zu befähigen und zu einer Sache gehört zu werden, die bisher noch nicht gehört oder verleugnet worden ist. Es lohnt sich also, so hart zu kämpfen. Darunter liegt häufig die Angst zu versagen, den Anforderungen nicht gerecht zu werden, der Glaube, den anderen (z. B. den Eltern) gute Gefühle verschaffen zu müssen. In der Entfremdung zeigt die Person ihre starke Seite, eine attraktive Figur, bringt perfekte Leistungen und ist optimal angepasst, so wie es ihrem Ideal entspricht (siehe dazu Orbach 1987, S. 137).

Die Essstörung ist also der Versuch, mit dieser problematischen Situation umzugehen, und sie zeigt gleichzeitig auch ein Scheitern an, da für die Erfüllung der noch unbenannten Sehnsüchte viel geopfert werden muss. Der emotionale Hunger ist nicht stillbar, weil er weder von der Person selbst noch von den ihr nahestehenden Personen wahrgenommen und anerkannt wird. Er kann aber auch nicht weggeleugnet werden. So wird er auf die Körperebene übertragen, wo er scheinbar gestillt (Fettsucht) oder kontrolliert (Magersucht) wer-

den kann. Auf der emotionalen und sozialen Ebene findet oft weitreichende Selbstaufgabe statt.

Oft sind Essstörungen gleichzeitig auch Bewältigungsstrategien nach erfahrenem sexuellen Trauma und Missbrauch. Die Verhaltensmechanismen, die die traumatisierenden Erfahrungen vom eigenen Erleben fernhalten sollen (Anessen einer Fettschicht, Fressen und Kotzen), führen später zu Einengung und Abhängigkeit. Man könnte sagen, dass ein Teil des inneren Selbst mit seinen ursprünglichen, organismischen Bedürfnissen abgespalten und weggesperrt wird (worauf ich später noch zurückkommen werde). Diese Abspaltung zeigt sich im Focusingprozess sehr häufig in inneren Bildern. Die Fettschicht schützt vor äußeren Anforderungen und vor dem Wahrnehmen der inneren Verletzlichkeit. Die Bulimie oder Bulimarexie findet ihre Bedeutung im Widerspruch des eigenen Wollens und des Nicht-Bekommens dessen, was den eigentlichen Bedürfnissen entspricht. Und die Anorexie ist Ausdruck eines Menschen, der keine eigenen Bedürfnisse haben darf, wenn er geliebt werden möchte.

Vor allem traumatisierte essgestörte Frauen haben die Tendenz, ihr eigenes Ich von ihrem Körper so stark getrennt zu halten, dass sie sich meist nur während ihrer Fressattacken, dem Hungern und dem Kotzen deutlich spüren.

Zur Therapie

Gendlin hat in Bezug auf das „Ich“ gesagt: „Es ist immer ein Ich da. Du kannst dich darauf verlassen, dass ein Ich da ist. Aber man sieht manchmal nichts davon und es ist oft der Fall, dass es nicht sprechen kann und sich in einer Ecke versteckt hat. Aber im anderen ist – wie ich das ausdrücke – immer jemand drin“ (Gendlin & Wiltschko 2007, S. 147).

Gerade diese Gewissheit ist es, die mir in der Arbeit mit essgestörten Menschen das Vertrauen gibt, dass es sich lohnt zur Klientin eine Art von Kontakt aufzunehmen, in der sie als Expertin für sich selbst wegweisend für ihre Heilung ist. Dabei ist es wichtig, in der Beziehung nicht das zu wiederholen, was die Klientin von ihrer Mutter oder ihren nächsten Bezugspersonen immer wieder erfahren hat, nämlich dass der andere weiß und sagt, was sie fühlen soll und wie sie sein muss. Wenn eine essgestörte Klientin erfährt, dass ich ihr zuhöre, sie ernst nehme und dass ihre Empfindungen sowie ihr inneres Erleben von Bedeutung sind, wird sie beginnen sich selbst mehr Beachtung und Wertschätzung zuzumessen.

Um sich selbst immer besser spüren und Körperempfindungen zulassen zu können, eigene Impulse und Bedürfnisse wahrzunehmen und nach und nach zu lernen, adäquat darauf zu antworten, ist in erster Linie eine wertschätzende, empathische, akzeptierende und kongruente therapeutische Haltung förderlich, so wie Carl Rogers sie beschrieben hat. Sie bildet die Basis meines therapeutischen Handelns. Auf diesem Boden entsteht eine reale Beziehung zwischen der Klientin und mir, die ihr Sicherheit und Freiheit bietet, sich selbst zu erforschen.

Da sich die Klientin in vielen ihrer inneren Konflikte über die Essstörung ausdrückt, also den Körper als Austragungsort wählt, ist die Anwendung von Focusing-Elementen in der therapeutischen Arbeit besonders hilfreich und heilsam.

Die Arbeit mit dem inneren Kind

Viele meiner Klientinnen können im Lauf der Therapie – allerdings meist nicht gleich zu Beginn, weil der Zugang zum eigenen Inneren noch nicht so selbstverständlich ist – einen oder mehrere kindliche Anteile finden. Ich gelange mit ihnen dorthin, wenn ich bemerke, dass sie sich irgendwie „klein“ fühlen, ängstlich, trotzig oder auch ohne Worte sind. In solchen Situationen frage ich sie dann beispielsweise, womit sie denn diese Gefühle oder diese innere Haltung in Verbindung bringen. Wenn es angemessen ist, frage ich nach, wie alt sie sich dabei fühlen.

Wenn der Zugang zu ihren kindlichen Anteilen gelingt, sind viele Frauen erstaunt darüber, dass sie Bilder und Gefühle zu ihren inneren Kindern finden können. Auffallend ist für mich dabei, dass viele Frauen mit Essstörungsthematik von inneren Kindern berichten, die sie in Kellern, Höhlen oder Löchern eingesperrt oder versteckt haben.

Eine junge Bulimikerin beispielsweise konnte den Beginn ihrer Pubertät sehr deutlich als jene Zeit erkennen, in der sie sich schmerzlich von dem Mädchen, das sie war, distanziert hat. Sie hat sie zurückgelassen und das kleine sensible Mädchen in einen dunklen Kellerraum gesperrt, der nur ein verstaubtes Fenster nach draußen hatte. Sie sagt: „Das bin eigentlich ich. Aber ich kann sie nicht rauslassen. Es wäre zu gefährlich für sie.“ Sie spürt deutlich, dass die Bedürfnisse und die Lebendigkeit der Kleinen, die ihr selbst als junge Erwachsene Kraft, Freude und das Gefühl von Authentizität geben würden, in ihrer Familie keinen Platz hatten. Sie musste lernen, sich zu verstellen und zu funktionieren, um eine gute Tochter im Sinne ihrer Familie zu sein, um Anerkennung und Liebe zu erhalten und um ihre Mutter vor rebellierenden Gefühlen zu schützen. Die dadurch entstandene innere Leere hat sie durch Nicht-Essen kontrolliert, bis sie sehr abgemagert war, später hat sie sie durch Ess-Brechanfälle erträglich gemacht bzw. kompensiert.

Eine andere Klientin, Frau R., hatte lange Zeit ihre Kleine in einem dunklen Loch gesehen. Rundum war so etwas wie eine dicke Glaswand. Weder wollte die Kleine aus dem Loch raus, sie war trotzig und extrem wütend, noch wollte die Erwachsene mit ihr in Kontakt treten.

Wenn die Therapie mit einer essgestörten Frau gelingt, dann findet ein Prozess statt, in dem das innere Kind immer mehr zu Wort kommt oder es sich, wenn das nicht geht, weil es ohne Worte ist, immer mehr zeigen kann und von der Erwachsenen ernster genommen, besser verstanden und anerkannt wird. Der Weg dahin, von der Erwachsenen auch gemocht oder geliebt zu werden, ist oft lange, da diese Kindanteile von den Frauen selbst in der Regel sehr abgelehnt werden. Sie bringen das Kind mit dem Leid in Verbindung, das sie erlebt haben, und brauchen lange, bis sie die Verant-

wortung dafür dem Kind abnehmen können. Zudem ist das Kind, wenn es sich zeigt, auch meist der „hungrige Teil“ in ihnen. Es hat die Bedürfnisse und Gefühle, die die Frau oder Jugendliche nicht wahrnehmen will oder kann. Das ist der Grund, warum es zwischen der Großen und der Kleinen einen ständigen Konflikt gibt – jenen Konflikt, der sich unter anderem in der Essstörung ausdrückt.

Oft muss zunächst die Erwachsene selbst noch Reifungsschritte machen, bevor sie sich um das eigene innere Kind adäquat kümmern kann. Bis dahin bleibe ich wohlwollend, akzeptierend und verstehend beim Kind, wenn es sich in den Stunden zeigt, was nicht immer so einfach ist wie es sich schreibt, da die Kinder ja, wie gesagt, oft wütend, schweigsam oder kämpfend sind.

Wichtig ist, die erwachsene Frau zu stärken, ihr Mut zu machen, sich mit den Gefühlen der Kleinen auseinanderzusetzen und ihre Ressourcen, die dabei helfen können, zu mobilisieren. Oft handelt es sich um miss-handelte oder missbrauchte kindliche Anteile, die es der Erwachsenen besonders schwer machen, einen Zugang zu finden, oder finden zu wollen. Die Konfrontation mit dem inneren Kind bedeutet dann auch eine Konfrontation mit den Traumata. Dazu ist es besonders wichtig, zuerst eine Stabilität in der therapeutischen Beziehung und in den verschiedenen aktuellen Lebensaspekten der Person geschaffen zu haben.

Ich möchte am Beispiel von Frau R. zeigen, wie ein Stückchen Arbeit mit dem inneren Kind aussehen kann, das von der Erwachsenen bereits gut erkannt und angenommen wird.

Frau R. berichtete, dass sich ihre familiären Kontakte verändert hätten. Sie könne ihrer Mutter gegenüber angemessener Grenzen setzen und sie habe jetzt öfter einen besseren Kontakt zu ihrem Bruder.

In solchen Situationen, in denen sich eine (positive) Veränderung abzeichnet, frage ich meist nach, ob die Klientin gleichzeitig auch an ihrem Essverhalten eine Veränderung bemerkt. Frau R. bestätigt das. Sie fühle sich mittags freier, das zu essen, worauf sie Hunger und Lust habe. Das allein ist ein Grund zur Freude für sie. Am Abend und beim Ausgehen allerdings habe sich die Situation verschlechtert, da müsse sie sich öfter überessen und kontrolliere wieder mehr. Sie bringt das mit der Veränderung ihrer Familienbeziehungen in Zusammenhang. Veränderungen, sagt sie, die sie in der Therapie erarbeitet, bedeuten einerseits Fortschritt, aber oft zunächst auch Unsicherheit, die sie dann durch verstärkte Essanfälle auffangen möchte. Das macht sie ärgerlich, lässt sie aber nicht mehr so verzweifeln wie früher, weil sie die Zusammenhänge erkennt.

Das, was sich im Lauf der Therapie verändert hat, ist, dass ihr erwachsener Anteil für sie verfügbarer ist. Sie rutscht nicht mehr so rasch in das kleine trotziges Kind hinein und weiß nun als Erwachsene über ihre eigentlichen Bedürfnisse, nämlich genussvoll und im ihr entsprechenden Maße zu essen. Dem Kind kann sie sein Verhalten nachsehen und lehnt die Kleine nicht mehr ab. Sie kann auch die Begrenztheit des kindlichen Ver-

haltens erkennen und muss vor der Maßlosigkeit keine Angst mehr haben.

Ich frage nach, ob sie erkennt, was das kleine Mädchen eigentlich braucht und ob sie mit ihr in Kontakt treten möchte. Nun kommen Erinnerungen hoch: an altes Second-Hand-Gewand, das sie als Kind tragen musste und vor dem ihr ekelte, an muffig riechendes Spielzeug, weil es nicht neu war, als sie es geschenkt bekommen hat; ein hässlicher Puppenwagen, kaputte Puppen-Dinge, die sie sich einerseits gewünscht hatte und die ihr andererseits lieblos von den Eltern an ihren Bedürfnissen vorbei geschenkt worden sind. Dazu ein Satz ihrer Mutter: „Das hab ich auch nicht gehabt.“ Bewusst wird ihr das Gefühl, von der Mutter beneidet worden zu sein für das, was sie als Kind bekommen hat, bei gleichzeitiger Abwertung der Dinge, die ihr Freude bereitet hätten (sie waren unansehnlich und muffig) – und damit auch ihrer Freude, ihrer Lebendigkeit als Kind.

Der Klientin wurden aber auch oft Dinge geschenkt, die ganz genau zu dem gepasst haben, was sie sich gewünscht hat, allerdings von Personen, die sie missbraucht haben, vor denen ihr ekelte. Gleichzeitig wurden diese Geschenke auch wiederum von der Mutter abgewertet. Alles war verdreht und verzerrt – zum Kotzen also.

Frau R. bemerkt, dass die Kleine in ihr sich deshalb mit Essen vollstopft, weil sie trotzig ihre Bedürfnisse verteidigt, die aber in Wirklichkeit auf einer anderen Ebene als auf der der Nahrung liegen. Der Hunger ist der Hunger nach der liebevollen Zuwendung der Mutter, die sich an der Freude der Tochter erfreut, wenn sie ihr das gibt, was ihren Bedürfnissen entspricht. Stattdessen erhielt das Mädchen Dinge und Zuwendungen, die ihr als etwas angetragen wurden, was sie nicht waren: gewissermaßen „verkleidete Dinge“. Es war „nicht drin, was draufstand“.

Insgesamt ist es meine Erfahrung, dass der therapeutische Prozess mit essgestörten Menschen meist mehrere Jahre dauert. Dabei zu bleiben und auf diesen Prozess zu vertrauen, ist eine über lange Strecken verunsichernde Aufgabe für mich, bei der mir mein personenzentrierter Hintergrund sehr hilfreich ist: Kein Pushen und keine vorzeitige oder aufgezwungene Übung verhelfen zu dauerhaftem Erfolg oder Heilung. Nur das Tempo, das die Person für sich selbst findet, führt zu wirklicher Entwicklung und zu Wachstum. Das bedeutet für die Arbeit mit dem inneren Kind, dass es dann befreit und in gutem Kontakt mit der Erwachsenen sein kann, wenn die gesamte Person dazu bereit ist.

Die Arbeit mit den inneren KritikerInnen

Essgestörte Frauen neigen dazu, besonders streng und unnachgiebig mit sich selbst umzugehen. Ihr nach außen getragenes Selbstbild ist meist mit starren Werten und Normen versehen. Sie müssen beispielsweise perfekte Mütter, liebende schöne Ehefrauen, korrekteste Sekretärinnen, verlässlichste Freundinnen; immer sehr zuvorkommend, besonders aufmerksam, lieb usw. sein. Natürlich können sie diese hohen Ansprüche an sich selbst nicht ständig aufrechterhalten, sodass das

Selbstkonzept meist ein sehr brüchiges, instabiles Gerüst hat. Die Symptome der Essstörung verstärken sich oft dann, wenn etwas an den selbst auferlegten Leistungen nicht perfekt eingehalten werden kann, oder wenn eigene organismische Bedürfnisse bzw. Gefühle, die im Widerspruch zu diesem überhöhten, rigiden Selbstbild stehen, an die Oberfläche kommen und gleichzeitig von der Person wieder verdrängt werden müssen. In Fressanfällen, Kotzen und im extremen Hungern finden die Betroffenen dann kurz Entspannung und Erleichterung.

In der Therapie ist es daher oft sehr hilfreich für die Betroffenen, die strengen, maßregelnden Stimmen in ihnen, die zu so viel Leistung antreiben oder die die Person nach vermeintlichem Scheitern abwerten oder auch von genussvollen Dingen abhalten, zu erkennen. Für diese Klientinnen ist es oft schon eine große Erleichterung zu spüren, dass es zwischen den Anforderungen der antreibenden, kritischen und abwertenden Stimmen und ihrem inneren Selbst auch Freiraum geben kann. Dieser Freiraum kann zunächst meist nur ganz kurz zugelassen werden und gewinnt erst im Lauf des Therapieprozesses wirklich an Raum, sodass er als Wachstumszone für eigene Lebendigkeit, Kreativität und Entwicklung genutzt werden kann.

Ich denke, das ist deshalb so, weil die inneren Kritikerinnen und Antreiberinnen auch eine strukturgebende Funktion haben. Wenn eine betroffene Frau zu spüren beginnt, dass sie neben all dem Funktionieren auch noch jemand anderer ist, können verschiedene emotionale Reaktionen darauf erfolgen. Neben der erleichternden Erfahrung, dass sie auch Abstand zu dem Antreiber oder Kritiker nehmen kann, um sich in weiterer Folge vielleicht interessiert mit seiner Bedeutung auseinanderzusetzen, wird im Freiraum vielleicht auch spürbar, dass es schwierig ist, Kontakt zu den eigentlichen Bedürfnissen aufzunehmen, sie zu orten oder zu benennen. Stattdessen wird durch den frei gewordenen Raum oft unerträgliche Unruhe oder Leere im Körper spürbar. Die Antwort darauf ist meist strukturgebend und endet im fehlgeleiteten Essverhalten.

In der Arbeit mit meinen Klientinnen lade ich daher immer wieder dazu ein, bei diesem Körpererleben zu verweilen. Zu zweit lässt es sich besser aushalten, dass da oft zunächst so etwas wie „Nichts“ ist oder einfach ein großes Unbehagen. Oft können sich erst nach und nach lebendige, eigene Bedürfnisse darin erkennen lassen.

Am Beispiel von Frau B. möchte ich ein kleines Stück Arbeit mit den inneren Kritikern vorstellen. Die Klientin ist Bulimikerin, 25 Jahre alt und kommt seit zwei Jahren zu mir in die Therapie.

In dieser Zeit hat sie unter anderem an ihren Beziehungen gearbeitet und sich beruflich durch ihr eignes Dazutun sehr zu ihrer Freude verändert. Im letzten halben Jahr hat sie sich besonders mit dem Gewährwerden ihrer Bedürfnisse beschäftigt und auch einiges umgesetzt. Alles scheint immer besser zu laufen. Dennoch beschreibt sie in wiederkehrenden Abständen, dass sie das Gefühl hat, dass sie gar nichts erreicht habe. Sie wirkt dann unmotiviert, angestrengt und entmutigt. Auch in eine der letzten Stunden ist sie

mit solch einer Stimmung gekommen. Sie erzählt, dass sie wieder „in ihr altes Muster“ gekippt sei. Sie meint damit eine bestimmte Abfolge von zu viel Alkohol trinken, Fressanfälle produzieren und schlafen. Dieses Verhalten kann sich über das ganze Wochenende hinziehen. Sie ist dann böse auf sich, weil sie nichts „G'scheites“ für sich gemacht hat, so wie sie sich das eigentlich vorgenommen hatte.

Ich frage, was denn das „G'scheite“ wäre. Sie sagt darauf Sätze wie: „Na, ich sollte doch rausgehen an die frische Luft. Ich sollte mich ein bisschen bewegen und wenigstens eine halbe Stunde Rad fahren. Dann sollte ich nicht einfach irgendwas essen, sondern mir etwas Richtiges kochen...“ All das tue sie nicht, gehe lediglich für den Fressanfall einkaufen, hocke sich damit vor den Fernseher und schlafe dann wieder eine Runde. Danach sei der Tag bald um – „na, dann ist es eh schon egal.“ Zwischendurch spüre sie in solchen Situationen, wie sie sich selbst abwertet, sich selbst beschimpft und Schuldgefühle hat.

Wir halten da ein wenig inne und ich frage nach, ob sie das, was da in ihr so stark schimpfen muss, genauer orten oder identifizieren kann. Da wir schon öfter mit inneren Kritikern gearbeitet haben, kann sie ihn bald erkennen. Sie nennt ihn den „Nörgler“, der hinter ihrer rechten Schulter hervorschimpft. Er ist nie zufrieden und sagt Dinge wie: „Na, das hab ich ja gleich gesagt – du schaffst es wieder nicht! Das hat ja eh alles keinen Sinn.“

Den Nörgler zu identifizieren und ein wenig Abstand zu schaffen, war ein wichtiger Schritt. Dann fällt ihr auf, dass da noch etwas anderes ist, etwas, das sie von hinten schiebt und drückt. Ich schlage vor, bei diesem Gefühl zu verweilen und nach innen zu horchen, um was es da geht. Sie konnte deutliche Sätze finden und beschrieb, wie es in ihr sagte: „Schau dazu, dass du dich sinnvoll beschäftigst! Nutze die Zeit! Jetzt tu endlich was Sinnvolles!“ Dabei spürt sie einen Druck im Rücken. Ich biete ihr an, das auch körperlich nachzuvollziehen. Sie willigt ein. So schiebe ich sie mit meinen Händen an ihrem Rücken (die genaue Stelle, an der geschoben werden soll, hat sie mir genau beschrieben) gegen ihren Widerstand durch den Raum und wiederhole die Kritikersätze. Dabei wird sie sehr widerwillig, dreht sich plötzlich aus meinen Händen heraus und sagt: „Lass mich endlich in Ruhe! Ich weiß selbst, was ich zu tun habe!“

Wir bemerken, dass ich nun als Antreiber keine Möglichkeit mehr habe – ich müsste um sie herum laufen, um wieder zu meiner Schiebefunktion zu gelangen. Sie wiederholt, die drehende Bewegung, um sie noch einmal deutlich zu spüren, während sie den Satz noch einmal sagt, den ich ihr zur Verstärkung zurücksage.

In dieser Situation bemerkte die Klientin, dass sie mit dem Antreiber in einen selbstgewählten Kontakt treten konnte und sich nicht mehr schieben lassen musste. Das erstaunte sie und verschaffte ihr zunächst Erleichterung, gefolgt vom Spüren einer gewissen Haltlosigkeit. Die Klientin bemerkte in einem weiteren Schritt ihre innere Leere und eine Unsicherheit darüber, was sie eigentlich wollte. Sie weiß, dass es ihr Ziel ist zu spüren, worauf sie Lust und woran sie Freude hat. Sie

möchte lernen ihr Leben zu genießen, findet aber oft keine innere Orientierung und verzweifelt dann darüber.

Hinsichtlich ihres Suchtverhaltens konnte sie erkennen, dass sie damit den inneren kritischen und antreibenden Stimmen trotzt. Es ist eine Flucht vor der Abwertung des Nörglers, eine Rebellion gegen den Antreiber, und sie vermeidet damit, ihre innere Leere und die damit verbundenen unangenehmen Gefühle wahrzunehmen.

Ist eine Klientin durch sexuellen Missbrauch oder Miss-handlung traumatisiert, stehen die Kritikerinnen wie Wächter vor den Gefühlen und Erlebnishalten, die sie noch wegsperren muss. Wenn mir das bewusst wird, neige ich in der Therapie dazu, besonders achtsam und vorsichtig zu sein, um Retraumatisierungen zu vermeiden. Dabei halte ich es für besonders sinnvoll, die eigentlichen Ambitionen der Kritiker oder Wächter gut zu verstehen. Meist wollen sie vor der Erinnerung der traumatischen Erlebnisse und deren emotionalen Inhalten schützen. Nicht immer ist es angebracht, in diese Erfahrungen rasch einzutauchen.

Das Arbeiten mit dem Felt Sense

Für Frauen und Mädchen, die an Essstörungen leiden, ist es oft ungewohnt und anfangs auch nicht gewollt, ihren Körper genau wahrzunehmen. Viele beschreiben, dass es ihnen vor allem wichtig sei, nach außen hin attraktiv zu erscheinen, um keinen Anhaltspunkt für Kritik zu geben. Vor allem Bulimikerinnen und Anorektikerinnen achten „pingelig“ auf ihr Äußeres, ohne ihren Körper aber deutlicher spüren zu wollen. Den Körper zu fühlen bedeutet für sie oft, mit Ekelgefühlen, Selbsthass, Verzweiflung und Selbstverachtung in Berührung zu kommen. Trägt der Körper doch in seiner Maßlosigkeit die Verantwortung für all ihr Leid.

Das Spüren eines Felt Sense ist eine hilfreiche Möglichkeit, dem eigenen Körper auf eine andere als bisher gewohnte Weise zu begegnen. Der von innen gefühlte Körper hat nichts mit Schönheitsidealen und Leistungsansprüchen zu tun. Er führt in eine Landschaft, die schnell erkennen lässt, dass es sich hier um etwas höchst Eigenes, Wahres handelt, nach dem die Klientin ja grundsätzlich Sehnsucht hat. Es ist der Ort, von dem aus das Entdecken und Wahrnehmen der eigentlichen inneren Bedürfnisse, Gefühle und Gedanken geschehen kann.

Im Alltag werden diese körperlich gefühlten Empfindungen durch die jeweilige Essstörung beantwortet. In der Therapie habe ich durch Focusing gute Möglichkeiten, meine Klientinnen immer wieder dazu einzuladen, bei diesen beängstigenden Empfindungen zu verweilen und sie mir zu zeigen. Gemeinsam am Rand eines solchen Loches zu stehen und dabei nicht mehr alleine zu sein, bedeutet oft schon einen wichtigen Schritt für die Betroffenen. Das hat zudem auch eine wichtige stabilisierende Bedeutung für die therapeutische Beziehung, da die Frauen ja sehr darauf bedacht sind, ihre dunklen, verborgenen Seiten gut vor anderen und auch vor sich selbst versteckt zu halten. Wenn die Klientinnen mich diese Seiten sehen lassen, empfinde ich das meist als Hinweis auf gewachsenes Vertrauen. Für sie selbst kann

es bedeuten, dass sie diesen dunklen Teil nun besser sehen und vielleicht auch schon ein Stückchen integrieren können.

Manchmal bedarf es größerer Hartnäckigkeit beim Guiding, die Klientinnen an dieser Stelle zu halten. Zu unangenehm fühlt es sich für sie an, zu gewohnt ist das strukturgebundene Verhalten, schnell in die Essstörung zu flüchten. Wenn es aber gelingt, können sich daraus bedeutsame Schritte in Richtung Wachstum und Gewährleistung eigener Wünsche und innerer Werte ergeben.

Frau B. gelangte, wie oben beschrieben, nach der Arbeit mit den inneren Kritikern zu einer solchen Leere in sich. Dort, wo sie zuvor dem inneren Antreiber mitgeteilt hatte „...ich weiß selbst, was ich zu tun habe!“, hatte sie nichts, was ihr sagte oder zeigte, was sie wollte. Stattdessen fühlte sie sich leer und war verzweifelt. Ich bat sie, mir diese Leere zu beschreiben, fragte nach dem Ort, der Form, und der Farbe der Leere. Frau B. beschrieb etwas wie eine Flasche in ihrem Brustraum, die fast bis zu ihrem Magen reichte und aus dehnbarem Material war. Der Boden der Flasche beinhalte ein bisschen „Gatsch“ (Schlamm), sonst sei das Gefäß leer. Da war aber noch das dringende Bedürfnis, dass die Flasche gefüllt sein soll. Auf meine Frage, womit sie es gefüllt haben wolle, antwortete sie, dass es etwas Helles sein solle. Das sollte, sagte sie, eigentlich in ihr selbst sein, aber sie könne es nicht finden. An dieser Stelle bemerkte ich, dass sie schon eine gewisse Ahnung von dem hatte, was sie suchte und brauchte, um sich besser zu fühlen. Irgendwo in ihrem Inneren hatte sie ein Wissen darum und auch etwas zur Verfügung, auch wenn es noch nicht greifbar war.

Sie muss das Gefäß stattdessen immer mit Dingen von außen füllen, die dann diesen Schlamm verursachen. Entweder füllt sie es durch Fressanfalle oder mit anderen Dingen, die Menschen an sie herantragen. Auch die inneren KritikerInnen und Antreiber haben damit zu tun. Ist das Gefäß voll, fühlt sie sich schwer, dunkel und schlammig. In so einem Zustand lehnt sie sich und ihren Körper völlig ab und verkriecht sich.

Ein weiterer Schritt war möglich, als ich sie bat, an die Stelle zurückzukehren, an der das Gefäß in ihr noch leer war. Ich lud sie ein, es in der Vorstellung mit dem „Hellen“ zu füllen, das sie sich wünschte, auch wenn es noch nicht klar wäre, woher das kommen sollte. Frau B. „erhellte“ ihr Gefäß. Sie bemerkte, dass es ein helles Licht war, und sie konnte auch eine körperliche Erleichterung und eine Erweiterung ihres Atems spüren. Beim längeren Dabeibleiben nahm sie wahr, dass sich das Licht ausweitete und sich wieder zusammenzog. Es konnte sich so klein zusammenziehen, dass es nur mehr ein klitzekleines Irrlicht in ihrem Gefäß war, kaum sichtbar.

Ich fragte nach den Bedingungen, die das Licht bräuchte, um zu leuchten. Frau B. konnte das Licht schon mit ihrer Lebensfreude, ihren Ideen und ihrem Mut in Verbindung bringen. Sie bemerkte, dass sie Sicherheit und positive Resonanz in ihren Beziehungen braucht, um das Licht leuchten zu lassen, um sie selbst zu sein. Der leiseste Zweifel darüber, ob sie angenommen sein wür-

de im Außen, könne dazu führen sich selbst zurückzuziehen und sich zu verlieren. Lieber Gatsch als Kritik.

Die Erfahrung, dass aus solch einer vermeintlichen Leere doch Lebendiges wachsen kann, dass immer etwas „da drin“ ist, das wegweisend ist, gibt betroffenen Frauen immer wieder Mut, an sich selbst dran zu bleiben, und lockert die Struktur der Essstörungssymptomatik.

Gedanken über die Strukturgebundenheit bei Essstörungen

Ich habe mich gefragt, was eine Essstörung eigentlich ist. Ich kam letztlich zu dem Schluss, dass sie in ihren Facetten ein strukturgebundenes Gebilde ist. Wenn ich mit einer betroffenen Person arbeite, kann ich mit ihr meist herausfinden, dass die Essstörung die immer wiederkehrende, gleiche Antwort auf unterschiedliche innere und äußere Situationen ist. Diese Situationen beinhalten verschiedene Aspekte und Impulse, auf die die Klientin noch keine andere Antwort gefunden hat. Auf ihren Hunger nach Geborgenheit, Schutz, Sinnlichkeit usw. oder als Reaktion auf äußere chaotische, widersprüchliche, Angst machende Situationen antwortet sie immer gleichbleibend und gezwungen mit Fressen und Kotzen oder mit Hungern, was in der Folge noch weitere starre Verhaltensmuster mit sich bringt.

Strukturgebundene Phänomene gehen mit immer gleichen, unangenehmen Gefühlen einher, die mit dem ursprünglichen Erleben, durch welches sie ausgelöst werden, nicht weiter verbunden bleiben. Essgestörte Menschen leiden dabei unter Schuldgefühlen, Selbstverachtung, Ekel und Schamgefühlen.

Zum besseren Verständnis für die Entstehung solcher starren Strukturen finde ich folgende Ausführung von Wiltschko in Anlehnung an Gendlins Theorie des Persönlichkeitswandels sehr hilfreich. Er sagt: „Antworten anderer (vor allem der Eltern), die der Ausbildung des Selbstprozesses förderlich sind, sind nicht nur Antworten als solche, also bloß auf Inhalt bezogene, oder lediglich äußere Ereignisse, es sind Antworten, die in Interaktion mit dem Fühlen, mit dem impliziten Erleben des Kindes stehen. Dadurch kann es die Fähigkeit entwickeln, auf sein eigenes Erleben selbst zu antworten differenzierter und „selbst“-ständiger als andere Personen es tun können“ (Wiltschko 2007 in Kriz, Slunecko, S. 101).

Wenn die Antworten der Eltern sich nicht auf das implizite Erleben des Kindes beziehen, dann kann es auch später keine adäquaten Selbstantworten finden und bleibt in den Interpretationen der anderen hängen. Wiltschko sagt ferner, dass „... Strukturgebundenheit im Erleben seine Ursache in falschen Antworten auf die erlebte Wirklichkeit einer Person hat“ (a.a.O., S 102).

Es liegt also ein Mangel in der Empathiefähigkeit der Bezugsperson vor. Der Lebensprozess des Kindes wird daher nicht fortgesetzt, bleibt stehen und wartet auf die richtige Antwort.

An dieser Stelle, sagt Gendlin, überspringt“ der Lebensstrom dieses Fehlen der richtigen Antwort und setzt stattdessen eine strukturgebundene „Konstruktion“ ein.

Bezogen auf Menschen mit einer Essstörungssymptomatik bedeutet das, dass sich überall dort die Symptome zeigen werden, wo es an ihrer Stelle andere, also richtige Antworten auf inneres Erleben der Betroffenen gebraucht hätte und noch immer braucht. Dort wartet der Lebensprozess wie eine „hängen gebliebene Schallplatte“ auf die adäquate Antwort.

Wenn ich gemeinsam mit der Klientin genau die Stellen in ihr finden kann, die dazu führen, dass ihre „Platte“ abläuft, kann vielleicht durch Innehalten ein Freiraum entstehen, in dem ihr inneres Erleben dazu für sie spürbar wird. Was genau geht in ihr vor, unmittelbar bevor der Essanfall beginnt? Wenn es ihr gelingt, dieses Erleben zu symbolisieren, und wenn es mir gelingt, ihr dazu ausreichend Wertschätzung und Verständnis entgegenzubringen, sodass sie diese Erfahrung integrieren kann, bedeutet das, dass sie ab nun die Möglichkeit hat, andere Verhaltensweisen dazu zu entwickeln – Verhaltensweisen, die sie nun als Antwort auf dieses Erleben zur Verfügung hat, sodass sich der Prozess fortsetzen kann.

Während des Nachdenkens, Nachlesens und Schreibens dieses Artikels wurde mir deutlich bewusst, welche wichtige Werkzeuge ich durch Focusing zur Verfügung habe, um mein Beziehungsangebot zu einem heilsamen zu machen. Und ich habe eine Idee davon bekommen, wie sinnvoll es ist, auch störungsspezifisch über die Anwendung von Focusing nachzudenken und das in meiner therapeutischen Arbeit zu berücksichtigen und weiterzuentwickeln.

Verwendete Literatur

- Hilde Bruch: Essstörungen. Zur Psychologie und Therapie von Übergewicht und Magersucht. Fischer 1999
 Eugene T. Gendlin: Focusing-orientierte Psychotherapie. Klett-Cotta 1997
 Eugene T. Gendlin, Johannes Wiltschko: Focusing in der Praxis. Klett-Cotta 2007
 Susie Orbach: Hungerstreik – Ursachen der Magersucht – Neue Wege zur Heilung. Econ 1987
 Klaus Renn: Die Arbeit mit strukturgebundenem Erleben in der Focusingtherapie. Focusing-Journal 3. DAF 1999
 Beate Ringwelski: Focusing – Ein integrativer Weg der Psychosomatik. Klett-Cotta 2003
 Beatrix Teichmann-Wirth: Über die Einbeziehung des Körpers in die Personzentrierte Psychotherapie. Focusing-Journal 7. DAF 2001
 Ann Weiser Cornell: Die Transformation des Inneren Kritikers. Focusing-Journal 21 u. 22. DAF 2008
 Johannes Wiltschko: Experiencing-Theorie und Focusing-Therapie. Konzepte und Methoden im Umgang mit strukturgebundenem Erleben. In J. Kriz, T. Slunecko (Hrsg.), Gesprächspsychotherapie und personenzentrierter Ansatz. Wien: WUV/UTB 2007



Gabriele Nemeč-Jury
 Personenzentrierte Psychotherapeutin
 Focusing-Therapeutin DAF, Dipl.-Sozialarbeiterin
 Mitbegründerin des Zentrums für Essstörungen, 1230 Wien
 gabriele.nemec-jury@chello.at
 www.praxis-liesing.at

„Am Punkt maximaler Eindeutigkeit passiert etwas Neues“

Ein Interview mit Artho Wittemann über Wandlungsprozesse in inneren Systemen.

von Hans Neidhardt

Im August 2009 hat Hans Neidhardt für das FocusingJournal mit dem Buchautor, Lehrer und Therapeuten Artho Wittemann ein ausführliches Interview über die therapeutische Arbeit mit „Inneren Personen“ geführt. Die DVD mit diesem Gespräch wird voraussichtlich Ende des Jahres erscheinen. Hans kennt diese Arbeit seit mehr als fünf Jahren aus der Innenperspektive, denn er ist zusammen mit seiner Frau Karin in Weiterbildung und persönlicher Prozess-Arbeit an dem von Artho und Veeta Wittemann gegründeten und geleiteten „Institut für Individualsystemik“ in der Nähe von München. In diesem Gespräch wird die Verwandtschaft dieses Ansatzes mit Focusing deutlich – vor allem hinsichtlich der prozess- und personbezogenen Grundhaltungen und der Fundierung in der Phänomenologie. Vor allem aber erkennt man Grundzüge eines wirklich eigenständigen, umfassenden Verständnisses der menschlichen Innenwelt und ihrer Prozesse.

*HN: Lieber Artho, dein neues Buch *hat den Titel „Warum wir erst anfangen, uns selbst zu verstehen.“ Warum meinst du, dass wir Menschen erst anfangen uns zu verstehen?*

AW: Die Psyche ist ja ein extrem komplexes Phänomen, und in dieser Komplexität schwer zu erfassen. Es ist nicht nur sehr vielfältig und widersprüchlich, sondern gleichzeitig auch extrem schnell und wandelbar. In einem Moment denken wir etwas, im nächsten Moment fast schon wieder das Gegenteil; das Ganze ist begleitet von Gefühlen, von inneren Bildern, von Körperreaktionen, von Emotionen. Und oft passen diese Phänomene auch gar nicht zusammen und widersprechen sich gegenseitig. Nun gibt es ja viele Versuche, viele Schulen, viele Lehren, wie man diese komplexen Phänomene, die wir „Psyche“ nennen, beschreiben und in einen sinnvollen inneren Zusammenhang bringen kann. Aber schon die schiere Menge von unterschiedlichen Ansätzen, die alle unterschiedliche Aspekte in den Mittelpunkt rücken oder betonen oder die Sache wieder von einer anderen Perspektive aus aufrollen, zeigt uns, dass es kein übergreifendes, allgemein anerkanntes Modell der Psyche gibt, in dem alle Phänomene des Mensch-seins zusammenfassend und in sich schlüssig erklärt werden und das diese Phänomene auch untersuchbar macht.

* Wittemann, Artho: Warum wir erst anfangen uns selbst zu verstehen – die Architektur der Innenwelt. Kamphausen 2009

HN: Jeder schaut aus seiner Perspektive, und keiner sieht das Ganze. Du hast nun ein Modell entwickelt, das zumindest vom Anspruch her so gebaut ist, dass es das Ganze der menschlichen Psyche erfassbar macht und diese verwirrende Vielfalt der einzelnen Phänomene in einem Gesamtmodell ordnet. Und das die Psyche begreift als ein lebendiges System autonom agierender und sich in ihren Wechselwirkungen selbst organisierender Einheiten. Also ein Entwurf einer systemischen Psychologie des Individuums.

AW: Ja. Wenn wir davon ausgehen, dass die Psyche aus autonom handelnden Einheiten besteht, dann muss man ja noch einen Schritt weiter gehen und a) formulieren: Woraus bestehen denn diese angeblichen Einheiten? und b): Wie kann ich denn die enorme Vielfalt, Unterschiedlichkeit und Widersprüchlichkeit in der Psyche in diesen Einheiten darstellen? Hier haben wir ein übergreifendes Meta-Modell, das wir die „Fünf Kontinente der Psyche“ nennen.

HN: Fünf Kontinente ... wie die Kontinente auf dem einen Planeten Erde.

AW: Ja. Das würde bedeuten, dass es in jedem Menschen fünf grundsätzlich verschiedene Arten von Einheiten gibt, die ihrem Wesen nach ganz unterschiedlich sind und die unterschiedliche Bedürfnisse und Fähigkeiten haben. Diese fünf Gruppen – das wären die Kontinente „Frau“, „Mann“, „Kind“, „Tier“ und „Gott“. Das heißt: die bezogenen Anteile der Psyche, der Kontinent „Frau“, die rational planenden Anteile, der Kontinent „Mann“, die empfindsamen, verletzlichen Anteile, der Kontinent „Kind“, die instinkthaftern, wilden, ungezähmten Anteile, der Kontinent „Tier“ und die überpersönlichen Kräfte in uns, der Kontinent „Gott“.

HN: Um im Bild zu bleiben: Diese „Kontinente“ sind dann „bevölkert“ von „Menschen“, die sich wiederum voneinander unterscheiden, aber eben auch gemeinsame Merkmale aufweisen, die für den jeweiligen „Kontinent“ charakteristisch sind.

AW: Ja. Ich gehe also davon aus, dass in mir verschiedene Arten von Männern existieren. Zum Beispiel ein klarer rationaler Denker, vielleicht aber auch ein Philosoph, der mehr kontemplativ erfasst.

HN: Das wäre eine andere Art des Denkens, ein anderer Stil.

AW: Und wäre trotzdem noch eine männliche Art, sich auf die Welt zu beziehen – aus dem Abstand betrachtend. Die weiblichen Seiten in mir würden eine viel persönlichere Beziehung aufbauen zu anderen Menschen oder zum Leben. Die würden nicht zurücktreten, um das Ganze zu erfassen oder den tieferen Sinn darin verstehen zu wollen, sondern die würden den Sinn in der Beziehung suchen, im direkten Miteinander. Und auch da gibt es

dann verschiedene weibliche Personen in mir – vielleicht eine, die einen sehr versorgenden, gebenden Aspekt hat, etwas „Mütterliches“, und vielleicht eine andere, die frei und unbekümmert durch die Welt zieht, aber immer noch auf eine weiblich-bezogene Art. Und im gleichen Maße gibt es dann auch verschiedene innere Kinder – ängstliche, verträumte, verspielte innere Kinder. Diese verschiedenen „Aspekte“ oder „Anteile“ oder „Seiten“ nennen wir „Innere Personen“, weil sie sich, wenn man sie kennenlernt, in der Tat wie vollständige Personen verhalten.

HN: So etwas wie „Teile“-Arbeit kennt man in der Psychotherapie ja schon lange. Da gibt es den „inneren Kritiker“, den „Antreiber“ usw. Das „innere Kind“ war eine Zeitlang ja sehr in Mode. Oder „Eltern-Ich“ und „Kindheits-Ich“ in der Transaktionsanalyse. Das Denken in „Teilen“ ist also nichts Neues. Was macht nun die spezielle Qualität deiner Arbeit aus – im Unterschied zu den schon bekannten Modellen?

AW: Es gibt ja tatsächlich eine Vielzahl von Modellen, die solche „Einheiten“ postulieren: „Es“, „Ich“, „Über-Ich“ bei Freud – „Komplexe“, „Animus und Anima“ bei C.G.Jung, – „Teilpersönlichkeiten“ und „höheres Selbst“ bei Assagioli – „Kritiker“, „Antreiber“, „Aufschieber“, „Einschmeichler“ im „Voice Dialogue“ – „Inneres Team“ bei Schulz von Thun. Und natürlich die „systemische Therapie mit der inneren Familie“ von Richard Schwartz. Die Frage drängt sich auf: Wie finde ich denn nun die „richtigen“ Einheiten?

HN: Man kann sich das ja so und so denken. Mir kommt die Arbeit mit Teilen oft so vor, als ob ein be-

stimmter Erlebnisinhalt – nehmen wir z.B. das Phänomen „Selbstkritik“ – eins zu eins mit einem dann so genannten inneren Anteil, hier: der innere Kritiker, gleichgesetzt wird. Ein innerer Vorgang, nämlich automatisierte negativ wertende Gedankenmuster, wird gewissermaßen verdinglicht und als Person bezeichnet. Das ist ja nun genau nicht das, wie du „Innere Personen“ verstehst.

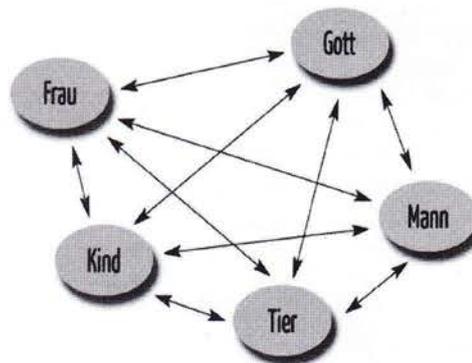
AW: Nicht mehr. Früher schon. Wir haben mittlerweile die eigentlich naheliegende Entdeckung gemacht, dass es ja ganz verschiedene innere Personen gibt, die etwas zu kritisieren haben – am Menschen als Ganzes, an bestimmten Aspekten des Menschen, an seiner Lebensführung, an seinem Aussehen und so weiter. Aber diese „Selbst“-Kritik kommt aus verschiedenen Quellen.

HN: Ich stelle mir einen weiblichen, „mütterlichen“ Anteil in mir vor, der würde mich dafür kritisieren, dass „ich“ mich in einer bestimmten Situation nicht verantwortungsbewusst und fürsorglich genug benommen habe. Genauer: Jemand anderen in meinem inneren System dafür kritisiert, sich zu selbstbezogen zu benehmen der und aus der Perspektive dieses mütterlichen Anteils als „rücksichtslos“ und „egozentrisch“ bewertet

wird. Diese Vorgänge werden nicht deutlich, wenn ich von vornherein von einem definierten „inneren Kritiker“ ausgehe.

AW: Genau. Das Vorgehen, bei dem man von vornherein von einer definierten inneren Einheit ausgeht, erzeugt Verzerrungen in der Wahrnehmung der Selbstorganisation des Systems. Ich mache eine voreilige Behauptung, wenn ich sage: Da gibt es einen Inneren Kritiker. Wir gehen da ganz anders vor. Wenn ich beginne, mit jemandem zu arbeiten, dann bin ich ganz frei von irgendwelchen Vorstellungen, welche Einheiten bzw. „Innere Personen“ mir jetzt begegnen könnten. Und es interessiert mich auch gar nicht, ob da jetzt ein „Kritiker“ kommt oder ein „Antreiber“ oder sonst etwas, sondern mich interessiert nur der Mensch, der mir gegenüber sitzt. Und ich beginne mit einem völlig weißen Blatt. Die einzige Vorannahme die ich habe, ist: Ich spreche mit einer Inneren Person oder mit mehreren gleichzeitig. Und mein Job ist es, herauszufinden, wer die sind. Ist es eine, sind es zwei oder drei, die sich abwechseln? Wie sprechen die? Was sagen sie? Und letzten Endes: Wer sind sie?

HN: Ich denke jetzt z.B. an eine Klientin, die sitzt vor mir, hat den Blick gesenkt und spricht mit einer leisen Stimme den Satz „Ich bin immer so misstrauisch.“ Da könnte ich mich jetzt auf den Inhalt beziehen, also auf das, was sie sagt – „misstrauisch“. Ich könnte mich beziehen auf die Art und Weise, wie sie das zum Ausdruck bringt – traurig und bedauernd. Ein ganz wichtiger Aspekt unserer Focusing-Arbeit ist, immer wieder dazu einzuladen, die innere Beziehung zu den aktuellen



Fünf „Kontinente der Psyche“

Inhalten des Erlebens in die Wahrnehmung zu bekommen.

AW: Und was das bedeutet, das weiß ich in diesem Moment noch nicht. Ob die misstrauische Innere Person selbst ihr Misstrauen bedauert. Oder ob sie begleitet wird von einer zweiten Inneren Person, die dieses Bedauern empfindet.

HN: *Wie würdest du denn an dieser Stelle vorgehen?*

AW: Ich würde erst mal sehr genau zur Kenntnis nehmen, was gesagt wird und wie es gesagt wird. Und dann würde ich mich selbst in eine ganz ähnliche Stimmung begeben wollen. Das Entscheidende dabei ist, dass ich selber in einem fast vollständigen Nichtwissen bleibe. Ich habe keine Ahnung, wo mich das sichtbare Phänomen - Misstrauen, Traurigkeit, Bedauern - hinführen wird. Ich gehe ganz stark davon aus, dass ich es an diesem Punkt überhaupt nicht wissen kann, was diese Phänomene bedeuten. Ich kann nur sehen, dass sie da sind. Und ich betrachte sie als Oberfläche eines komplexen Phänomens, das sich erst in seiner Tiefe wirklich verstehen lässt.

HN: *Das ist, glaube ich, einer der ganz wichtigen Punkte: sich völlig unvoreingenommen den Phänomenen nähern.*

AW: Und zwar nähern aus einer ähnlichen Haltung heraus. Das ist etwas, das vielen Leuten sehr schwer fällt. Weil ... man muss sich jetzt in eine Stimmung begeben, die man ja vom andern aufnimmt und übernimmt und von der man überhaupt nicht weiß, wo sie einen hinführen wird. Und man weiß am Anfang gar nicht, ob die Sitzung, wenn ich sie in so einer Stimmung anfangen, nicht genau so aufhört. Und ich in meinem Nichtwissen bleiben werde. Es könnte ja sein, dass wir eine Stunde später immer noch so dasitzen und ratloser sind als vorher. Das Überraschende ist aber, dass das meistens nicht passiert, sondern genau das Vertiefen des Offensichtlichen, ohne es zu deuten, ohne es einzuordnen. Aber indem ich es intensiviere, ohne eine bestimmte Richtung anzustreben. Das bewirkt einen Sinkprozess, der mich ein Stückchen weiter und tiefer bringt. Wir fangen mit minimalsten Informationen an und beschränken uns ganz auf diese sichtbaren oberflächlichen banalen Informationen. Und die werden vertieft.

HN: *Nicht nur auf einer sprachlich-kognitiven Ebene, sondern auch auf anderen Ebenen.*

AW: Die Sprache ist eigentlich ein nachrangiges Kommunikationsmittel in dieser Arbeit. Die vier nonverbalen Ebenen der Körpersprache, der Emotionen, der Symbolik, d.h. der inneren Bilder und ganz stark auch der Schwingungsebene, d.h. des Energiekontakts zwischen den beiden, gehen dem verbalen Ausdruck immer voraus. Das heißt: Der Begleiter baut einen intensiven Kontakt auf und spricht aus diesem Kontakt heraus, indem er das formuliert, was er in diesem Kontakt wahrnimmt. Zum Beispiel könnte ich mich in diese traurige Stimmung hineinversetzen, oder in diese misstrauische Stimmung, und dann könnte ich genau sehen, ob das Misstrauen und das Bedauern aus der

gleichen Inneren Person kommen. Oder ob es zwei verschiedene Einheiten sind, die gleichzeitig da waren.

HN: *Wie kannst du das unterscheiden?*

AW: Als erstes müsste ich versuchen wahrzunehmen, welches dieser beiden Elemente, Misstrauen und Bedauern, für mich im Moment stärker ausgeprägt ist. Dann würde ich auch in mir dieses eine Element verstärken. Nehmen wir an: Ich fühle das Misstrauen etwas stärker als das Bedauern. Dann würde ich das Misstrauen etwas verstärken und mich auf eine misstrauische Art und Weise energetisch und körperlich und emotional mit der Person in Verbindung setzen. Und dann würde ich vielleicht sagen: „Du bist misstrauisch“, und dann würde sie mir wahrscheinlich das bestätigen. Und dann würde ich sagen: „Bedauerst du das? Ist das schlimm, misstrauisch zu sein?“ Vielleicht sagt sie dann: „Nein, warum?“

HN: *„Wieso sollte ich das bedauern? Es ist doch ganz sinnvoll, den Menschen nicht zu vertrauen.“*

AW: So zum Beispiel könnte sie antworten. Und dann würde ich sagen: „Ja, aber das klingt so, als würdest du das bedauern.“ Und dann könnte sie von sich aus sagen: „Nein, das bin nicht ich. Das sind die andern. Die denken, man sollte offen und liebevoll sein, aber so bin ich nicht.“ Und auf diese Weise hätte ich jetzt schon einmal getrennt, was zu der einen Inneren Person gehört und was zu anderen Inneren Personen. Es kann natürlich auch anders sein. Dass sie nämlich sagt „Ja, das bedauere ich zutiefst, denn eigentlich bin ich von meiner Natur her ganz anders.“

HN: *„Und ich möchte so gerne... und ich leide an meinem eigenen Misstrauen.“*

AW: Diese Unterscheidung ist extrem wichtig. Denn jetzt beginne ich herauszufinden, wer in der Person fühlt wie und sagt was. Von dem „Was?“ und dem „Wie?“ komme ich zum „Wer?“ Und die Frage nach dem „Wer?“ ist die Entscheidende. Und die bleibt manchmal sehr lange offen! Manchmal arbeitet man wochenlang mit einer Inneren Person und weiß noch nicht, wer sie ist.

HN: *Es ist also ganz wichtig, nicht mit einer vorgefertigten Schablone auf diese Phänomene draufzugehen, nicht theoriegeleitet, nicht konzeptgeleitet, sondern in einer Haltung offenen, absichtslosen Interesses. So unvoreingenommen wie irgend möglich sich das alles aus den Phänomenen selbst heraus erklären zu lassen.*

AW: Ganz genau.

HN: *Und würdest du sagen, dass das der Erkenntnisweg ist, auf dem du zu diesen Modellvorstellungen über die Psyche gekommen bist?*

AW: Das ist ganz sicher so. Ich möchte aber noch etwas zu der „Unvoreingenommenheit“ sagen, die du gerade angesprochen hast. Weil das so einfach klingt. Aber genau hier kommt ein zentrales Problem mit ins Spiel, nämlich die innere Struktur des Begleiters. Auch jetzt, wenn ich von der Unvoreingenommenheit spreche, muss ich mich fragen: „Wer im Begleiter ist unvoreingenommen?“ Es könnte ja sein, dass es im Inneren

System des Begleiters eine Innere Person gibt, der es sehr leicht fällt, unvoreingenommen zu sein. Sie ist aber immer auf die gleiche Weise unvoreingenommen. Nämlich aus ihrer persönlichen Eigenart heraus. Das heißt: Sie könnte sich bewegen wie ein neugieriger Reporter. Das wäre dann nicht diese Art von Unvoreingenommenheit, von der wir sprechen. Die Unvoreingenommenheit, die wir meinen, beinhaltet das Risiko des Begleiters, sich auf Zustände in sich einzulassen, die denen des Klienten ähnlich sind, ohne zu wissen, wo sie hingehören und wo sie hinführen werden. Und das bedeutet, die Bereitschaft und die Fähigkeit zu haben, sich auf alle fünf Kontinente einzulassen. Der Begleiter befindet sich auf unsicherem Boden, er geht in eine sehr intensive Beziehung, ohne zu wissen, was dabei herauskommt und wie er das kontrollieren kann. Er kann es nicht kontrollieren. Und er wird nur in dem Maß unvoreingenommen sein, wie er gerne in die fünf Kontinente eintaucht und die intensive Beziehung bejahren kann, die dabei entsteht. Das kann er aber nur, wenn seine Inneren Personen Lust haben und fähig sind, sich selbst so in Beziehung zu setzen.

HN: In dieser Weise sich in Beziehung zu setzen, in Resonanz zu gehen. Oder wie ihr sagt: in ein „Gleich-zu-Gleich“.

AW: Um es auch abzugrenzen gegen das „Spiegeln“. Weil „Spiegeln“ oft ein mehr oder weniger geglücktes „Nachmachen“ bedeuten kann. Was sich sehr unterscheidet von einem „Sich-ins-Spiel-bringen“ aus einer ähnlichen Quelle heraus! Wenn ich mein eigenes Misstrauen aktivieren und dazu stehen kann und das zu meinem Gegenüber in Beziehung setzen kann, und mir das sogar Spaß macht, das zu tun, dann „spiegele“ ich den anderen nicht nur, sondern ich trete in einen Dialog von „Misstrauen“ zu „Misstrauen“, der mich persönlich betrifft und der meinen persönlichen Einsatz erfordert.

HN: Zwei Gleichgesinnte treffen sich. Das ist ein großer Unterschied im Stil des Arbeitens. Therapeutische Techniken, wie z.B. das „Spiegeln“ können ja leicht dazu dienen, dass der Therapeut sich persönlich heraushält. Und es gibt ja viele Richtungen in der Psychotherapie, in denen „Abstinenz“ als die wichtigste Regel angesehen wird. Das hier ist das glatte Gegenteil davon.

AW: Nein. Nicht ganz. Bei aller Intensität der Begegnung ist es natürlich wichtig, dass keine ungeklärten Themen von mir in diesen Kontakt einfließen. Wenn mein Misstrauen ungeklärt ist und ich wirklich beginne, dem Klienten als Person zu misstrauen, ist es dem Prozess nicht dienlich. Das Ganze muss von grundsätzlichem Respekt und grundsätzlichem Seinlassen-Können

des andern getragen sein und von der grundsätzlichen Bereitschaft des Begleiters, Reaktionen zu untersuchen und in Frage zu stellen, die in dieser intensiven Begegnung in ihm auftauchen.

HN: Andernfalls kämen wir in Bereiche, die man in der Tiefenpsychologie „agieren“ nennen würde, eine Kumpanei und nicht eine bewusste Begegnung. Oder auch ein Kampf aus Reaktion und Gegenreaktion. Und das wäre ja nicht hilfreich.

AW: So ist es.

HN: Diese Unterscheidung ist sehr wichtig. Und der Unterschied zu diesem sich „abstinent“ verhaltenden, „neutral spiegelnden“ Therapeuten, der ohne persönliche Beteiligung da ist – dieser Unterschied ist genauso wichtig.

AW: So ist es.

HN: Gehen wir nochmal zurück zu unserer hypothetischen Therapiesitzung mit dieser „misstrauischen“ Klientin. Nach dem Einschwingen ins „Gleich-zu-Gleich“ hätte sich dieses Misstrauen intensiviert. Aber wir wären noch ganz am Anfang und hätten noch gar nicht verstanden, was dieses Misstrauen bedeutet.

AW: Vor allem verstehen wir nicht, aus welcher Quelle es kommt. Und wir haben verstanden, dass „Misstrauen“ und „Bedauern“ aus zwei verschiedenen Quellen kommen. Und jetzt passiert etwas Interessantes. Indem wir uns immer mehr auf das Misstrauen ausrichten, vertieft es sich und wird immer stärker. Für die Klientin unter Umständen ziemlich erschütternd, sich selbst so zu erleben, denn bisher wurde das Misstrauen immer durch die andere Quelle – aus der das „Bedauern“ kommt – relativiert und abgemildert. Dadurch hat sich in ihrem Selbsterleben das Misstrauen nie wirklich vertiefen können. Es konnte nicht tiefer gefühlt und daher auch nicht tiefer in seiner Bedeutung verstanden werden. Jetzt kommt dieses Oberflächenphänomen an seinen Höhepunkt, wo nichts anderes mehr zu existieren scheint und die Klientin auf dem Platz der „Misstrauischen“ mit vollster Überzeugung sagt: „Ich traue niemandem mehr!“ Ich gehe als Begleiter mit da hinein. Ich versuche nicht, herauszufinden, was das bedeutet, wen ich da vor mir habe, warum das so ist usw. Ich mache nichts anderes, als das Phänomen in seiner Existenz zu bestätigen. Und wenn dieser Punkt maximaler Eindeutigkeit, dieser Kulminationspunkt, erreicht ist, dann passiert meistens etwas sehr, sehr Interessantes: Auf einmal kommt ein neues Element mit ins Spiel. Vielleicht über Träume. Vielleicht über eine Art emotionaler Erinnerung. Vielleicht über eine Einsicht oder eine Änderung der Haltung, die einen ganz neuen Raum eröffnet. Je stärker man sich auf die vorangegangene Eindeutigkeit eingelassen hat, auch wenn sie unverstündlich und aussichtslos erschien, umso eindeutiger



geschieht der neue Schritt. Vielleicht erlebt die Klientin überraschenderweise, dass ihr Misstrauen verbunden ist mit einer spirituellen Qualität, mit einer Sehnsucht nach spiritueller Gemeinschaft.

HN: Das wäre nicht etwas, was von außen gedeutet wird, sondern es würde sich aus sich heraus zeigen und äußern. Es gibt einen Kulminationspunkt. Und ganz oft entfaltet sich an diesem Kulminationspunkt eine tiefere Bedeutung. Das sind, wie wir im Focusing sagen würden, „shifts“ oder „gefühlte Schritte“, wo die Bedeutung eines Erlebensphänomens reichhaltiger, frischer, detaillierter, genauer wird. Und dieser innere Vorgang hat eine unmittelbar gefühlte Evidenz.

AW: Und dann werden wir diese Spur weiterverfolgen. Wir werden in eine zweite Schicht der gleichen Inneren Person kommen, wo sich vielleicht ein Erinnerungsraum öffnet, dass da mal eine Erfahrung und eine Sehnsucht war, sich spirituell mit anderen Menschen zu verbinden, indem man z.B. gemeinsam meditiert, singt, einen bestimmten Lebensstil pflegt. Und plötzlich wird diese Sehnsucht immer deutlicher im Erleben der Person. Das Misstrauen ist aber immer noch damit verknüpft. Das bezieht sich auf diese Situation. Und plötzlich wird deutlich, dass dieses Gemeinschaftserlebnis sehr enttäuscht worden ist. Und wir wissen jetzt: Wir haben es eigentlich mit einer Inneren Person vom „Kontinent Gott“ zu tun, die spirituell ausgerichtet ist, die sehr enttäuscht worden ist und die sich ganz hinter einem Misstrauen versteckt hat.

HN: So dass dieses Misstrauen wie ein Reflex ist aus dieser erlebten Enttäuschung, aus diesem erlebten Verrat heraus. Und das Kriterium für die Richtigkeit dieser Sichtweise ist das Erleben der Klientin an dem Platz der „Misstrauischen“.

AW: Das ist das erste Kriterium.

HN: Dass sie in sich fühlt: „So ist es.“

AW: Ja. Und das zweite Kriterium: Dass genau dieses Erleben sich im Kontakt zum Begleiter, im „Gleich-zu-Gleich“, vertieft. Und in dieser Vertiefung müsste sich jetzt auch diese Erinnerung vertiefen und verstärken und die Enttäuschung über das Scheitern. Für diesen Prozess geht der Begleiter in eine ganz andere Qualität, in eine ganz andere Schwingung. Vorher war es „Misstrauen“. Jetzt ist es Sehnsucht, Herzenergie, spirituelle Herzenergie, mit der er sich verbindet, um dieses Erlebnis zu vertiefen. Und wir kommen dann vielleicht an einen weiteren Kulminationspunkt und an eine weitere Grenze, wo die Enttäuschung dieser Sehnsucht ganz im Mittelpunkt steht. Und zu unserer Überraschung geht der Prozess jetzt noch einen Schritt weiter: Unter dieser Sehnsucht und Enttäuschung taucht jetzt eine ganz stille leere Seinsqualität auf, eine weibliche Seinsqualität, die ganz in sich ruht und sich dabei ganz mit der Schöpfung verbunden fühlt.

HN: Ganz frei und ganz verbunden.

AW: Ja. Und wo die Klientin mit Erstaunen feststellt, dass hier eine große Erfüllung zu finden ist und dass es gar nicht so wichtig ist, ob nun eine Gemeinschaft da ist oder nicht. Und wo sie diesen Zustand der „Stille-

Leere-Fülle“ als ihre eigentliche Natur direkt erfahren und Zufriedenheit finden kann. Das heißt: Wir hätten jetzt in unserem hypothetischen Beispiel eine Innere Person kennengelernt, die aus drei „Schichten“ aufgebaut ist: Misstrauen – enttäuschte Sehnsucht nach Miteinander – erfülltes In-sich-Ruhen. Das gehört zu einer einzigen Inneren Person und spiegelt eine Entwicklung wider, die wir jetzt rückwärts aufgerollt haben. Jetzt, wo sie ihren eigenen Ursprung wiedergefunden hat, kann diese Innere Person wieder ganz werden, kann alle drei Schichten, die in sich gespalten waren, integrieren und in eines zurückverbinden.

Und jetzt erst weiß sie und weiß ich, wer sie eigentlich ist. Das ist etwas völlig anderes, als wir an der Oberfläche uns hätten ausdenken können! Deswegen ist es so wichtig, dass sich der Begleiter in einem sehr ausdauernden Nichtwissen aufzuhalten bereit ist, das sich manchmal über Wochen erstreckt, um diesen Prozess vorurteilsfrei mit all seinen Wendung mit vollziehen zu können, bis er in eine Tiefe der Inneren Person kommt, die wir die Essenzhaltung nennen. Dort, wo fühlbar wird: Das ist die ursprüngliche Natur der Inneren Person. Hier ist eine große Erfüllung und eine große Zufriedenheit darüber, zu erleben: Ja, so bin ich. Und so will ich sein.

(Wie könnte der Prozess weitergehen, nachdem wir eine „Innere Person“ in der Tiefe kennengelernt haben? Der zweite Teil dieses Interviews kommt dann im FocusingJournal Nr. 24)



Artho Wittmann
www.individualsystemik.de

Anzeige

Focusing Jahresgruppe

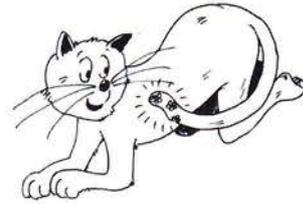
therapeutisches Focusing,
systemische Arbeit mit Inneren Personen.
Partnerschaftliches Focusing
und Supervision.
Achtsamkeitsstudien.
Gruppenfocusing

Viermal zwei Tage 2010 (Freitag/Samstag) je € 180

Info und Anmeldung:

www.hans-neidhardt.de

Den „guten Ort“ im Körper finden



von Susanne Kersig

Soeben ist ein neues Focusing-Buch erschienen: „Entspannt und klar – Freiraum finden bei Stress und Belastung“ (München: Goldmann-Arkana 2009). Es enthält auch eine CD mit vier geführten Übungen. Geschrieben hat es unsere Focusing-Ausbilder-Kollegin Susanne Kersig. Es kostet € 16,95; Sie können es im DAF bestellen. Mit Genehmigung des Verlages drucken wir hier einen Auszug ab.

Eine bewährte und einfache Technik des Freiraum-Schaffens ist die des Aufsuchens des Guten Ortes.

Kurz gesagt geht es bei dieser Übung darum, durch aufmerksames Hineinfühlen in den Körper eine Stelle zu suchen, an der Sie sich im jetzigen Moment wohl fühlen. Während Sie dann mit der Aufmerksamkeit an dieser Stelle verweilen, kann sich das wohlige Gefühl weiter vertiefen und entfalten. Dadurch, dass die Aufmerksamkeit von den Problemen abgelenkt und zu einer Quelle des Wohlbefindens geführt wird, entsteht Freiraum gegenüber den Problemen, die auch noch da sind.

Um diese Übung auszuprobieren brauchen Sie circa 20-25 Minuten Zeit und einen Raum, an dem Sie nicht gestört werden. Hören Sie dann Track 2 von der CD: „Der Gute Ort.“ Oder führen Sie die Übung in Kurzform durch:

Kurzanleitung

- Finden Sie eine entspannte Haltung, in der Sie sich wohl fühlen, sei es im Sitzen oder Liegen.
- Schließen Sie die Augen und gehen Sie mit Ihrer wohlwollenden Aufmerksamkeit eine wenig durch den Körper spazieren.
- Fragen Sie sich dabei: Wo fühle ich mich im Moment wohl? Manchmal zieht eine Stelle gleich Ihre Aufmerksamkeit auf sich, manchmal dauert es eine Weile, bis Sie einen Ort gefunden haben. Die Stelle muss sich nicht hundertprozentig gut anfühlen, aber sie sollte überwiegend angenehm sein. Wandern Sie von den Füßen in aller Ruhe aufwärts, bis Sie eine Stelle gefunden haben.
- Richten Sie die Aufmerksamkeit jetzt auf das angenehme Gefühl, lassen Sie es einen Moment auf sich wirken. Versuchen Sie, die angenehme Empfindung mit ein paar Worten zu beschreiben, wie z.B. „weit, warm und entspannt.“
- Bleiben Sie bei dem angenehmen Gefühl und achten Sie auf mögliche Bilder, die dazu aufsteigen.
- Fragen Sie sich: Wie ist die Stimmung an diesem Ort?
- Sie können sich auch fragen: was ist das Beste an diesem Ort?

- Genießen Sie das angenehme Gefühl, ohne irgendetwas zu tun. Kommen Sie inmitten des Gefühls zur Ruhe.
- Verweilen Sie, solange Sie mögen oder Zeit haben, dann beenden Sie die Übung langsam in Ihrem eigenen Tempo.

Anwendungsmöglichkeiten im Alltag

Die Übung „Der Gute Ort“ lässt sich sehr leicht in den Alltag integrieren. Immer, wenn uns der Freiraum verloren geht, ist es sehr hilfreich, mit der Aufmerksamkeit an den Guten Ort zurück zu kehren. Wenn wir in Gefahr sind, uns in Konflikte zu verstricken oder wenn eine Stresssituation uns innerlich im Bann hält, braucht es nur ein paar Minuten, um den Guten Ort aufzusuchen. Er ist wie ein sicherer Hafen, zu dem unser kleines Aufmerksamkeits-Schiffchen jederzeit zurücksegeln kann, wenn die Wellen des Geschehens zu hoch schlagen oder wenn wir nicht mehr weiter wissen.

Bevor Sie zum Beispiel einen Vortrag halten, ein Konfliktgespräch führen oder sich in eine andere – für Sie mit Stress verbundene – Situation begeben, können Sie sich fragen: „Wo in meinem Körper fühle ich mich im Moment wohl?“ Beschreiben Sie dann das wohlige Gefühl mit ein paar Worten wie zum Beispiel: „Dort ist es weit, weich und lebendig.“ Kehren Sie in der Stresssituation selbst dann mit Ihrer Aufmerksamkeit hin und wieder an diesen Guten Ort zurück.

Ein angehender Seminarleiter kommt zu mir zur Supervision. Vor der ersten Stunde mit einer neuen Gruppe fühlt er sich noch recht zuversichtlich. Wider Erwarten gerät er aber, als der Workshop beginnt, ziemlich ins Schwitzen und wird unsicher. „Weißt Du, was mir in dieser Situation dann wirklich geholfen hat?“ fragt er in der Stunde danach: „ Das Aufsuchen des Guten Ortes! Es konnte doch niemand sehen, wo meine Aufmerksamkeit ab und zu hinwanderte. Ich hatte vor dem Workshop den Guten Ort im Körper gesucht und ein wohliges Gefühl im unteren Bauch gefunden. Dort spürte ich Ruhe und Zuversicht. Während des Kurses machte ich mit meiner Aufmerksamkeit kleine Stippvisiten dorthin – jedes Mal half mir das, mich zu beruhigen und wieder souverän zu werden.“

Wenn Sie sich von Wut, Angst oder einem anderen schwierigen Gefühl überwältigt fühlen, ist Ihnen mit Sicherheit der Freiraum abhanden gekommen. Dann kann es überaus hilfreich sein, die Aufmerksamkeit zunächst einmal auf den Guten Ort zu lenken. Wenn dieser sicher in der Aufmerksamkeit etabliert ist, können Sie sich von dort aus dem schwierigen Gefühl erneut widmen und mit ihm Kontakt aufnehmen. Sie haben jetzt einen ganz anderen Stand dem schwierigen Gefühl gegenüber. Sie können sich z.B. sagen: „Ich bin mit meiner Aufmerksamkeit bei dem angenehmen Gefühle von Weite und Wärme und es gibt außerdem noch ein Gefühl von kochender Wut in mir.“ So haben Sie Abstand.

Suchen Sie den guten Ort immer dann auf, **wenn Sie ein Problem lösen wollen**. Sobald Sie die Empfindungen des angenehmen Ortes mit einigen Worten beschrieben haben –z.B. weit, warm, geborgen – fragen Sie sich, ob diese angenehmen Qualitäten Ihres Guten Ortes in irgendeiner Weise hilfreich für die Lösung des Problems sein könnten. Mit dem angenehmen Ort als Ausgangspunkt fällt es Ihnen leichter, Ihr aktuelles Thema zu bearbeiten. Sie kennen es aus eigener Erfahrung: wenn Sie guter Dinge sind, lösen Sie Probleme viel besser, als wenn Sie sich energielos und niedergeschlagen fühlen.

Suchen Sie den Guten Ort im Körper auf, **bevor Sie kreativ sind**. Wenn Sie z.B. ein Bild malen möchten, einen Artikel schreiben oder ein Haus entwerfen wollen, gönnen Sie sich mindestens ein paar Minuten vorher für die Kurzversion dieser Übung oder führen Sie die ausführliche Version mit Hilfe der CD durch. Sie schaffen dadurch einen offenen Raum, der Sie spielerisch auf neue Ideen kommen lässt. Vielleicht spüren Sie dann z.B., dass sich der Kontakt Ihrer Füße zum Boden wohlig anfühlt. Bleiben Sie ein wenig bei der Empfindung des Kontaktes und beschreiben Sie diese mit ein paar Worten: z.B. *fest, sicher und verbunden*. Verweilen Sie ein paar Momente wortlos bei diesen angenehmen Gefühlen – und widmen Sie dann Ihre Aufmerksamkeit z.B. dem Bild, das Sie malen wollen. Wenn Sie im Prozess des Malens stecken bleiben – gehen Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit wieder zurück zu dem angenehmen Gefühl des Kontaktes Ihrer Fußsohlen – und verweilen Sie dort so absichtslos wie möglich.

Die Magie des guten Ortes

Eine angenehme Stelle im Körper aufzusuchen und dort mit der Aufmerksamkeit zu verweilen ist eigentlich eine ziemlich einfache Sache. Lassen Sie sich von der Magie dieser Übung dennoch ein wenig überraschen oder sogar verzaubern!

Die erste Überraschung könnte darin bestehen, dass Sie plötzlich ein angenehmes Gefühl gerade dort empfinden, wo Sie doch eigentlich eine „schwierige Stelle“ im Körper vermuteten. Sie lehnen z.B. Ihren Bauch ab, weil Sie diesen zu dick finden, und gerade da fühlt es sich von innen heraus besonders kraftvoll und angenehm an. Sie haben immer wieder Schmerzen im unteren Rücken, und bei der Frage „wo fühle ich mich im Moment wohl“ drängt sich Ihr unterer Rücken geradezu in

den Vordergrund. Durch diese Übung können also Regionen im Körper, die Sie bisher abgelehnt haben oder mit denen Sie Schwierigkeiten hatten, zu ungeahnten Kraftquellen werden.

Noch erstaunter und erfreuter dürften Sie sein, wenn Sie erfahren, dass der Gute Ort schon so etwas wie die Lösung oder die Energie einer Lösung für ein anstehendes Problem für Sie bereithält.

Beispiel 1: Die weiche Höhle

Lea ist durch einen Schock zur Welt gekommen: Im 7. Monat der Schwangerschaft rutschte ihre Mutter auf einer glatten Treppe aus und fiel hin. Es musste eine Frühgeburt eingeleitet werden. Die ersten Wochen Ihres Lebens verbrachte Lea in einem Brutkasten, ihre Überlebenschancen lagen dabei unter 10 %. Heute, mit 39 Jahren, fühlt sie sich hin und wieder noch ziemlich haltlos. Kurz vor unserer Sitzung ist sie hingefallen, worüber sie sich schrecklich geärgert hatte. Sie kommt mit aufgeschürften Knien in die Stunde. Ihr Unmut ist auch deswegen so groß, weil sie sich momentan eigentlich ganz stabil und wohl fühlte. Sie möchte sich dieses Stolpern einmal genauer anschauen, denn in anderen Phasen ihres Lebens sei sie auch schon häufiger gestolpert, verrät sie.

Ich lade sie zunächst ein, in innerer Achtsamkeit eine angenehme Stelle im Körper zu suchen. Nach kurzem Schweigen sagt sie: „Das rechte Knie. Dort ist ein Gefühl von Raum und Platz. Im rechten Knie fühle ich mich ruhig und sicher..... Es taucht das Bild einer dunklen Höhle auf. Konturen kann ich in dieser Höhle nicht erkennen, dort ist es weich und warm, gar nicht felsig.“ Auf meine Frage, was denn das Beste an dieser Höhle sei, verrät Lea „Die Höhle bietet mir Schutz und Ruhe. Ich bin dort weich gebettet.“ Ruhe und Entspannung breiten sich sichtbar über ihrem Körper aus.

Als wir uns im weiteren Prozess dem Problem des Stolperns widmen, wird deutlich, wie traumatisch der Sturz der Mutter im 7. Monat und die plötzliche Geburt für die Patientin war. Sie ist ja sprichwörtlich in die Welt gestolpert! Die existenzielle Halt- und Schutzlosigkeit dieser Situation prägen Ihr Lebensgefühl heute ebenso untergründig wie nachhaltig.

Im Verlauf der Stunde stelle ich Lea die Frage, was sie eigentlich als Embryo oder Säugling gebraucht hätte, um sich sicher, stabil und gehalten zu fühlen. Jetzt taucht wieder das Bild des Guten Ortes auf und es wird deutlich, dass die weiche Höhle des Guten Ortes eine Art idealer Mutterleib für Sie ist – einer, in dem sie als Embryo hätte bleiben können, bis sie selbst reif genug gewesen wäre, um das Licht der Welt zu erblicken.

Sie verweilt noch ein wenig mit ihrer Aufmerksamkeit in dieser Höhle und lässt den Schutz und die Sicherheit des vorgestellten idealen Mutterleibes auf sich wirken. Jetzt breitet sich das Empfinden vom Knie aus auf den ganzen Körper aus und Lea kann eine neue heilsame Erfahrung machen, bei der sie sich sicher, geschützt und stabil fühlt.

Beispiel 2: Das Energiedreieck

In seinen bisherigen Beziehungen zu Frauen fiel es Michael (38) stets schwer, selbständig und autonom zu bleiben. Immer wieder rutschte er in Abhängigkeiten, die ihm einfach nicht gut taten. Kürzlich ist erneut eine Beziehung, die mit viel Gefühl und Leidenschaft begann, zu Ende gegangen. Davon noch ziemlich mitgenommen aber auch entschieden, nun grundsätzlich etwas verändern zu wollen, kommt er zu einer Focusing-Sitzung.

Auch ihn bitte ich als erstes, mit geschlossenen Augen eine Stelle im Körper zu suchen, an der er sich momentan wohl fühlt. Es dauert nicht lange, da beschreibt er ein Energiedreieck im Bauch. „Vom Zwerchfell als oberem Punkt zu zwei Punkten im unteren Bauch, jeweils links und rechts spüre ich Energiekugeln, die leuchten und pulsieren. Hier geht es mir richtig gut“ stellt er überrascht und erfreut fest. Er verweilt ein wenig bei dem Empfinden. Dabei ist Dankbarkeit über die Kraft und das Pulsieren in seinem Gesicht zu sehen.

Auf meine Frage, was das Wichtigste an diesem Gefühl sei, antwortet er: „dort habe ich Kraft und fühle mich unabhängig und stark.“ Diese Kraft und Unabhängigkeit am Guten Ort sind dann ein tragender Ausgangspunkt, um sich im weiteren Prozess auch den abhängigen Teilen seiner Person zu widmen. Er droht nun nicht mehr, in diesen verloren zu gehen oder ihnen gegenüber den Freiraum zu verlieren.

Beispiel 3: Der Aufstieg

Sabine ist eine erfahrene Psychologin und Gruppenleiterin. Sie wendet sich an mich mit der Bitte um dringende telefonische Supervision. In einem fortlaufenden Seminar hat sich eine schwierige Gruppenkonstellation ergeben, die ihr so zu schaffen macht, dass sie schon einige Nächte schlecht geschlafen hat. Ein Teilnehmer, der selbst ein großes Seminarzentrum leitet, stellt dabei immer wieder ihre Führungsposition in Frage. Rasch bekomme ich den Eindruck, dass Sabine beim Unterrichten der Freiraum verloren gegangen ist. Ich lade sie während der Telefon Supervision ein, es sich am anderen Ende der Leitung bequem zu machen - und dann einen Guten Ort im Körper zu suchen.

Nach einer Weile der Stille höre ich: „Die Oberschenkel sind warm und pulsierend. Dieses Pulsieren ist irgendwie wie....Pause..... frisch verliebt! Dort fühle ich mich ein wenig aufgeregter und neugierig. Einfach nur gut!“

Nach einigen Momenten des Spürens und Genießens geht es weiter: „Jetzt taucht ein Bild auf, das zu dem Empfinden passt: ich gehe durch die Berge, mein Rucksack ist schwer, ich merke es aber noch nicht einmal, weil ich von dem steilen, anstrengenden Aufstieg begeistert bin. Mein Körper ist beim Gehen vollkommen aufrecht, trotz des Gewichtes auf dem Rücken. Das gute Gefühl strahlt jetzt von den Oberschenkeln in den

Brust- und Schulterbereich.“

Wieder stelle ich meine Frage: „Und was ist für dich das Beste an der ganzen Sache?“

„Das Beste ist die Gewissheit, dass ich der schwierigen Situation ins Auge sehen kann. Es macht mir sogar Spaß, mich der Herausforderung zu stellen.“

Bei der nachfolgenden Besprechung der konkreten Kurssituation und dem Durchspielen verschiedener Möglichkeiten des Umgangs damit hat Sabine deutlich an Souveränität gewonnen. Ihre anfängliche Verzagtheit ist einem neugierigen, fast lustvollen Umgang mit dem Problem gewichen.



Schlussfolgerungen

Diese und zahllose andere Beispiele aus meiner Praxis zeigen: im „Guten Ort“ finden wir nicht einfach nur angenehme Empfindungen, Bilder und Gefühle. Häufig weisen diese Empfindungen auch schon die Richtung für die Lösung des Problems! Es ist, als wollten Sie sich auf eine Bergtour begeben. Sie können natürlich gleich und direkt losmarschieren. Sie können aber auch zu Beginn noch einen kleinen Umweg machen und einen Rucksack abholen, in dem die wichtigsten Hilfsmittel für Ihre Tour schon enthalten sind: vielleicht eine Karte, ein Kompass, eine Wasserflasche, Pflaster und Proviant. Und natürlich ein Reiseführer mit Foto von Ihrem Ziel. Wollen Sie ohne diesen Rucksack loslaufen? Wahrscheinlich kommen Sie, wenn Sie durchhalten, auch irgendwie ohne ihn an, aber die Wanderung wird vermutlich beschwerlicher werden. Der kleine Umweg über den Guten Ort zur Lösung Ihres Problems lohnt sich. Für mich hat es immer wieder ein wenig mit Magie zu tun, diesen Prozess anzuleiten und zu vertrauen, dass der Rucksack bereit liegt und genau die richtigen Hilfsmittel enthält. Die Intelligenz unseres Körpers scheint größer zu sein, als wir es gemeinhin annehmen.

Da wir in unserer Kultur gelernt haben, dem Verstand und der Logik unseres Denkens zu vertrauen, erscheint es uns zunächst ungewohnt und merkwürdig, den Körper bei der Lösung eines Problems einzubeziehen. Es braucht Übung und Wiederholung, um Vertrauen in die Weisheit des Körpers zu entwickeln. Tatsächlich weiß der Körper sehr viel genauer als unser kognitives Denken allein, was uns gut tut und was der nächste Schritt bei der Lösung eines Problems ist. Focusing bietet dabei einen systematischen und erlernbaren Weg, um die Sprache unseres Körpers mit der des Verstandes zu verbinden. Immer, wenn wir Freiraum schaffen, verbinden wir uns mit den Selbstheilungskräften des Organismus und stellen diese unseren Problemen gegenüber.



Susanne Kersig
Dipl.-Psychologin, Psychotherapeutin
22767 Hamburg, susanne@kersig.de

Der innere Zeuge

Rollenspiele und ihre Auflösung mit Hilfe von Charakter-Typologien

von Maria-Anne Gallen

Bei meiner Arbeit mit verschiedenen Charakter-Typologien war mir (als Focusing-Therapeutin) von Anfang an die Einübung eines *inneren Beobachters* wichtig. Der nimmt einfach nur wahr, was im eigenen Erlebnisraum geschieht – achtsam, akzeptierend und absichtslos: Gefühle, Gedanken, Bilder und Handlungsimpulse, ohne einzugreifen oder zu bewerten.

Lässt man sich darauf ein, dann verlangsamt sich das innere Tempo, und eine Zentrierung der eigenen Aufmerksamkeit setzt ein. Ein waches Gewähr-Sein, das etwas unterhalb des normalen Alltagsbewusstseins liegt, aber nicht in die Tiefen einer hypnotischen Trance eintaucht.

Nun richten wir diese Achtsamkeit auf alles, was mit unseren Charakter-Mustern, Persönlichkeits-Strukturen, d.h. mit unserem Ich-Erleben zu tun hat. Die Schwierigkeit dabei ist, dass wir am Anfang mit unseren Selbstkonzepten vollständig identifiziert sind, der Beobachter und das Beobachtete sind nicht voneinander getrennt. An dieser Stelle macht es Sinn, so etwas wie einen Spiegel oder eine Landkarte zu verwenden, in denen man das Typische der eigenen Charakter-Prägungen erkennen kann.

Identifikation mit der Rolle

Wer sich nun mit einer Persönlichkeitstypologie beschäftigt, egal ob es die Astrologie, ein psychologisches oder spirituelles Modell ist, identifiziert sich meist zunächst mit den Beschreibungen, die er dort vorfindet: »Ja genau, so bin ich!« Das liegt daran, dass wir – im unbewussten Zustand – uns immer zunächst für die Rolle halten, die wir spielen. Wir denken und empfinden uns als jemand, der genau so ist, wie wir uns in dieser Inszenierung unseres Daseins erleben.

Dieser Umstand wird gerne verglichen mit der Dramaturgie des altgriechischen Theaters. Dort hatten alle Schauspieler und Schauspielerinnen eine Maske vor dem Gesicht, die *persona* genannt wurde. Jede dieser Masken stand für einen bestimmten Charakter. Die Stimmen der Akteure tönnten durch sie hindurch. Interessanterweise ist nun die lateinische Übersetzung für hindurchtönen das Wort *personare*.

Karlfried Graf Dürckheim, der Begründer der initiatischen Therapie, sieht in dem Wort »Person« einen Hinweis auf den doppelten Ursprung des Menschen. Seiner Auffassung nach bedeutet es sowohl das Gesicht, das wir unserer Umwelt präsentieren (die Maske), als auch die Resonanz, die unser transzendenter Wesenskern hervorruft (das Hindurchtönen). (Vgl. Karlfried Graf Dürckheim, »Vom doppelten Ursprung

des Menschen«, Herder: Freiburg, 1991.)

Nach meinem Verständnis entwickeln wir uns zu reifen, selbst-verwirklichten Menschen, wenn wir genau diese beiden Dimensionen unseres Mensch-Seins zusammen bringen: die *Form*, als die wir unseren Mitmenschen erscheinen (symbolisiert durch die Maske des Schauspielers) und das transzendente *Sein*, das durch sie hindurch zu spüren ist. Dieses Zusammenspiel macht für mich das *Personsein* aus.

Loslassen der Erstarrung

Solange ich mich für einen Jemand halte, der genau so oder so ist, bin ich in der Erstarrung der Maske gefangen. Die Form meines menschlichen Daseins ist dann nicht mehr flexibel, sondern läuft nach gleichförmigen, immer wieder kehrenden Mustern ab. Charakter-Typologien liefern uns jede Menge Beschreibungen dafür, wie solche Fixierungen organisiert sind.

Beginnen wir damit zu arbeiten, ist das Allerwichtigste ein grundsätzliches Verständnis dafür, dass ich eben genau das, was da alles in irgendwelchen Typen-Beschreibungen steht, nicht bin. Ich habe mir diese Muster irgendwann angewöhnt, sie sind automatisierte Ich-Identifikationen. Wenn sich (wie im griechischen Mysterien-Spiel) der Schauspieler für seine Maske hält, dann ist er in ihrer Erstarrung gefangen. Dann tönt nichts mehr von seinem eigentlichen Wesen durch sie hindurch.

Sobald wir uns jedoch achtsam selbst beobachten, wird es möglich, dass wir uns nicht mehr ständig für das halten, was wir nach außen darstellen. Das Einschalten des inneren Beobachters ist dabei der entscheidende Schritt, um das Gebundensein an die Form zu durchbrechen. Wenn ich meine Aufmerksamkeit auf die Inszenierungen meiner eigenen Ich-Darstellungen richte, entsteht eine Distanz dazu und mit ihr ein Freiraum. Beobachter und Beobachtetes werden getrennt, der Beobachter wird nun zu einem unabhängigen Zeugen.

Der ich-freie Raum

Im Lauf von Jahren kann eine so entstehende innere Befreiung dazu führen, dass wir uns als Menschen nicht mehr inszenieren müssen, sondern ganz Person sind. Der unabhängige Zeuge hat dabei so etwas wie die Funktion einer Reinigungsanlage.

Psychologische Charakter-Modelle gehen davon aus, dass wir uns unsere prägenden Persönlichkeitsmuster im Laufe der frühen Kindheit als Überlebensstrategien

zugelegt haben. Diejenigen Not-Lösungs-Strategien, die dort erfolgreich waren, werden zu Gewohnheiten, in denen wir als Erwachsene gefangen sind. Zum Beispiel könnte ein Mensch, der als Erwachsener sehr ehrgeizig und leistungsorientiert ist, als Kind folgender Überlebensstrategie gefolgt sein: »Nur wenn ich mich immer von meiner besten Seite zeige, erfolgreich bin und viel leiste, werde ich geliebt. So wie ich wirklich bin, mit meinen Fehlern und Schwächen, mag mich keiner.«

Eine solche Charakter-Beschreibung kann nun ein Spiegel werden, mit dessen Hilfe ich anfangs, in achtsamer Grundhaltung meine eigenen Muster zu erforschen. Dabei können folgende Fragen auftauchen: Welches kindliche Grundbedürfnis kann ich bei mir selbst erkennen? Wie reagiere ich, wenn dieser Wunsch nicht erfüllt wird? Wie verhindere ich, dass das eintritt, wonach ich mich zutiefst sehne?

Bei solch einer Übung setze ich mich wie in den Zuschauerraum meiner eigenen Tragödie und sehe mir das alles einmal aus dieser Perspektive an. Das eigene Rollenspiel wird Gegenstand meiner Betrachtung. Am Anfang werde ich dabei vermutlich erschrecken oder mich ärgern, mit der Zeit aber kann ich mich eher darüber amüsieren – was für ein Schauspiel!

Auf jeden Fall findet dabei eine erste Loslösung von der Maske statt. Was der Mensch im Publikum bei dieser Vorstellung wahrnimmt und erlebt, ist eine innere Resonanz auf sein eigenes Ich-Schauspiel.

Das Schälen der Zwiebel

Betrachten wir nun die Reaktion dieses Zuschauers ein wenig genauer. Handelt es sich dabei tatsächlich um einen besonders ehrgeizigen und leistungsorientierten Menschen, dann ist es ihm vermutlich erst einmal peinlich, sich selbst bei einer Schwäche, einem Versagen, erappt zu haben, und er denkt: Hoffentlich hat das niemand mitbekommen!

Um die nächste Schicht von Ich-Identifikationen aufzulösen – wie beim Schälen einer Zwiebel – stellen wir auch diese musterhafte Erlebens-Resonanz auf die Bühne und begeben uns erneut in den Publikumsraum. Wir erforschen nun den, der peinlich berührt ist und sich als Versager fühlt. Vermutlich wird auch hier zunächst eine Welle negativer und ablehnender innerer Reaktionen auftauchen. Auch sie bringen wir wieder nach vorne und wiederholen den Vorgang. So trainieren wir uns selbst immer mehr unsere bewertenden Beobachtungen (den inneren Kritiker) ab, und der Zuschauer im Publikum wird immer akzeptierender und neutraler.

Unabhängiges Bewusstsein

Wenn man diese Art der Selbst-Beobachtung oft genug ausgeübt und durchgeführt hat, öffnet sich irgendwann die Tür zu einem neuen Bewusstseinsraum – in östlichen spirituellen Traditionen wird er das *reine Zeugenbewusstsein* genannt. In diesem Gewähr-Sein sind wir nicht mehr mit unseren Ich-Spielen identifi-

ziert, sondern davon unabhängig und frei.

Betrachtet man das Ganze als einen Entwicklungsprozess, so könnte man sagen, hier wechselt nun der Regisseur: Hat vorher das automatisierte Ich-Erleben über unsere Gefühle, Gedanken und Handlungen regiert, so befinden wir uns jetzt in einem inneren Freiraum, in dem wir in Kontakt mit einem überpersönlichen Geschehen kommen. Jede Form der Heilung, der Entwicklung und des Werdens wird aus dieser Quelle gespeist. Sie ist die innere Instanz, die all unsere Rollenspiele aushebeln kann und uns damit ganz Person werden lässt.

(Erschienen in: connection-spirit Mai 2009)



Maria-Anne Gallen
Diplom-Psychologin,
Psychotherapeutin
82205 Gilching

MAGallen@web.de, www.gallen-praxis.de

Im nächsten Jahr findet die Internationale *Focusing Conference* in Deutschland statt, eine gute Gelegenheit, Focusing-Leute aus aller Herren Länder kennenzulernen oder auch selbst einen Workshop oder Vortrag anzubieten.

22nd International Focusing Conference

5. bis 9. Mai 2010 in Pforzheim-Hohenwart

Mittwoch 18 Uhr bis Sonntag 13 Uhr

Postconference on Philosophy: 9. und 10. Mai 2010

Info und Anmeldung:

FZK – Focusing Zentrum Karlsruhe
Höhefeldstraße 48

D-76356 Weingarten

fzk@focusing.de

www.focusing.de

Anmeldeschluss: 27. Januar 2010



Eine Wirtschaftsordnung ohne Zinsen

eine Antwort auf die gegenwärtige Weltfinanzkrise

von Felix Fuders

Wir glauben, dass es uns, die wir uns eher mit den menschlichen Innenwelten beschäftigen, gut tut, auch die „äußere“, die gesellschaftliche, politische und ökonomische Welt nicht aus den Augen zu verlieren. Deshalb haben wir uns entschlossen, den folgenden Artikel im Focusing-Journal zu publizieren. Er ist – mit Genehmigung des Autors – der Schweizer Zeitschrift „Zeit-Fragen“ (www.zeit-fragen.ch) entnommen, einer unabhängigen Wochenzeitung für freie Meinungsbildung, Ethik und Verantwortung für die Bekräftigung und Einhaltung des Völkerrechts, der Menschenrechte und des Humanitären Völkerrechts.

Die hochgestellten Ziffern beziehen sich auf die Anmerkungen am Schluss des Artikels, die Sternchen auf die Fußnoten.

Weder der Zinskapitalismus noch der Kommunismus sind natürliche, also der Natur des Menschen entsprechende, sondern vom Staat aufgezwungene Wirtschaftsformen, weshalb beide zum Scheitern verurteilt sind. Der Kommunismus verleitet zu Faulheit, der Neoliberalismus zur Gier.*

In einem gesunden, also natürlichen Wirtschaftssystem gibt es weder Planwirtschaft noch Zinsen, die beide zur Versklavung der Menschen führen. Im Kommunismus wird man durch die von der Planwirtschaft geregelte Zwangsarbeit versklavt. Im auf Zinsen aufbauenden Kapitalismus wird der Mensch durch die Zinslast versklavt, welche sich exponentiell vermehrt und es einem Wirtschaftssystem irgendwann unmöglich macht, Menschen ausreichend zu ernähren; denn die sich exponentiell vermehrenden Zinsen müssen erwirtschaftet werden.

Wachstumswang – die Logik des Zinses

Ein auf Zinsen aufgebautes Wirtschaftssystem zerstört sich daher in regelmäßigen Abständen selbst. Geldver-

mögen verdoppelt sich schließlich je nach Zinshöhe durch Zinsen und Zinseszinsen in etwa 10 Jahren. Selbst der schnellste Rechner der Welt kann mangels fehlender Nullen die dadurch entstehende Zinslast irgendwann nicht mehr rechnen.** Das ist die Logik einer Exponentialfunktion.²

Noch weniger kann ein Wirtschaftssystem jemals eine so große Wirtschaftsleistung erreichen, um diesen Zinsendienst zu erbringen. Hier findet sich die Ursache der rasant und immer schneller wachsenden umlaufenden Geldmenge, die zur Aktienblase und Immobilienblase und der dadurch hervorgerufenen Finanzkrise führen musste.

Aus gutem Grund veröffentlicht die US-Notenbank seit 2006 nicht mehr die umlaufende Geldmenge.³ Es bestünde sonst die Gefahr, dass die Geldmenge deutlich schneller als die Produktivität der Weltwirtschaft wächst.⁴ Hier liegt auch der Grund, warum alle Industriestaaten und solche, die es werden wollen, Wirtschaftswachstum anstreben.⁵ *Die Produktion muss jährlich steigen, um den*

* Sowohl Faulheit wie Gier werden im Katechismus als eine der sieben Laster klassifiziert, welche im Volksmund auch als Todsünden bezeichnet werden.

** Zur Veranschaulichung der Problematik ist auch der sogenannte Josephpfennig geeignet. Hätte Joseph dem Jesus nur einen Pfennig vererbt, und wäre dieser mit 5% Verzinsung angelegt worden, so hätte die Geldanlage im Jahr 1990 123 Mrd. Erdkugeln aus Gold betragen.¹

Zinsdienst erbringen zu können. Dabei rechnet sich die Steigerung der Produktivität immer bezogen auf das Vorjahresniveau.

Die Differenz bezahlt «der Staat»

Das Problem ist, dass Bedarf und Produktion nicht beliebig gesteigert werden können. Dazu reichen die Ressourcen nicht. Es ist im übrigen auch gar nicht einzusehen, warum immer mehr produziert werden soll, wenn doch schon ein hohes Wohlstandsniveau erreicht ist.

Verschwendungssucht und «Abwrackprämien» sind symptomatisch für den Fehler im System. Krampfhaft wird versucht, Wirtschaftswachstum aufrechtzuerhalten. *Fällt das prozentuale Wirtschaftswachstum hinter den Zinsfuß zurück, muss der Staat letztlich die Differenz durch Schulden begleichen.* Das ist ein Grund für die hohe und immer schneller wachsende Staatsverschuldung der Industriestaaten.⁶

Kreditrisiken, Casinomentalität, Inflation: Sekundärphänomene der Zinswirtschaft

Die stetig und immer schneller wachsende umlaufende Geldmenge kann irgendwann nicht mehr von Produktivität gedeckt werden, welche nicht stetig steigen kann; denn unendliches Wachstum gibt es in der Natur nicht. Dies führt zwangsläufig zur Inflation, wenn auch zunächst nur partiell. Die Preisblasen der Aktien- und Immobilienmärkte bestätigen dies eindrucksvoll.⁷ *Das sich selbst vermehrende Geld sucht Anlageformen.*

Schuld an den Finanzblasen sind also weder schlechte Bankkaufleute, die Kreditrisiken nicht richtig prüfen, noch die gezeibelten Casinospelchen der Banken an den Börsen. *Sie sind vielmehr Ausdruck des Zwangs, Kapital renditestark zu investieren.* Die allzu leichtfertige Kreditvergabe, die Casinospiele und die mangelnde Bankenaufsicht werden allerdings in den Medien und der Literatur als Ursache der Finanzkrise suggeriert.⁸ Vermutlich möchte man die Mehrheit über die wahren Ursachen des kommenden Finanzcrashes im unklaren lassen, um anschließend zügig erneut ein Zinssystem etablieren zu können.

Hyperinflation: «Nicht mehr möglich»? Oder schon voll im Gang?

Widerstand der Bevölkerung braucht dann nicht erwartet zu werden, denn die ausgemachten Fehler im System würden diesmal natürlich ausgeschlossen werden.⁹ Entsprechend sind sich die meisten sicher, dass eine Hyperinflation, wie es sie 1923 gab, heutzutage unmöglich wäre; denn der Staat würde heute nicht mehr den Fehler begehen, Geld zu drucken. Dies lehren uns die Geschichtsbücher. Tatsächlich war der Staat aber damals gezwungen, Geld zu drucken, nicht nur auf Grund der Reparationszahlungen des Versailler Vertrages, sondern auch, weil die Zinslast der Staats- und Kriegsschulden ins Unendliche stieg. In einer ähnlichen Klemme befindet sich derzeit die US-Zentralbank, die schon begonnen hat, Geld zu drucken.¹⁰ Sie nennt das

allerdings vornehm das «Zurückkaufen von Staatsanleihen».¹¹

Nicht das Geld arbeitet, nur Menschen arbeiten

Abgesehen davon, dass ein auf Zinsen aufbauendes Wirtschaftssystem sich selbst zerstört,¹² ist es erwiesenermaßen auch die Ursache dafür, dass die Schere zwischen Arm und Reich, übrigens auch diejenige zwischen Ländern,¹³ immer grösser wird.¹⁴ Menschen im Zinskapitalismus lassen sich in zwei Gruppen einteilen: Die einen sind die, die arbeiten, also real produktiv tätig sind, und die anderen sind die, die davon leben und deren Macht stetig wächst.¹⁵ Hier stellt sich die Frage, wer eher als Sozialschmarotzer gesehen werden kann: Der Hartz-4-Empfänger oder der, der von Zinsen lebt, die andere und nicht etwa sein Geld erarbeiten?

Geld arbeitet nämlich nicht. Vielmehr sind es die Menschen, die den Zinsdienst erbringen müssen. Der Erfolg der Wettbewerbswirtschaft sollte aber ausschließlich durch die Fähigkeiten der Menschen bedingt sein. Nicht dem Geld, nicht verbrieften Vorrechten, sondern der Tüchtigkeit, der Kraft, der Liebe und der Weisheit sollten Menschen ihre Erfolge verdanken.¹⁶

Zinsbedingtes Geldhorten und «Konjunkturschwankungen»

Unabhängig davon, dass jedes auf Zinsen aufbauende Wirtschaftssystem irgendwann so viel Buchgeld schöpft, dass die daraus entstehende Geldblase platzen muss, mit anderen Worten die Wirtschaftsleistung niemals die auf Grund der sich exponentiell vermehrenden Zinsen wachsende Geldmenge decken kann, entstehen auch die vielen kleineren Konjunkturschwankungen durch die Zinsen. Früher war schon bekannt: «Taler, Taler, Du musst wandern ...», das Geld muss fließen oder der «Rubel rollen». *Das Horten von Geld, das nur auf Grund der Zinsen nicht unrentabel ist,* führt dagegen zum Rückgang der Wirtschaftsleistung. Die Angst vor der Krise fördert wiederum das Horten, wie wir ganz aktuell an dem rasanten Rückgang der Auftragszahlen in der Industrie bestätigt sehen.¹⁷ Es stellt sich ein sich selbst verstärkender Prozess ein, der vermutlich eine wesentliche Ursache für die Konjunkturschwankungen ist. Das heißt, selbst innerhalb der Zeitphase, in der das System noch nicht zusammengebrochen ist, sind die Konjunkturschwankungen wesentlich auf die Zinsen im Zusammenhang mit der Psychologie des Menschen zurückzuführen.¹⁸ Letztere kann man allerdings nicht ändern.

Unnötige Überproduktion und Kriege für den Zinsendienst

Zinsen sind zudem eine wesentliche Ursache für die Umweltverschmutzung und -überbeanspruchung. Neben dem Wachstumszwang, der zwangsläufig mit einer Überbeanspruchung der Umwelt einhergeht,¹⁹ gibt es noch einen zweiten die Umwelt belastenden Effekt. Normalerweise würde immer nur so viel produziert, wie auch gebraucht wird. Die Verderblichkeit oder

die technische Alterung von Produkten verhindern natürlicherweise Überkapazitäten. *Zinsen machen, solange sie höher sind als die Inflation, Arbeitsleistung aber aufbewahrbar.* Würde man Geld auf ein Konto ohne Verzinsung legen, so würde es auf Grund der Inflation und der Gebühren allmählich weniger wert, ebenso wie Produkte, die verderben oder technisch veralten. Zinsen, die die Inflation ausgleichen, machen dagegen das Horten von Arbeitsleistung möglich.

Des weiteren wurde nachvollziehbar dargelegt, dass offenbar auch viele Kriege mit der Zinswirtschaft in Zusammenhang stehen.²⁰ Mit eroberten Vermögen und Bodenschätzen soll der Zinsdienst der Staatsschulden bedient werden. Die jüngeren Kriege im Irak und in Afghanistan scheinen diese Vermutung zu belegen.

Gesetzliche Bankgebühren – eine Alternative zur Zinswirtschaft

Vieles von dem erkannte Silvio Gesell schon vor knapp 100 Jahren, der ein Freigeld vorschlug.²¹ Das komplizierte Freigeldsystem Silvio Gesells oder auch vorgeschlagene elektronische Geldscheine,²² deren Wert sich mit der Zeit verringert, sind aber nicht unbedingt notwendig. Gäbe es keine Zinsen, so würde das Geld auf Konten durch die natürliche Inflation* automatisch weniger wert.

Selbst, wenn man in Frage stellen würde, ob es eine natürliche Inflation gäbe,²⁴ würden Banken in einem zinsfreien Wirtschaftssystem doch eine Depotgebühr verlangen müssen; denn wenn Banken kein Geld mit Zinsen verdienen, so wäre ihre Einkommensmöglichkeit, eine Kontogebühr zu erheben. Geld, das auf der Bank liegt, würde also in einem System ohne Zinsen in jedem Fall an Wert verlieren, auch wenn man davon ausginge, dass es in einem System ohne Zinsen keine Inflation gäbe. Die Menschen wären gehalten, ihr Geld zu investieren. *Das Horten von Geld wäre ebenso unrentabel wie das Horten von Anlagegütern.*

Um den Umlauf des Geldes zu gewährleisten, wäre es zudem denkbar, dass Bankgebühren durch eine staatliche Stelle gesteuert werden, ähnlich wie jetzt die Zentralbanken die Leitzinsen festlegen. Auch wären Progressionen möglich, so dass die Gebühr steigt, je mehr oder je länger das Geld sich nicht im Wirtschaftskreislauf befindet.

* Die natürliche Inflation kommt dadurch zustande, dass sich die Produktion einem Sättigungszustand nähert, in dem gerade soviel neue Produkte hergestellt werden, wie alte verderben oder auf Grund technischer Alterung aus dem Verkehr gezogen werden. Jedes neue Produkt führt aber zu einem realwirtschaftlichen Gewinn, der die Geldmenge erhöht. Die natürliche Inflation stellt einen Anreiz dar, Geld zu investieren und nicht zu horten, so wie in der Tauschwirtschaft Güter ebenfalls nicht ewig aufbewahrt werden können. Die natürliche Inflation ist sehr viel geringer als die heutige und bewirkt keine exponentielle Eigenvermehrung des Geldes. Ob es eine solche natürliche Inflation gibt, ist allerdings unklar. Der Zusammenhang zwischen Zins und Inflation ist umstritten, wie zutreffend festgestellt wird.²³

Realwirtschaftliche Zinsen statt unnatürliche «Eigenvermehrung»

Die Tatsache, dass die Wirtschaftswissenschaften jede Art des Gewinns als Verzinsung bezeichnen,²⁵ hierfür beispielhaft sind etwa auch die Termini «Mietzins» und «Pachtzins», darf nicht zu einer Verwechslung von realwirtschaftlichen Gewinnen mit dem Darlehenszins führen, welcher unabhängig von der Entwicklung der Produktivwirtschaft Zinsen und damit Geld generiert und so die unnatürliche Eigenvermehrung des Geldes bewirkt.* Wird Geld investiert, besteht selbstverständlich auch in einem System ohne Zinsen die Möglichkeit, Gewinn zu machen. Das heißt, auch in einem zinsfreien Wirtschaftssystem kann Kapital gewinnbringend unternehmerisch eingesetzt, also «verzinst» werden. Hierbei handelt es sich jedoch um eine Verzinsung, die auf einem realwirtschaftlichen Gewinn beruht.

Das Gleiche gilt für den Fall, dass Unternehmen Produkte mit Zahlungsziel verkaufen und als Ausgleich für das Zahlungsausfallrisiko einen höheren Preis verlangen, was in einem Wirtschaftssystem ohne Zinsen natürlich ebenfalls möglich wäre. Zwar begreifen Wirtschaftswissenschaftler ein Zahlungsziel als eine Form des Kredits, wobei der Preisaufschlag nach dieser Sichtweise den Zins darstellt. Bei dem Preisaufschlag für ein Zahlungsziel handelt es sich jedoch ebenfalls nicht um einen von der Realwirtschaft unabhängigen Gewinn. Der höhere Preis entspricht vielmehr der Miete für die Zurverfügungstellung des Produktes und nicht des Geldes bis zur Bezahlung. Es wird also nicht Geld mit Geld verdient, weshalb es in einem zinsfreien Wirtschaftssystem keine Verselbständigung der Finanzmärkte gegenüber der Realwirtschaft²⁶, also keine Geldblasen gibt.

In einem Wirtschaftssystem mit stetig steigender Geldmenge werden die Menschen dagegen, wie bereits dargestellt, gezwungen, diese Geldmenge durch Produktion zu decken. Die weltweite Produktion kommt der exponentiell wachsenden Geldmenge schon lange nicht mehr hinterher. Selbst Unternehmen, die sich nicht durch Fremdkapital finanzieren, sind nicht von dem Zwang, mindestens eine Rendite in Höhe der Fremdkapitalzinsen zu erwirtschaften, befreit. Die Opportunitätskosten lassen eine Aufrechterhaltung der Produktion andernfalls unternehmerisch als unsinnig erscheinen. Hierin liegt wohl auch der Grund, warum manche Konzerne einen Großteil ihres Jahresgewinns mit der Anlage von Geld und nicht mit der Produktion von Gütern verdienen.

* Im Koran verurteilt Mohammed eben diese Gleichstellung von realwirtschaftlichen Gewinnen und Kreditzinsen. Er war sich sicher, dass diejenigen bestraft würden, die da sagen «Kaufgeschäfte und Zinsleihe sind ein und dasselbe», 2.275. Auch die Bibel verbietet den Zins sowohl im alten wie im neuen Testament; vgl. Buch Mose: Gebote für das Leben des Volkes 23,20; Ezechiel 18,13; Lukas 6,35. Zuvor befand schon Aristoteles, dass der Zins als Geld, das mit Geld verdient wird, ein naturwidriges Phänomen sei, vgl. Aristoteles, Politik, 1. Buch, 1258b.

Investitionsanreiz durch Beteiligung am realwirtschaftlichen Gewinn

Fraglich ist, wie sich Unternehmen in einem Wirtschaftssystem, in dem Darlehenszinsen verboten sind, mit Investitionskapital versorgen. Eine Person, die Geld anlegen möchte, hat vermutlich kein großes Interesse daran, ihr Kapital kostenlos dem unternehmerischen Risiko auszusetzen. Verzichtet man auf kompliziertes, sich selbst entwertendes Freigeld, gibt es wenig Anreiz, Fremdkapital zur Verfügung zu stellen.

Allerdings steht, wie bereits erwähnt, einer Gewinn bringenden Investition, also der Investition in das Eigenkapital von Unternehmen nichts im Wege. Ebenso wie heutzutage Kreditverträge eine bestimmte Laufzeit haben, können auch Eigenkapitalbeteiligungen für einen gewünschten Zeitraum festgelegt werden, um dem Unternehmer so Planungssicherheit zu geben. Zurückgezahlt wird nicht der eingezahlte Betrag, sondern der Betrag, der dem Anteil am Eigenkapital entspricht. Damit ist der Anleger wie bei jeder Eigenkapitalbeteiligung natürlich am unternehmerischen Risiko beteiligt.

Eine etwaige positive «Verzinsung» des Anlagebetrages entspricht dem realwirtschaftlichen Gewinn des Unternehmens. Ist die Eigenkapitalbeteiligung die einzige Form, Unternehmen Kapital zur Verfügung zu stellen, so kann die umlaufende Geldmenge nicht abgekoppelt von der Produktivität der Volkswirtschaft wachsen.

Fonds für Kleinanleger

Damit auch Kleinanleger die Möglichkeit haben, sich am Eigenkapital von Unternehmen zu beteiligen und umgekehrt auch kleine Betriebe Geldgeber finden, könnten beispielsweise die Standesvertretungen (Industrie- und Handelskammern, Handwerkskammern usw.) als Mediatoren agieren und Fonds betreiben, in denen Kleinanleger ihr Geld für einen bestimmten Zeitraum fest anlegen. Der Fonds investiert die Gelder für einen ebenfalls festen Zeitraum in das Eigenkapital der angeschlossenen Betriebe. Für den Kleinanleger hätten solche Fonds zudem eine Risikoausgleichsfunktion. *Durch den Wegfall der Zinslast würden die Betriebe im übrigen höhere Gewinne erwirtschaften oder die Preise senken, wovon entweder der Anleger oder der Konsument profitiert. Die Zinseinnahmen, die heute die Banken einstreichen, kämen so den Haushalten zugute.*²⁷

Zusammenfassend lässt sich festhalten, dass ein auf Zinsen aufbauendes Wirtschaftssystem zwangsläufig zusammenbrechen muss. Innerhalb des Zeitraumes, in dem es noch funktioniert, sind Konjunkturschwankungen zumindest wesentlich mit verursacht durch das Horten von Geld, was nur auf Grund von Zinsen nicht unrentabel ist. Des weiteren sind Zinsen ganz wesentlich Schuld an der Überbeanspruchung unserer Umwelt, der Ausbeutung von Ressourcen und Grund dafür, dass die Schere zwischen Arm und Reich stetig grösser wird.

Das unnatürliche Zinssystem²⁸ dient ausschließlich den Banken und der Hochfinanz, welche, solange das Sys-

tem noch nicht zusammengebrochen ist, exponentiell viel Geld mit der Arbeit anderer verdienen.

Ein natürliches Wirtschaftssystem ist eine wirklich freie Marktwirtschaft, frei nämlich von Zinsen. Ein kompliziertes Freigeldsystem scheint dafür nicht notwendig zu sein und wäre im übrigen ebenso unnatürlich wie der Zins. Die Vergabe von Krediten würde durch die befristete Vergabe von Eigenkapital ersetzt.

Anmerkungen

- 1 Vgl. Günter Hannich, Börsencrash und Welt-Wirtschaftskrise – Der Weg in den Dritten Weltkrieg, 4. Aufl. Rottenburg, 2005, S. 15.
- 2 Dass das Geldmengenwachstum auf Grund des Zinseszinses einer Exponentialfunktion folgt, stellt auch Margit Kennedy, Geld ohne Zinsen und Inflation – Ein Tauschmittel, das jedem dient, Steyerberg 1990, S. 22f., heraus.
- 3 Vgl. www.federalreserve.gov/Releases/h6/discm3.htm
- 4 Die Dollar-Geldmenge M3 entwickelt sich exponentiell, vgl. en.wikipedia.org/wiki/Money_supply; www.economic-magic.com/em-cgi/charter.exe/fedstl/m3sl. Für die moderate Entwicklung des realen Wachstums der Weltproduktivität vgl. Internationaler Währungsfonds, World Economic Outlook – Financial Systems and Economic Cycles, Washington 2006, S. 1. Die Produktivität der Weltwirtschaft schrumpfte sogar zuletzt, vgl. OECD, Economic Outlook, Paris, Vol. 2008/2, Nr. 84, S. 6, 12, 15. Es wird herausgestellt, dass sich das Wachstum der Gütermenge in der Welt in den letzten 30 Jahren lediglich vervierfacht, während die monetäre Seite sich vierzigfach hat, vgl. Eberhard Hamer, Der Welt-Geldbetrug, Zeit-Fragen 2004, Nr. 45, S. 1; ders./Eike Hamer, Was passiert, wenn der Crash kommt?, 6. Aufl. München 2005, S. 32.
- 5 Margit Kennedy, Geld ohne Zinsen und Inflation, S. 159; Karl Albrecht Schachtschneider, Verfassungsrecht der Europäischen Union, i.E., § 14, I. 3 e); W. Hankel, Währungs-politik, Geldwertstabilisierung, Währungsintegration und Sparerenschutz, 2. Aufl. 1972, S. 71ff., 103ff.; H. Creutz, Das Geldsyndrom. Wege zu einer krisenfreien Marktwirtschaft, 1993; G. Hannich, Sprengstoff Geld: wie das Kapitalsystem unsere Welt zerstört, 2. Aufl. 1999, S. 45ff.; W. Lachmann, Volkswirtschaftslehre 1, 4. Aufl. 2003, S. 184ff.
- 6 Vgl. Günter Hannich, Börsencrash und Welt-Wirtschaftskrise, S. 21f. Zu Aristoteles: Ulrich van Suntum, Die unsichtbare Hand – Ökonomisches Denken gestern und heute, 3. Aufl. 2005, S. 73f.
- 7 Die Preisblasen wurden zu Recht als «partielle Inflation» bezeichnet, vgl. Karl Albrecht Schachtschneider, Armes Europa – armes Deutschland: Wird Europa eine Oligarchie der Unternehmens- und Parteiführer? – Gedanken zur Grundrechtsproblematik der EU, in: Zeit-Fragen, 1999, Nr. 62, S. 1.
- 8 Vgl. Paul Krugman, Die neue Weltwirtschaftskrise, 2009; U. Schäfer, Der Crash des Kapitalismus, 2008; R. J. Shiller, Die Subprime Lösung: Wie wir in die Finanzkrise hineingeraten sind – und was wir jetzt tun sollten, 2008; H. Steltzner, Auf dem Londoner Gipfel, FAZ. v. 2.4.2009, S.1.
- 9 So enthalten die in der vorigen Fußnote genannten Literaturhinweise allesamt Vorschläge dafür, wie man die Fehler in Zukunft verhindern könnte. Die eigentliche Ursache, der Zins, wird nicht diskutiert.
- 10 So auch die Interpretation von Holger Steltzner, Auf dem Londoner Gipfel, F.A.Z. v. 2.4.2009, S. 1.
- 11 Vgl. www.n-tv.de/1093635.html; vgl. etwa auch Markus Frühauf, Die Verstaatlichung des Anleihemarktes, F.A.Z. v. 02.04.2009, S. 9.
- 12 So im übrigen schon Karl Marx, Das Kapital. Kritik der politischen Ökonomie, Bd. III, 3. Aufl. 1911, S. 191ff.
- 13 Vgl. etwa Margit Kennedy, Geld ohne Zinsen und Inflation, S. 85ff.
- 14 G. Hannich, Börsencrash und Welt-Wirtschaftskrise, S. 59f.; M. Kennedy, Geld ohne Zinsen und Inflation, S.28ff.

- 15 Silvio Gesell sprach hier von einer Zweiteilung der Gesellschaft in Rentner und Lasttiere, vgl. Silvio Gesell, Die natürliche Wirtschaftsordnung, 9. Aufl. Lauf 1949, S. 27.
- 16 In diesem Sinne schon Silvio Gesell, Die natürliche Wirtschaftsordnung, 4. Aufl. Bern 1938, S. VIII.
- 17 Beispielhaft etwa (ohne Autor), Leere Auftragsbücher im Maschinenbau, F.A.Z. v. 02.04.2009, S. 9.
- 18 Silvio Gesell, Die natürliche Wirtschaftsordnung, 9. Aufl. Lauf 1949, S. 199ff.
- 19 M. Kennedy, Geld ohne Zinsen und Inflation, S. 160; G. Hannich, Börsencrash und Welt-Wirtschaftskrise, S. 61.
- 20 Günter Hannich, Börsencrash und Welt-Wirtschaftskrise, S. 207ff.
- 21 Vgl. Silvio Gesell, Die natürliche Wirtschaftsordnung, S. 235ff.
- 22 Wolfgang Berger, Die Finanzmarktkrise – Ergebnis einer Fehlkonstruktion, die wir korrigieren können, in: Hintergrund Nr. 1/2009, S. 13–16.
- 23 Vgl. Friedrich A. Lutz, Zins und Inflation, in: Walter Eucken Institut, Vorträge und Aufsätze, Nr. 42, Tübingen 1973, S. 10.
- 24 Margit Kennedy, Geld ohne Zinsen und Inflation, S. 31ff.
- 25 Übrigens bezeichnete auch Silvio Gesell eine realwirtschaftliche Wertschöpfung als Zins, vgl. Silvio Gesell, Die natürliche Wirtschaftsordnung, z. B. S. 204.
- 26 Eberhard Hamer/Eike Hamer, Was passiert, wenn der Crash kommt?, 6. Aufl. München 2005, S. 19, 32.
- 27 Dies ist kein geringer Betrag. Es wird nachvollziehbar dargelegt, dass der Zinsanteil in Preisen 30–50% beträgt, vgl. M. Kennedy, Geld ohne Zinsen und Inflation, S. 25ff.
- 28 Aristoteles, Politik, 1. Buch, 1258b. Dass das Zinssystem den Naturgesetzen widerspricht, stellt auch Wolfgang Berger heraus, Die Finanzmarktkrise, in: Hintergrund Nr. 1/2009, S. 9. Nr. 23 vom 8.6.2009 © 2009, Genossenschaft Zeit-Fragen, www.zeit-fragen.ch



Dr. Felix Fuders
Int. Dipl.-Kfm., Bankkaufmann
Dozent für EU-Recht
Universität Erlangen-Nürnberg
90419 Nürnberg
Felix.Fuders@wiso.uni-erlangen.de

Neu !

Weiterbildung in Focusing-Therapie: **Trauma**

Focusingorientiertes Arbeiten mit posttraumatischen Belastungssituationen

3 viertägige Seminare, 90 Seminarstunden, € 1.290.-

Teilnahmevoraussetzung: Weiterbildung in Focusing-Therapie: *Essentials*

Qualifizierende Teilnahmebestätigung durch Supervision und Theoriearbeit möglich

Termine:

Focusing and Somatic Experiencing (SE) mit Dr. Peter Levine

1.-5. August 2010, So 18 bis Do 13, Achberg bei Lindau (Sommerschule), € 430.-

Focusing und Psychodynamisch-imaginative Traumatherapie (PITT) mit Prof. Dr. Luise Reddemann

August 2011, Achberg bei Lindau (Sommerschule), € 430.-

(Falls Du bereits an einem Seminar mit Luise Reddemann (Sommerschule 2004, DAF 2007, 2009) teilgenommen hast, wird es angerechnet.)

Integrationsseminar mit Klaus Renn oder Dr. Johannes Wiltschko

Winter 2011/2012, Würzburg (DAF), € 430.-

Anmeldung: DAF, Ludwigstraße 8a, 97070 Würzburg, info@focusing-daf.de

Rezension

Frank-M. Staemmler:

Das Geheimnis des Anderen – Empathie in der Psychotherapie

Wie Therapeuten und Klienten einander verstehen

Stuttgart: Klett-Cotta 2009, ISBN 978-3-608-94503-4, 320 Seiten, € 32,90

»Worin sich menschliches Dasein primär befindet, ist die Situation. Worauf es antwortet, ist die Situation. Womit es konfrontiert ist, ist jeweils die Situation. Was immer begegnen soll, begegnet in einer Situation. Was immer in Angriff genommen werden soll, wird aus einer Situation heraus und im Hinblick auf weitere Situationen in Angriff genommen. Offenbar bereitet die Situation den unerläßlichen Boden, auf dem wir leben und erleben, uns zu diesem oder jenem erhalten, uns selbst deutlich werden usw. Damit ist die Situation noch ursprünglicher als die Welt, denn immer erfahren wir die Welt nur in Situationen.«

(Rombach 1987, S. 138, zitiert nach Staemmler, F.-M. 2009, S.201).

Frank-M. Staemmler hat in seinem Buch *Das Geheimnis des Anderen – Empathie in der Psychotherapie* ein Kapitel (S. 199–227) der „Empathie in der gemeinsamen Situation“ gewidmet. Wenn wir es als Focusingleute lesen, verstehen wir expliziter, was wir schon immer meinen, aber bislang so konkret nicht in unseren Konzepten formuliert vorfinden. Für das Verstehen von Focusing ist der Begriff der Situation grundlegend: So entsteht ein Felt Sense immer und nur in einer konkreten, auch körperlichen Situation; in den gegenwärtigen Felt-Sense gehen immer Aspekte der Situation mit ein. Gene Gendlins Philosophie ist ohne ein Verständnis für das, was er Situation nennt, nicht nachvollzieh- und denkbar. Dieser Begriff ist bei ihm mit grundlegender Bedeutung gefüllt.

Am roten Faden der Empathie trägt Staemmler verschiedene theoretische Aspekte der Situation zusammen und lässt dabei z.B. Ludwig Feuerbach (1848) zu Wort kommen. Die Phänomenologie wird u.a. durch Rombach und Schmitz vertreten; Situation, Situationskreis und Kontext werden definiert. Beiträge der Kommunikations-Rollentheorie und weitere Aspekte vervollständigen das Bild. In fleißiger und genauer Weise zitiert er ausgewählte Philosophen, Psychologen, Therapeuten, Neurowissenschaftler und Säuglingsforscher. Hervorzuheben ist seine Art zu zitieren: Sie lässt die Eigensprache eines jeden Autors so zu Wort kommen, dass dessen spezifische Aussage wie ein eigener Klang entsteht und der Leser in die Lage gebracht wird, eigene und spannende Bezüge für sich selbst herzustellen.

Obwohl sich Frank-M. Staemmler als Gestalttherapeut versteht, könnte sein Buch genauso gut von einem focusingorientierten Autor geschrieben worden sein. Themen wie Empathie, Beziehung, Körperorientierung, ... werden von ihm in ähnlicher Weise als grundlegend bewertet und phänomenologisch erschlossen. Der gemeinsame Hintergrund in Phänomenologie und Hermeneutik wird offensichtlich, besonders wenn er basale Begriffe genau betrachtet und zu überraschenden Aussagen kommt.

Er erinnert z.B. daran, dass die von Carl Rogers tradierten Handlungsvariablen Empathie, Wertschätzung und Kongruenz nicht nur für den Therapeuten, sondern in rudimentärer Form, „einem minimalen Ausmaß“ (Rogers, 1991, S.168), ebenso für den Klienten gelten. Nur wenn der Klient ein minimales Maß an Empathie für die therapeutische Situation und seinen Therapeuten entwickelt, kann die Therapie gelingen. Mit dieser in der traditionellen Gesprächstherapie vergessenen Perspektive führt er uns an die Grundfrage von Gene Gendlin: Welche Selbstkompetenz bringen Klienten bereits mit und wie kann diese entwickelt werden, damit die Therapie wahrscheinlich erfolgreich werden wird? Diese Fragestellung hat Gene Gendlin zutiefst bewegt, und aus dieser Forschung entstand Focusing.

Der Kern des Buches liegt in der Kreation eines neuen Konzeptes über Empathie. Und beginnt mit der Kritik am traditionellen Empathiebegriff, der von Einseitigkeit (auf den Klienten bezogen), Entkörperlichung (sprachliche Fixierung) und Individualismus (Mensch als geschlossenes System) geprägt sei.

Auf dem Weg zu einem neuen Konzept von Empathie führt Staemmler den Leser durch facettenreiche Konzepte der Psychologie, Neurobiologie und Phänomenologie hin zur leiblichen Einfühlung. Dabei wird Empathie mehr als nur ein sprachlicher Vorgang: sie wird zu einer körperlich verankerten Verbundenheit von Klient und Therapeut, die sich gegenseitig in ihrer Situation beeinflussen.

Die von Staemmler kreierte Konzeptlandschaft auf dem Weg hin zu einem neuen Verständnis der Empathie ist wohlthuend spannend und immer wieder überraschend. So schreibt er z.B.: „Die Warnungen vor schädlichen, z. B. übergriffigen Formen des Körperkontakts in der Therapie sind weitverbreitet. Dass auch das *Verweigern* von Körperkontakt negativ wirken kann, wird dagegen kaum einmal diskutiert“ (S. 51). Und er fügt ein Zitat hinzu: „So rar wie die Literatur über die positiven und negativen Wirkungen von Berührungen in der therapeutischen Beziehung ist, wundert man sich nicht, dass

fast nichts über die Wirkungen *fehlender* Berührungen in der Therapie geschrieben wurde. Dabei ist es klar, dass das Fehlen oder Vorenthalten von Berührung große Bedeutung haben kann" (Hunter & Struve 1998, S. 102)".

Staemmler setzt seinen Gedankengang mit Beschreibungen veränderter Bewusstseinszustände fort. Und er stellt Überlegungen zu der Frage an, wie sich außergewöhnliche Formen der Einfühlung (z.B. Telepathie, Hellsehen) erklären lassen. Im traditionellen Empathiebegriff werden diese unter der Bezeichnung „parapsychologisch“ in den Bereich des Geheimnisvollen verwiesen. Wenn man aber Empathie in dem vom ihm beschriebenen erweiterten Sinn versteht, rücken solche Phänomene in den Bereich des Normalen, Intersubjektiven und schließen eine uns allen zugängliche spirituelle Dimension ein.

Mit der Frage, „Warum ist Empathie heilsam?“ vervollständigt Staemmler im letzten Kapitel sein neues Konzept der Empathie.

Nach meiner Meinung lässt sich dieses besonders anregende und lesenswerte Werk in den „Kanon“ wichtiger Focusing-Bücher aufnehmen. Es schafft Verbindungen und Querverbindungen und ist eine Fundgrube für Konzepte der Psychoanalyse, Gestalt- und Gesprächstherapie. Gleichzeitig nimmt es den Leser in eine Diskussion zur Empathie hinein, dem Herzstück einer jeden Psychotherapie, und gibt eine intellektuelle Reflexion und Gesamtschau der gegenwärtigen Psychotherapie wie auch Neurobiologieforschung.

Klaus Renn



Focusing-Begleiter/in

Christian Kraler, 6020 Innsbruck (A)
 Heide-Marie Bräuer, 88167 Grünenbach
 Karin Hirning, 70794 Filderstadt
 Astrid Hoffmann, 52080 Aachen
 Dr. phil.Jutta Richter, 44799 Bochum
 Eva Schmöger, 97724 Burglauer
 Gabriele Schüller, 63486 Bruchköbel
 Ruth Weichelt, 97276 Margetshöchheim

Focusing-Berater/in

Barbara Krähenbühl, 3072 Ostermündingen (CH)
 Dorothea Geominy, 95447 Bayreuth
 Sabine Grimberg, 50673 Köln
 Barbara Schuster, 90469 Nürnberg
 Andrea Scheffler, 22547 Hamburg
 Eckhard Molsen, 78056 Villingen-Schwenningen
 Andrea Schaeffler, 22547 Hamburg

Focusing-Therapeut/in

Mag.Ursula Bauer, 2351 Wiener Neudorf (A)
 Gabriele Nemeč-Jury, 1230 Wien (A)
 Katharina Schulz, 12161 Berlin
 Johann Spermann, 10785 Berlin
 Claudia Breuer-Leineweber, 51688 Wipperfürth
 Bettina Markones, 97270 Kist
 Andrea Molter, 41066 Mönchengladbach