

FocusingJournal

Nr. 24

Hildegard Cha

Focusing, Spürbewusstsein und Resonanz
als Fahrzeug des Kunst-Schaffens

Barbara Rüttner und Lutz Götzmann

Arbeiten mit der Resonanz des Körpers
Der Felt Sense des Therapeuten aus psychodynamischer Sicht

Hans Neidhardt und Artho Wittemann

In der Tiefe des Raums
Ein Gespräch über Wandlungsprozesse in inneren Systemen (2.Teil)

Beatrix Teichmann-Wirth

Die wissende Lücke
Zur Weisheit des Organismus im Leben mit Krebs

... und andere ...

Liebe Leserin, lieber Leser,

dass Focusing wie "eine kleine Tür" sei - diese Metapher von Gene Gendlin hat in unseren Kreisen mittlerweile einen hohen Bekanntheitsgrad. "Es ist nicht das, was davor oder dahinter sich findet." (siehe Seite 9).

Wie viel Wertvolles und Wichtiges sich aber genau *wegen* dieser "Tür" im Vorfeld und im näheren und fernerem Umfeld finden lässt, davon berichtet dieses FocusingJournal auf vollen 32 Seiten.



Hereinspaziert!!!

Ihr/Euer

A handwritten signature in black ink that reads "Hans Neidhardt".

Hans Neidhardt

Inhalt

2	<i>Hildegard Cha:</i> Focusing, Spürbewusstsein und Resonanz als Fahrzeug des Kunst-Schaffens <small>Eine Hommage an Focusing</small>
4	<i>Barbara Rüttner und Lutz Götzmann:</i> Arbeiten mit der Resonanz des Körpers <small>Der Felt Sense des Therapeuten aus psychodynamischer Sicht</small>
9	<i>Gerhard Cieslak:</i> Meine Sommerschulen mit Eugene Gendlin
10	<i>Hans Neidhardt, Artho Wittemann:</i> In der Tiefe des Raums <small>Ein Gespräch über Wandungsprozesse in inneren Systemen (2.Teil)</small>
15	<i>aktuelle Termine</i>
19	<i>Katrin Tom-Wiltschko:</i> "Schreibblockaden?"
20	<i>Beatrix Teichmann-Wirth:</i> Die wissende Lücke <small>Zur Weisheit des Organismus im Leben mit Krebs</small>
23	Focusing Sommerschule 2010
24	<i>Ulrike Pilz-Kusch:</i> Burnout - nein danke! <small>"Schlüssel-Werkzeuge", die Kraft geben</small>
30	<i>Tony Hofmann:</i> Intuitiv fotografieren

Focusing, Spürbewusstsein und Resonanz als Fahrzeug des Kunst-Schaffens

Eine Hommage an Focusing

von Hildegard Cha

*„Die Liebe ist die stärkste und zugleich auch die unbekannteste Energie der Welt.“
Pierre Teilhard de Chardin*

Bei unserem ersten Treffen hat mir Johannes Wiltshko als Coach für persönliche Focusing-Projekte und Focusing-Kenner mit Leib und Seele das Wort „Acker“ zugespielt. Ich habe den Ball aufgegriffen. Dieses zentrale und energiegeladene Wort hat in mir eine Welle von geistigen Bildern und Erkenntnissen ausgelöst, die mich zum Weitermalen und -schreiben angeregt haben.

Mein Acker

Mein Acker als Kunst-Schaffende liegt brach, geschützt unter einer feinen Schnee- und Eisschicht. Zugefrenen, hart und in einem todähnlichen Schlaf. Eingefrorene Energie und zugeschüttete Fantasie, eingefrorene Leidenschaft und zugeschüttete Fähigkeit, mich frei dem kreativen Fluss in mir zu nähern und mich ihm als Kunst-Schaffende hinzugeben. Angst vor der Vernichtung, Angst vor dem Wahnsinn der erlebten Missbrauchsgeschichte, der eigenen Zerstörungswut und vor allem Angst vor der eigenen Grösse und Lebenskraft.

Auszug aus dem Niemandsland

Das Kind, das aus dem Dunkeln kam. Zurückgelassen hat es die allgegenwärtige Angst, die Isolation, die Einsamkeit und die Selbstverleugnung. Sich ducken, ängstlich zusammenzucken, sich klein und unscheinbar machen, sich fast in nichts auflösen, damit es ja niemand sieht und wahrnimmt. Zerbrechlich und verletztlich auf der Suche nach einem sicheren Ort. Ängstlich geht es mir selbst und den Menschen aus dem Weg, getrieben von einer entsetzlichen Furcht vor neuen Verletzungen und Angst vor menschlicher Nähe. Auf der Suche nach der verlorenen Einheit, Gefangen im Niemandsland, hin- und hergerissen zwischen der Sehnsucht nach Leben und Sterben, gefangen im Niemandsland.

Scheu, verletzt, verwundet und getrieben von einer unendlichen Sehnsucht nach Schutz, Geborgenheit, Versöhnung, Heilung, Frieden, Weisheit, Licht und Liebe. Ein Kind im Dunkeln, im Schatten, auf der Suche nach sich selbst.

Dieses innere Kind klopft an mein Bewusstsein. Es will wieder eintreten in mein Leben. Es will von mir an die Hand genommen, getröstet, gestreichelt, gewärmt und geliebt werden. Ich reiche ihm symbolisch meine Hand. Zögerlich greift es zu, und ich ziehe es behutsam über die Schwelle aus dem Niemandsland. Ich hole es zurück in mein Leben.

Dieses zarte Wesen, empfindsam, hoch sensibel und scheu wie ein junges Reh, kehrt in mein Leben zurück. Die Malerin in mir hat ihm den Weg geebnet, die Mauern zwischen Bewusstsein und Unbewusstem abgetragen, die Steine zermahlen und mit dem feinen Sand neue Wege geschaffen, die auch die schreibende Frau betreten kann.

So kann die Kunst-Schaffende es wagen, einfach aus sich selbst heraus zu malen und zu schreiben, ohne Angst, vom kreativen Strom erfasst und verschlungen zu werden. Eine Grenzwanderin zwischen alltäglichem Leben, Malen und Schreiben, Realität und Fantasie, Rationalem und Irrationalem, Wissenschaft und Weisheit, Sakralem und Banalem, Gerechtigkeit und Liebe.

Es fällt mir noch schwer anzuerkennen, dass dieses zarte Wesen auch zu mir gehört. Ich kenne die starke Frau, die Mutter, die Politikerin, die Therapeutin, die Frau, die vieles weiß, verstehen, aushalten und verzeihen kann. Doch dieses scheue Wesen ist mir noch fremd, und doch gehört es zu mir. Jetzt verstehe ich mit meinem Herzen die östliche Weisheit: „Seid wie reine Seide und scharfer Stahl“.

Arbeiten mit der Resonanz des Körpers

Der Felt Sense des Therapeuten aus psychodynamischer Sicht

von Barbara Rüttner und Lutz Götzmann

Bei diesem Text handelt es sich um einen für das Focusing-Journal umgeschriebenen Artikel, der in der renommierten psychoanalytischen Zeitschrift „Psyche“ 2007 veröffentlicht wurde.

„Feelings without further symbolization are blind (and symbols alone are empty).“
E.T. Gendlin (1978)

Einleitende Gedanken

Gendlins Denken kreist um die Idee, dass die *Bedeutung* einer (psychischen) Situation eigentlich im Körper und nicht unbedingt mental repräsentiert ist. Damit rückt der vorbegriffliche und überhaupt präverbale Urgrund des psychischen Lebens in den Vordergrund.

„Besides logical schemes and sense perception we have to recognize that there is also a *powerful felt dimension of experience* that is prelogical, and that functions importantly in what we think, what we perceive, and how we behave“ (Gendlin, 1962, S. 1).

Aus Gendlins ungemein moderner Sicht – man denke nur an die heutige Diskussion über das „verkörperte Selbst“ – stellt der Körper eine Art Gefäß dar, welches das vollständige implizite Wissen eines Individuums aufbewahrt. Selbst die gesamte kulturelle Umwelt und unsere sprachlichen Produktionen können als „Erweiterungen des Körpers“ (Gendlin, 1994, S. 25) verstanden werden! Jedenfalls ist der menschliche Körper ein besonders fein justiertes Wahrnehmungsorgan für präverbale Erfahrungen, und zwar sowohl in Hinblick auf das Erleben des Patienten¹ wie auch des Therapeuten.

Diese Erfahrungen werden nun nach Gendlin (z.B. 1981, S. 59 ff – und in einer Vielzahl weiterer Publikationen) im *Felt Sense* aufbewahrt, einer körperlichen Empfindung, die sich in Bezug auf eine bestimmte Situation oder einen bestimmten Aspekt des Lebens bildet:

„A felt sense is a vague, implicitly complex, physical feeling that can come in your body in regard to any situation or any aspect of life“ (Gendlin, 1991b, S. 255).

Focusing hilft nun, diese vorsprachlichen, in einer Körpererfahrung geborgenen oder gleichsam eingefalteten, verpackten Bedeutungen des *Felt Sense* in symbolische, d.h. visuelle, verbale, aber auch gestische Formen zu transformieren. Die Wechselwirkung aus gefühltem und dann auch gedachtem „Sinn“ führt zu einer Art Deblockade und setzt damit einen Prozess der psychischen Veränderung und des Wachstums in Gang.

Wie gesagt, kann sich ein Felt Sense sowohl im Erleben des Patienten, aber auch – wohl via Empathie und Identifikation, oder, wie Neurobiologen annehmen, mithilfe sog. „Spiegelneuronen“ – im Erleben des Therapeuten ausbilden. Beide Erfahrungsformen und ihre symbolischen Explikationen sind für den therapeutischen Prozess außerordentlich fruchtbar. Im Focusing reagiert der Therapeut in seiner körperlichen „Resonanz“ auf die Körpergefühle, Gefühle und Gedanken des Patienten; in der Psychoanalyse wird dieses Phänomen mit dem Begriff der „Gegenübertragung“ beschrieben.

Streng genommen versteht man unter „Gegenübertragung“ vor allem jene Reaktionen des Therapeuten, die durch eine Interaktion *außerhalb des Bewusstseins bzw. der bewussten Wahrnehmung* entstehen. In einer umfassenderen Konzeptualisierung sind damit – vergleichbar zu den Focusing-Auffassungen über die „Resonanz“ – *alle* Reaktionen des Therapeuten auf den Patienten (vgl. Stirn, 2006) gemeint. Auf jeden Fall kann man davon ausgehen, dass ein Felt Sense, der im Erleben des Therapeuten entsteht, ein schöpferisches Produkt der Gegenübertragung bzw. der Resonanz darstellt.

¹ Der Lesbarkeit des Textes wegen wird immer nur eine Geschlechtsform verwendet. Außer in den Fallvignetten sind jedoch immer beide Geschlechter gemeint.

Selbstverständlich ist es auch möglich, dass der Felt Sense des Therapeuten nichts mit dem präverbalen Erleben des Patienten zu tun hat, sondern vielmehr in der eigenen Geschichte und psychischen Disposition begründet liegt. Ohne dass wir auf diesen Punkt näher eingehen wollen, sollte natürlich jeder Therapeut mit seinem Seelenhaushalt genügend vertraut sein, um den eigenen Anteil an den Schöpfungen der unbewussten Kommunikation mit dem Patienten einigermaßen einschätzen zu können: „Was stammt von mir, was kommt vom Andern?“.

Im Folgenden wollen wir das „Arbeiten mit der Resonanz des Körpers“, nämlich die Verwendung des Felt Sense im Erleben des Therapeuten bzw. des Patienten aus einer überwiegend psychodynamischen Sicht vorstellen. Wir zeigen den therapeutischen Umgang mit dem sich in unserer Resonanz entfaltenden Felt Sense anhand zweier Fallvignetten und betrachten den Stellenwert und die therapeutische Bedeutung des „Felt Sense“ und der mit ihm verwandten Phänomene aus psychodynamischer Sicht.

Arbeiten mit der Resonanz: Beispiele aus der klinischen Praxis

Erste Fallvignette

Herr A., knapp 50 Jahre alt, äussert am Anfang der Stunde, er habe starke Kopfschmerzen. Er könne vor lauter Schmerz nicht denken. Ein aussichtsloses Schweigen entsteht. Auf einmal erlebt der Therapeut ein eigentümliches Gefühl in seinem Körper, das ihm – bei genauerem Hinschauen, d.h. als er seine Aufmerksamkeit auf dieses Gefühl lenkt – als etwas Heftiges und Unangenehmes, Brutales vorkommt. Es scheint etwas zu sein, das der Therapeut als eine heftige Explosion bezeichnen würde. Sie bildet sich im Bauch ab und setzt sich in den Brustkorb fort. Eine zweite Komponente dieses Körpergefühls besteht in einer Verkrustung der Körper-Außenseite, welche der Therapeut wie eine „Betonmauer“ erlebt. „Immerhin“, denkt er sich dazu, „werde ich nicht in die Luft gesprengt“. Er fühlt sich erleichtert, kann auf einmal durchatmen.

Er fragt den Patienten, im Tonfall tastend, ins Ungewissene: „Ich meine, innen, vielleicht im Bauch oder in der Brust, scheint mir eine Explosion zu sein, darum herum aber etwas wie Beton.“ Herr A. präzisiert: „Die Explosion ist im Kopf! Es beginnt in der Brust, es explodiert im Kopf.“ Der Therapeut sagt: „Da ist noch der Beton, und er verstärkt die implosive Sprengwirkung.“ Herr A. verknüpft mit diesem Hinweis Gefühle der Ohnmacht, der Nutzlosigkeit, – und einer unwahrscheinlichen Wut, die er nicht zeigen darf, für die er aber Gründe hat (und die sich auf Erlebnisse am letzten Wochenende beziehen).

Kommentar

Ohne Zweifel stammen die Körpergefühle, die der Therapeut erlebte, und deren verbale Übersetzungen aus der Resonanz auf den Patienten. Man weiß, dass sich präverbale Erfahrungen gerade im Körper niederschlagen können. Beispielsweise weist Jacobs darauf hin, dass sich das Körpererleben in einer therapeutischen Situation auf den Kommunikationsmodus in der frühen Mutter-Kind-Beziehung zurückführen lässt. Dabei handelt es sich um eine „Körperempathie“, die eine Art Kernzone der empathischen Einfühlung bildet (Jacobs, 1973). Wenn wir als Therapeuten in unserer Resonanz Körpergefühle erleben und versuchen, diese zu artikulieren, ringen wir gewissermaßen um das verbale Artikulieren unserer subjektiven Zustände (Bollas 1997, S. 217), bis es uns gelingt, diese präverbale Erfahrung in eine symbolische und mitteilbare Welt zu übersetzen.

Auf unsere Fallvignette bezogen, heißt dies: Indem der Therapeut sein Körpererleben artikuliert, konnte der Patient dieses Erleben in einen Zusammenhang mit den Kopfschmerzen und mit den Affekten der Hilflosigkeit, Ohnmacht und Wut bringen. Die „Blockade“ – also das Schweigen, das Nicht-Weiterwissen, wurde zum Startpunkt eines therapeutischen Prozesses. Übrigens: Genau hier, im „Stocken“, zeichnete sich ein Übergang zwischen explizitem Wissen und impliziten Bedeutungen ab. Indem der Therapeut seine bewussten Aufmerksamkeit auf die Innenwahrnehmung des Körpers lenkte, nahm er den Felt Sense in seinem eigenen körperlichen Resonanzraum wahr, und trug damit das Seinige dazu bei, dieses Stocken, die Blockade des Patienten zu überwinden.

Nun kann es zwar durchaus vorkommen, dass sich durch einen einmaligen Akt der Wahrnehmung und die Symbolisierung eines Felt Sense eine für den weiteren Prozess wesentliche Erkenntnis zum Erleben des Patienten ergeben, wie dies in der erwähnten Fallvignette dargestellt wurde. Meist spielt sich dieser Prozess jedoch viel unspektakulärer ab, indem der Therapeut über viele Stunden von einem eigentümlichen, noch nicht vollständig fassbaren Felt Sense-Erleben begleitet wird, bis sich daraus allmählich eine für die Situation und die Geschichte des Patienten passende Symbolisierung ergibt.

Zweite Fallvignette

Die Psychotherapie einer Frau in ihr späten Vierzigern, welche als Beraterin in einem Reisebüro arbeitete und seit ihrer Jugend unter Depressionen und Selbstwertproblemen litt, zeichnete sich in den ersten Monaten dadurch aus, dass die Therapeutin jeweils zu Beginn der Sitzungen große Mühe hatte, sich an die Themen der Patientin und sogar an die Patientin selber zu erinnern. Es war ihr unmöglich ein inneres Bild dieser Patientin zu formen, obwohl die Sitzungen selber jeweils durchaus kurzweilig waren. Das rasch aufscheinende lebendige Bild der

Patientin verblasste jeweils, kaum hatte diese das Therapiezimmer verlassen. Durch dieses „Vergessen“ ihrer Patientin fühlte sich die Therapeutin zunehmend unangenehm berührt und in den Sitzungen verspürte sie jeweils ein Gefühl der Verwirrung über ihre „Vergesslichkeit“ und machte sich deswegen Selbstvorwürfe.

Erst nach einiger Zeit wurde der Therapeutin bewusst, dass sie sich durch ihre Schuldgefühle gegenüber der Patientin eingengt fühlte. Sie begann nun in den Stunden bewusst auf ihren Freiraum zu achten. Indem sie sich körperlich entspannte, auf Atmung und eigene Befindlichkeit achtete, gelang die Öffnung gegenüber den auftauchenden unangenehmen Gefühlen. Durch das Zulassen der Vergesslichkeit wurde die Stimme des inneren Kritikers leiser. Zu diesem Zeitpunkt war die Therapeutin imstande ihre Aufmerksamkeit während der Sitzungen ins Innere ihres Körpers zu lenken, um dem unklaren Empfinden von Verwirrung und Vergessen nachzuspüren. In ihrer körperlichen Resonanz verspürte sie nun ein eigenartiges Schwebefühl im Kopf. Sie assoziierte für sich zu diesem Schweben ein Gefühl der Losgelöstheit von allen Bindungen und dann ein Einsamkeitsgefühl und ein Gefühl von „vergessen gehen“.

Als die Therapeutin diese Gefühle in sich wahrnahm, nahmen ihre Schuldgefühle schlagartig ab, und ein Gefühl der Erleichterung stellte sich ein. Sie erkannte, dass sie mit dem zentralen Thema ihrer Patientin in Kontakt gekommen war, bei dem es um Vergessenwerden und Einsamkeit ging. Im weiteren Verlauf konnte die Therapeutin ihre Patientin auf diese Gefühle ansprechen, was den therapeutischen Prozess vorantrieb. So sprach die Patientin zum ersten Mal über ihre seit der Jugendzeit bestehenden passiven Todeswünsche, welche mit dem Gefühl der Loslösung aus allen Bindungen übereinstimmte.

Kommentar

In dieser Fallvignette wurden verschiedene Schritte vollzogen. Die Therapeutin fühlte jeweils zu Stundenbeginn eine unangenehme Vergesslichkeit, die sie sich nicht erklären konnte. In einem ersten Schritt schuf sie Freiraum, indem sie sich nicht mehr gegen diese unangenehmen und schuldbehafteten Gefühle wehrte, sondern sich entschied, diese zuzulassen. In diesem Moment wurde Raum geschaffen für einen neuen und frischen Zugang zum Erleben, es gelang die Aufmerksamkeit nach innen zu wenden ins Körperinnere, wo die Therapeutin ein Druckempfinden auf der Brust und ein Schwebefühl im Kopf als Felt Sense identifizierte. Diese Wahrnehmung entsprach der körperlichen Resonanz auf diese Patientin und war der Startpunkt für die weiteren Symbolisierungsschritte.

Streng genommen kann bereits die bewusste Wahrnehmung des Felt Sense als erster Symbolisierungsschritt angesehen werden. Denn wer ein Körperge-

fühl wahrnimmt, hält sich bereits am Übergang zu dessen weiteren Symbolisierung auf. Gendlin (1991a, S. 48) nennt diesen Übergang „Edge of Experiencing“; er liegt paradoxerweise in der Mitte des unmittelbaren Erlebens und dennoch bereits an der Grenze zu einem neuen Erleben. „In der Mitte ist die Kante“, so könnte die Formel dieser Symbolisierungserfahrung heißen. Das Neue, das im Moment noch keine Wörter zur Verfügung hat, ist eine Leerstelle oder Lücke, für welche das implizite Körpergefühl bzw. der Felt Sense eine Art „Vorlage“ gibt.

Dass die Symbolisierung von Einsamkeit und Unverbundenheit zur Situation der Patientin passte, erkannte die Therapeutin an ihrer spürbaren Erleichterung und dem Wegfall der Schuldgefühle, d.h. sie erlebte einen deutlichen *Felt Shift*. Ein solcher *Felt Shift* kann sowohl im Erleben des Patienten – meistens infolge einer passenden Symbolisierung – wie auch im Erleben des Therapeuten auftreten, wenn er seine körperliche Resonanz wahrnimmt und (innerlich) formuliert. In gewisser Hinsicht dient der *Felt Shift* einer Validierung des Symbolisierungsversuchs, er ist der Garant, dass in diesem Augenblick ein lebendiger therapeutischer Prozess stattfindet, d.h. dass eine „Fortsetzung des Erlebens“ („*carrying forward*“) geschieht (Gendlin, 2002).

„Resonanz“ und „Felt Sense“: eine wertvolle Kommunikationsweise innerhalb und außerhalb der bewussten Wahrnehmung

Im Focusing definieren wir den Felt Sense als eine körperlich gespürte Resonanz auf ein bestimmtes Thema, auf einen bestimmten Erlebnisinhalt oder auf eine Situation. Wie gesagt: Der Felt Sense ist immer bezogen auf ein „Etwas“. Er entwickelt sich typischerweise in verschiedenen Phasen, und zwar von einer vagen, unklaren Empfindung bis hin zu einem – unter Umständen – sehr intensiven Körpererleben, in welchem ein bestimmter Sinn bzw. eine bestimmte Bedeutung enthalten ist:

„We have learned that a little-known *middle spot* which is not at first there can come; from it one can bear to sense what could be overwhelming. Notice that a step can come where at first there is no way... It is a step of bodily carrying forward, a new energy, a new way of being and living further where before there was no way“ (Gendlin, 1991a).

Wir wissen heute, dass ein Großteil des psychischen Lebens außerhalb der bewussten Wahrnehmung stattfindet, und dass bedeutende und wirkräftige psychische Erfahrungen im sog. „Unbewussten“, „Impliziten“ oder – wie man in den Kognitionswissenschaften sagt, im „impliziten Gedächtnis“ – gespeichert sind. Aus dieser Sicht ist der Felt Sense ein Körpererleben, das Spuren tieferer, unbewusster Erfahrungen gleichsam enthält bzw. diese Erfahrungen in Form eines Körpergefühls repräsentiert. Die Brisanz dieser Vorstellungen liegt natürlich auf der

Hand, wenn es sich bei diesen Erfahrungen um solche des physischen oder sexuellen Missbrauchs oder der emotionalen Vernachlässigung handelt.

In der Psychotherapie erleben also sowohl der Patient wie auch der Therapeut zum Teil intensive Gefühle, die sich zunächst lediglich als präverbale Körperempfindungen manifestieren und erst nach und nach ihre implizite Bedeutung entfalten. Ein Teil dieser Körperempfindungen (auf Seiten des Therapeuten) können nun auf die Interaktion mit dem Patienten zurückgeführt werden. Das Besondere ist, dass wir diese Austauschprozesse normalerweise gar nicht wahrnehmen, weil sie sich unserer bewussten Aufmerksamkeit gleichsam entziehen. Wir nehmen lediglich das Ergebnis dieser unbewussten Kommunikation wahr, das sich dann in Körpergefühlen, Emotionen, Gedanken oder sogar Handlungsimpulsen (Sandler, 1983) äussert. Freud schrieb dazu, dass wir unser eigenes Unbewusstes „dem gebenden Unbewussten“ des Patienten als eine Art „empfangendes Organ“ zur Verfügung stellen sollen (Freud S. G.W. VIII, S. 381).

Ein ähnlicher oder sogar derselbe Vorgang ist bei der „Resonanz“ zu beobachten: Der Körper des Therapeuten schwingt in der Situation, die mit dem Erleben des Patienten zu tun hat. Mit anderen Worten: Die Situation (die, wie gesagt, mit dem Erleben des Patienten zu tun hat) „schwingt“ im Körper des Therapeuten. Körper und Situation stellen somit eine „Einheit“ dar (Stumm et al., 2003, S. 270). Das Unbewusste des Therapeuten reagiert auf die unbewussten Signale des Patienten, indem es den Körper des Therapeuten in „Schwingungen“ versetzt.

Der unschätzbare Wert dieser Kommunikation liegt darin, dass auf diese Weise konfliktreiche oder auch traumatisierende Situationen aus der Vergangenheit des Patienten einer symbolisierenden und kommunizierbaren Erfahrung zugänglich werden. Das Erkennen und Wahrnehmen der Gefühle und Empfindungen, die in der Resonanz auf einen Patienten entstehen, schafft also einen direkten Zugang zu dessen Erleben! Durch das Einnehmen der Focusing-Haltung eröffnet sich somit die Möglichkeit eines kreativen Umganges mit den in der Resonanz auftretenden Körpergefühlen.

Wir kennen dieses Vorgehen gut: Durch das Etablieren eines Freiraums wird es dem Therapeuten möglich, einen Teil seiner Aufmerksamkeit nach innen, d.h. in seinen Körperinnenraum zu lenken und möglicherweise bestehende oder sich bildende Körpergefühle wahrzunehmen. Im Allgemeinen bewegt sich der Therapeut nun auf verschiedenen Ebenen: Er reagiert zum einen auf die unmittelbaren Äusserungen des Patienten, die Realbeziehung sichernd. Gleichzeitig achtet er auf die Bewahrung des inneren Freiraums, der es ihm ermöglicht, im Kontakt mit dem in der Resonanz auftretenden Felt Sense zu bleiben und diesen wahrzunehmen.

Aber auch ein Felt Sense kann sich auf verschiedene Weisen ausbilden: Einerseits kann ein Felt Sense im Fokus unserer bewussten Aufmerksamkeit, d.h. in der inneren Arena eines bereits geschaffenen, luftigen Freiraums entstehen. Ein Felt Sense kann sich aber auch spontan bilden, so dass die Aufmerksamkeit des Therapeuten von diesem inneren Erleben gleichsam magnetisch angezogen wird. Der Therapeut schafft dann erst nachholend den notwendigen Freiraum, baut gewissermaßen ein angemessenes Haus, um sich diesem Körpergefühl kreativ zuwenden zu können. Im Idealfall gelingt dem Therapeuten eine dauerhafte Focusing-Haltung, so dass auch sehr subtile Veränderungen des inneren körperlichen Erlebens ständig, sozusagen online, wahrgenommen werden können. Durch die Wahrnehmung des Felt Sense, dessen Symbolisierung und das Einbringen des Symbolisierten in den therapeutischen Prozess kann dieser dann im Sinne eines „*carrying forward*“ vorwärtsgebracht werden. Auf diesen Punkt möchten wir im folgenden Abschnitt näher eingehen.

Der Felt Sense und seine Symbolisierung

Wie wir wissen, haben Körpergefühle in der Resonanz sehr häufig mit Erfahrungen zu tun, die sich jenseits der Worte abspielen: Sie sind noch nicht gedacht und mit Bedeutungen versehen. Man kann somit ohne weiteres sagen, dass der Felt Sense als Mentalisierung eines Körpererlebens verstanden werden kann (vgl. Fonagy et al. 2004, S. 436 ff.). In diesem Sinne stellt der Felt Sense eine erste, vielleicht sogar die früheste Explikationsform einer unbewussten Erfahrung dar.

Beim „Felt Sense in der Resonanz des Therapeuten“ handelt es sich um „etwas“, das weder ausschließlich zum Therapeuten noch zum Patienten gehört. Es situiert sich vielmehr in einem Übergangsräum, der beide Personen und damit beide Körper umfasst. Mit den Worten Gendlins (Gendlin, 1994, S. 60) existieren zwar zwei Personen – als „*frames of reference*“ (= innere Bezugsrahmen), aber nur *eine* Interaktion. Es gibt daher nur einen Prozess, den beide an der Interaktion beteiligten Personen konkret erleben.

Damit nimmt der Felt Sense des Therapeuten, welcher in der Resonanz auf einen Patienten trifft, eine Art psychische Brückenfunktion ein. Nach André Green (2000, S. 222), einem französischen Psychoanalytiker, wird die Gedankenkette eines Patienten dann unterbrochen, wenn dieser auf einen inneren Widerstand stößt, d.h. auf etwas im weitesten Sinne Unangenehmes, dem der Patient – bewusst oder unbewusst – ausweichen möchte. Normalerweise entstehen dann „Sprechpausen“ oder „Leerstellen“ – oder der Patient spricht über etwas ganz Belangloses weiter und schweift in einen Bereich ab, der mit dem unangenehmen Erleben nichts oder jedenfalls deutlich weniger zu tun hat.

Die Berührung mit diesem Erleben setzt sich aber häufig im Therapeuten – und zwar in Form eines Felt Sense – fort! Der Felt Sense in der Resonanz ist gleichsam ein Hinabtauchen in das Ungedachte, dessen symbolisierende Artikulation für den Patienten momentan unmöglich geworden ist. Insofern kann der Felt Sense, der sich in den „Lücken“ der mentalen Assoziationskette bildet, etwas implizieren, das dem Patienten und wahrscheinlich auch dem Therapeuten bisher nicht zugänglich gewesen ist (vgl. Gendlin 1993, Wiltschko 1999).

Entsprechend weist Gendlin darauf hin, dass der Therapeut gerade seinen eigenen „eher ungemütlichen Reaktionen“ innerhalb der Interaktion mit dem Klienten besondere Aufmerksamkeit widmen solle, da diese Reaktionen wichtige Informationen über das Geschehen in der Interaktion enthalten könnten. Auf Grund seiner eigenen psychischen Aktivität und Lebendigkeit kann nun der Therapeut seinen Felt Sense zu diesen „ungemütlichen“ Gefühlen verarbeiten, also wahrnehmen und explizieren. Wir sind gewissermaßen „Brückenbauer“ und vollziehen einen psychischen Schritt, der dem Patienten in diesem Moment nicht möglich gewesen ist (Gendlin, 2002). Man könnte den Felt Sense, wie er in der Resonanz bzw. in der Gegenübertragung entsteht, auch mit einem „Briefumschlag“ vergleichen, der nur mithilfe des Therapeuten und seiner psychischen Aktivität geöffnet werden kann. An der Entzifferung des Inhalts sind jedoch beide, Therapeut und Patient, beteiligt.

Kehren wir nochmals zur ersten Fallvignette zurück, um diesen Prozess genauer zu beobachten: In der Stunde mit Herrn A., dem Patienten mit den Kopfschmerzen, bestimmte eine starke Wut die Situation. Herr A. drückte diesen Affekt einerseits mit Kopfschmerzen aus, andererseits, indem er seine präverbale Gefühle in den Therapeuten projizierte. Dieser nahm die präverbale Wut in Form eines Felt Sense wahr („etwas Heftiges, Brutales, Unangenehmes im Körper“) und erledigte dann die Arbeit der weiteren Symbolisierung. Er setzt den Felt Sense in ein zwar visuelles, aber körperlich gefühltes Bild um (Explosion, Betonkruste) und bot dem Patienten dieses – wenn auch nur halb fertige – „Mentalisierungsprodukt“ zur eigenen „Weiterverarbeitung“ an. Herr A. verknüpfte dieses Produkt mit Gefühlen (Ohnmacht, Wut) und Erinnerungen an die letzten Tage.

Abschließend wollen wir aber doch darauf hinweisen, dass die Darstellbarkeit körperlicher Erfahrungen – wie zum Beispiel des Felt Sense – natürlich an Grenzen stößt, welche in der präverbale Natur dieser Erfahrungen begründet liegen. Die erste Symbolisierung hat meist etwas Tastendes und folgt eher den Gesetzen einer imaginativen Intuition als denjenigen einer rationalen, allgemein nachvollziehbaren Logik. So erscheinen Bemerkungen und Deutungen des Therapeuten, die sich aus präverbale Resonanz erleben speisen, auf den ersten Blick oft

zusammenhanglos und unlogisch. Der Abstand zwischen öffentlichem *Common Sense* und *dyadischer Logik* ist dann besonders groß, wenn Erfahrungen präverbale Körpererlebens sprachlich transformiert werden sollen. Die Deskription bewegt sich immer an jenem „Edge of Experience“, sowohl um die innere Wahrheit des Patienten wie um deren öffentliche Darstellbarkeit ringend. Wenn die Symbolisierung jedoch trifft, wird der Patient das Gefühl erhalten, dass wir ihn in einer tiefen, nahezu „körperlichen“ Weise verstanden haben.

Literatur

- Bollas, C. (1997): Der Schatten des Objekts. Stuttgart (Klett-Cotta).
- Freud S. (1912): Ratschläge für den Arzt bei der psychoanalytischen Behandlung. G.W. VIII, S. 376-87.
- Fonagy, P., Gergely, G., Jurist, E.L., Target, M. (2004): Affektregulierung, Mentalisierung und die Entwicklung des Selbst. Stuttgart (Klett-Cotta).
- Gendlin, E.T. (1962): Experiencing and the creation of meaning. A philosophical and psychological approach to the subjective. Evanston (Northwestern University Press)
- Gendlin, E.T. (1991a): Thinking beyond patterns: body, language, and situations. In: B. den Ouden, M. Moen (Hg.): The presence of feeling in thought. New York (Peter Lang), 21-151.
- Gendlin E.T. (1991b): On emotion in therapy. In: J.D. Safran, L.S. Greenberg (Hg.): Emotion, psychotherapy, and change. New York/London (The Guilford Press), S. 255-279.
- Gendlin E.T. (1993): Die umfassende Rolle des Körpergefühls im Denken und Sprechen. Dtsch Z Philos 41, 693-706.
- Gendlin, E.T. (1994): Körperbezogenes Philosophieren. Gespräche über die Philosophie von Veränderungsprozessen. Würzburg (DAF).
- Gendlin, E.T. (1981/1998): Focusing. Reinbek (Rowohlt).
- Gendlin, E.T. (2002): The experiential response. Regeln für das therapeutische Antworten. Focusing Journal, 8, 2-9.
- Green, A. (2000): Geheime Verrücktheit. Grenzfälle der psychoanalytischen Praxis. Giessen (Psychosozial-Verlag).
- Jacobs TJ (1973): Posture, gesture, and movement in the analyst: cues to interpretation and countertransference. J Am Psa Ass 21, 77-92.
- Sandler, A. (1983). Nicht-verbale Interaktion in der psychoanalytischen Therapie. Psyche Z Psychoanal 8, 701-714.
- Stirn, A. (2002). Gegenübertragung. Psychotherapeut, 47: 48-58
- Stumm G., Wiltschko J., Keil W.W. (2003). Grundbegriffe der Personenzentrierten und Focusing-orientierten Psychotherapie und Beratung. 2003. Stuttgart (Klett-Cotta).
- Wiltschko, J. (1999): Focusing als Fahrzeug des Denkens. Focusing Journal 3, 2-11.



Dr. med. Barbara Rüttner
 Fachärztin für
 Psychiatrie und Psychotherapie
 Focusing-Trainerin und Focusing-
 Therapeutin DAF
 CH-8001 Zürich
 ba.ruettner@bluewin.ch



PD Dr. med. Lutz Götzmann
 Psychoanalytiker SGPSa / IPA
 Psychiatrische Poliklinik
 Universitätsspital Zürich
 CH-8091 Zürich
 lutz.goetzmann@usz.ch

Meine Sommerschulen mit Eugene Gendlin

von Gerhard Cieslak

Ein Schatz wird gehoben

Anfang 2008 erwähnte Klaus Renn, dass eine Menge Filmmaterial darauf wartet, gesichtet und bearbeitet zu werden. Ob sich wohl jemand fände, sich dieser Aufgabe anzunehmen, so seine Frage an die versammelten Teilnehmer des Ausbildungskurses in Würzburg. Meine Neugier wurde geweckt und ich war gespannt, was es da auszugraben gibt. Jetzt, nachdem alles fertig ist, weiß ich, wie viel Spatenarbeit Schatzsucher erledigen müssen, bevor sie das Gold – den Lohn ihrer Mühe – präsentieren können. Insgesamt vierundzwanzig Videokassetten aus den Jahren 1992, 1994, 1996 und 1997, einundsechzig Stunden Spielzeit, mussten angesehen und deren Inhalt gegliedert werden. Nun gibt es eine reine Audioversion des gesamten Materials, die komplette Filmsammlung der Traumbearbeitungen und Rollenspiele sowie eine vernetzte Zusammenfassung aller Filme und Tonaufnahmen, kombiniert mit Begleittexten auf einer mobilen Festplatte.

Das Sommerkino und sein Star

Es war immer warm, 61 Stunden lang, gut zu sehen an der leichten Bekleidung der TeilnehmerInnen und zu spüren in der entspannten Atmosphäre der Gruppen. Ein Hauch von Familienurlaub lag über dem Ganzen, fröhliche Kinderstimmen im Hintergrund, die aber keinen störten.

Eugene Gendlin, der Psychotherapeut, dem man immer anmerkt, dass er auch aus der Philosophie schöpft, ist es wert, dass man ihm zuhört und seine Art, mit den Themen und Menschen umzugehen, beobachtet. Es ist eine lohnende Investition von Lebenszeit. Warum?

Ein Humanist in Aktion

Ich stellte mir im Laufe zweier Jahre, die ich für die Arbeit an dem Projekt benötigte, immer wieder mal die Frage: was ist denn bei allem Können, bei aller Berufserfahrung des Eugene Gendlin das Wichtigste für mich, den Beobachter? Es ist der praktizierte Humanismus, seine stets bestimmende Einstellung zum Mitmenschen: das Bemühen um die Persönlichkeitsentfaltung in Würde – die Basis des Focusing. Er praktiziert, was er sagt.

Der Theoretiker

Auch während der Workshops wurde zwischen den praktischen Übungen über Theorien geredet in Fragen und Antworten. Im Umgang mit eigenen Thesen beherzigt er das, was er von anderen fordert: Bescheidenheit bei immer nur vorläufiger Gewiss-

heit. Er wendet sich stets gegen die falsche Selbstsicherheit der Wissenschaft und gegen die das Leben verleugnende Macht von Doktrinen und starren Diagnosesystemen.

Der Traumdeuter

Die Arbeit mit Träumen ist offenbar eine Lieblingsbeschäftigung von Eugene Gendlin, das spürt man an dem besonderen Enthusiasmus, den er während der Traumbearbeitungen an den Tag legt. Insgesamt siebzehn im Zweiersetting bearbeitete Träume wurden auf DVD übertragen. Gendlins Credo: „Du kannst deinen Traum gern haben, er kommt, um zu helfen.“ Beeindruckend ist sein Optimismus bei der Suche nach dem Lebendigen in den Träumen und das freudige Willkommen, wenn die Suche erfolgreich war. Bei der Traumbearbeitung wie in anderen Bereichen praktischer Arbeit lautet einer seiner wichtigsten Sätze: „Focusing ist die Tür. Es ist nicht das, was davor oder dahinter sich findet.“

Der Philosoph blickt in die Zukunft

Im Industriezeitalter sind fast alle Menschen austauschbar und auch die Therapeuten sollen es sein, das ist die fatale Logik der Entwicklung. Dem setzt Eugene Gendlin seine Idee von den neuen Werten der Zukunft entgegen, indem er sagt: „*Ein-ander Aufmerksamkeit schenken – das ist der neue Wert in der postindustriellen Gesellschaft. Das wahrhaft individuelle Verstehen von Menschen ist durch nichts anderes zu ersetzen.*“ Während meiner Stunden mit „Mister Focusing“ habe ich nicht nur das, aber das vor allem gelernt.



Gerhard Cieslak
Arzt, Lebensberater
04207 Leipzig
Beratungspraxis50@gmx.de

**„Lieber Gerhard!
Ein großes Dankeschön für Deine mühe- und
verdienstvolle Arbeit! Du hast ein wertvolles
Archiv erstellt, das nun für alle
Interessierten zugänglich gemacht werden
kann.“**

Klaus Renn und Johannes Wiltschko

In der Tiefe des Raums

Artho Wittemann im Gespräch mit Hans Neidhardt (zweiter Teil des Interviews)

Im FocusingJournal Nr.23 brachten wir den ersten Teil dieses Gesprächs über Wandlungsprozesse in inneren Systemen. Ausgehend von einem fiktiven Beispiel (Klientin sagt mit deutlichem Bedauern: „Ich bin immer so misstrauisch!“) entfaltet Artho Wittemann, wie ein Erlebensinhalt („misstrauisch“), als „innere Person“ direkt angesprochen, sich mit Bedeutung anreichert, und wie am Punkt maximaler Eindeutigkeit ein Prozess-Schritt geschieht, der eine Tiefendimension erschließt, die sich sehr von der („misstrauischen“) Oberfläche unterscheidet. Aber wie könnte der Prozess nun weitergehen?

AW: Das Problem ist natürlich: das ist nur *eine* innere Person. Und wenn sie erkannt und ihr Thema bearbeitet ist, kann es gut sein, dass sofort das nächste Thema auftaucht. Eine andere innere Person, die vielleicht gar keinen Raum hatte, weil das erste Thema im Vordergrund stand. Vielleicht kommt nun die innere Person in den Fokus, deren Bedauern vorher dabei war.

HN: Die, um es ein bisschen salopp zu sagen, jetzt dann auch drankommen möchte.

AW: So ist es. „Jetzt bin ich mal dran!“

HN: Das bringt uns ja zu diesem systemischen Verständnis der inneren Welt. Es ist ein Prozess mit einer inneren Person zu Ende, die von ihrem Misstrauen an der Oberfläche in Ihrer Tiefe zu einer spirituellen Qualität findet, und es meldet sich von anderswoher aus der inneren Welt eine andere Energie oder eine andere innere Person, die Aufmerksamkeit fordert.

AW: Ja.

HN: Das macht mir den Eindruck von einer schier unendlichen Bewegung. Kann man denn mit dieser Arbeit auch an so einen Punkt kommen, wo man sagen kann: „Jetzt habe ich es erfasst.“ oder „Jetzt habe ich es weitestgehend verstanden“?

AW: Ja. Wenn man sich aufmacht, sein ganzes inneres System zu erkunden, hat man sich viel vorgenommen. Man hat eine innere Person ganz erfasst, auch wieder integriert, natürlich auch ihre tiefen Geschenke neu erlebt. Man muss sich vorstellen: Die innere Person aus unserem Beispiel erlebt jetzt anstelle ihres Dauermisstrauens, von dem sie überhaupt nichts gewusst hat, was es bedeutet, tief in sich selbst zu ruhen. Das ist ein großes Geschenk. Und sofort klopft die nächste an die Tür und sagt: „Ich habe aber auch ein Thema, ich habe auch ein Problem. Und ich würde auch gerne drankommen.“ Das kann sehr anstrengend sein. Das ist ein bisschen wie beim Bergsteigen, wo man die eine Hügelkette überwunden hat, und denkt: Dahinten kommt jetzt das Rasthaus. Und dann sagt jemand, der einem entgegenkommt: „Nein, nein, da müsst ihr nochmal genauso weit gehen, dann kommt das Rasthaus.“ Dann geht man über die nächste Hügelkette, da ist immer noch kein Rasthaus zu sehen,

sondern die nächsten Hügel. So ähnlich kommt es den Klienten manchmal vor, wenn sie nicht nur ein *Thema* bearbeiten möchten, wie z.B. dieses Misstrauen. Sondern wenn sie den Wunsch haben, ihr inneres System umfassend und ganz (das werden wir weiter unten noch definieren, was dieses „ganz“ bedeuten soll), zu erleben. Doch die Sache *hat* ein Ende, nach ca. 5 bis 10 Jahren. Aber auch das, finde ich, ist eine Frage der Perspektive. Wir alle sind bereit, mindestens 10 Jahre in die Schule zu gehen, und Lesen und Schreiben zu lernen. Wir sind nicht gewohnt, a) dass es überhaupt möglich ist, die Psyche so umfassend und übersichtlich zu untersuchen und b) die eigentlichen Dimensionen dieser inneren Räume so konsequent auszuloten und zu durchschreiten, wie wir das mit dieser Methodik tun können. Und dann sieht man einfach: Die Räume sind so groß, die Kräfte sind so stark. Und dementsprechend braucht es diese Zeit, um sie kennenzulernen.

HN: Das heißt also: Es ist nicht beliebig, wie dieser Wandlungsprozess in einer inneren Person vonstattengeht, und wie sie in der Tiefe zu ihrer eigenen Art findet. Und es ist auch nicht beliebig, in welcher Reihenfolge andere Teilnehmer des inneren Systems sich dann zu Wort melden.

AW: Das ist richtig. Wir versuchen, uns so genau wie möglich an die Struktur zu halten, die die Psyche unbewusst und von sich aus aufgebaut hat. Und so wie das jetzt in unserem Beispiel genannt wurde, taucht die nächste innere Person, die an die Reihe kommen möchte, von alleine auf, denn sie hängt mit der ersten zusammen. Wir hatten ja als erstes dieses Misstrauen, und als Gleichzeitigkeit dieses Bedauerns. Dieses Bedauern ist jetzt ebenso ein Oberflächenphänomen wie vorher das Misstrauen. Auch hinter dem Bedauern versteckt sich eine ganze Welt, eine ganze innere Person mit verschiedenen Schichten, die selbst wiederum vergessen hat, wer sie eigentlich ist. Und wir können noch gar nicht wissen, warum sie so ein Bedauern empfindet oder empfunden hat gegenüber dem Misstrauen. Und dann wird sich eine dritte zeigen, und dann eine vierte. Und dann stellt sich die Frage: ja hört das denn mal irgendwann auf?

HN: Ist die Anzahl der Teilnehmer eines individuellen inneren Systems begrenzt oder ist die prinzipiell unendlich?

AW: Nein, sie ist begrenzt und nicht unendlich. Man wird erst einmal eine Gruppe von inneren Personen erkunden, die relativ leicht zugänglich ist. Und je weiter man sich in das System der inneren Personen hineinarbeitet, desto tiefere Kräfte drängen von alleine an die Oberfläche oder ins Bewusstsein. Das heißt: Im Laufe des Prozesses tauchen innere Personen auf, von denen nicht einmal die Oberfläche sichtbar war, sondern die gänzlich unsichtbar und auch für den Klienten selber unbewusst waren.

Doch dann scheint auf einmal das Ende der Welt erreicht zu sein. Auf einmal kommt gar nichts mehr. Da passiert auch nichts mehr. Wir haben diese Grenze in fast allen unseren Klienten gefunden. In *fast* allen, sage ich deswegen, weil sich nicht jeder so tief hinein bewegen wollte. Aber all die, die sich die Mühe machen – und es ist eine Mühe – so weit zu gehen, kommen an diese merkwürdige Grenze. Wo keine neue innere Person sich meldet und sagt: „Jetzt bin ich dran.“ Sondern wo erst einmal überhaupt nichts mehr zu passieren scheint. Jetzt könnte man natürlich sagen: Okay, hier ist das Ende. Wir haben alles angeschaut, da kommt nichts mehr, lassen wir es mal so stehen. Das wäre aber schade. Denn diese Grenze hat eine sehr große Bedeutung für das Gesamtsystem und für die Dynamik im Gesamtsystem. Diese Grenze ist der Beginn von dem, was wir den ‚hinteren Raum‘ der Psyche nennen. Bisher haben wir uns im vorderen Raum bewegt und haben dort die Bewohner kennengelernt. Und jetzt fangen wir an, in eine Art geheimes Land einzudringen.

HN: In eine andere Dimension?

AW: Das ist eine andere Dimension. Eine Tiefe, in die man normalerweise nie vordringen kann. Aus einem ganz bestimmten Grund: in diesem hinteren Raum leben Kräfte, die aus eigenem Willen beschlossen haben, nie mehr am Leben teilzunehmen. Wir nennen sie die ‚Geheimen Machtseiten‘.

HN: Die, wenn ich das recht verstehe, wollen ja auch gar nicht in diese Arbeit einbezogen werden. Die wollen auch nicht in diesen Kontakt zu dem Begleiter, der ja für den Kontakt mit der Welt steht.

AW: So ist es. Die haben irgendwann mal entschieden: diese Welt ist eine schlechte Welt. Diese Menschen sind schlechte Menschen. Dieses Leben ist ein schlechtes Leben. Sehr oft sogar: dieser Gott ist ein schlechter Gott. Sie haben den Willen und die Kraft, sich völlig von der Teilnahme am Leben zu entbinden. Und zu sagen: „Ich habe damit nichts mehr zu tun. Und ich lasse mich auf überhaupt nichts mehr ein, was von da draußen reinkommt. Das soll im vorderen Raum abgehandelt werden. Aber ich will damit nichts mehr zu tun haben – ein für alle Mal!“

HN: Und diese Haltung hat eine sehr starke Auswirkung.

AW: Sie hat eine extrem starke Auswirkung auf das Gesamtsystem. Zum einen schon deswegen, weil man, um so eine Entscheidung zu treffen, um sich so unabhängig zu machen, um sich so gegen alles zu stellen, extrem viel Kraft, Willen und Eigenständigkeit braucht. Das heißt, die eigenständigsten, stärksten, potentesten Kräfte in der Psyche haben sich verabschiedet ins innere Exil und lassen uns sozusagen mit dem Rest alleine, der dann mit der Welt fertig werden soll. Das bedeutet, die tiefsten Kraftquellen ins uns stehen uns nicht mehr zur Verfügung weil sie gar nicht mehr mitspielen wollen.

HN: Diese Auswirkung ist ja in gewisser Weise mit der Situation vergleichbar, wenn ein Teilnehmer in einer Gruppe von Menschen tagelang still mit verschlossenem Gesicht und einem Ausdruck von Unbeteiligtsein und Weigerung in der Gruppe sitzt und gerade durch sein Schweigen eine ungeheure Wirkung entfaltet.

AW: Ja, genau. Nur, die Geheime Machtseite hat sogar schon den Raum verlassen.

HN: Und ihre Abwesenheit wirkt.

AW: Die Abwesenheit wirkt. Vor allem das Fehlen ihrer Kraft wirkt, denn sie gehört ja grundsätzlich und natürlicherweise zu dieser Gruppe dazu. Es ist eigentlich so, als müsste eine kleine Gruppe von Menschen ohne ihren Anführer zu Recht kommen. Ohne den, der weiß, wo es langgeht, ohne den, der sie leiten kann, ohne den, der die meiste Kraft hat. Und das ist eine sehr erstaunliche und auch erschütternde Entdeckung. Wir wussten das vorher auch nicht. Aber wir sind bei jedem unserer Klienten, der lange genug dageblieben ist, an diese Grenze gekommen. Und schon diese Grenze ist ein merkwürdiges Phänomen: Da passiert überhaupt nichts mehr. Die Person versteinert...

HN: ... verstummt, verschwindet, fällt in Trance – was auch immer...

AW: ... und taucht in ein sehr massives „Nichts“ ein. Aus dem man überhaupt nicht schlau werden kann. Und aus dem keine Antwort mehr kommt. Der erste Schritt, um in diesen geheimen hinteren Raum zu kommen, ist, sich auf dieses Nichts einzulassen. Und das kann bedeuten, dass man sich stundenlang stumm, leer aber auch in einem gewissen „Nein“...

HN: ... in einem gehaltenen Nein ...

AW: ...in einem gehaltenen Nein gegenübersteht. Und sich anschaut, und darüber – wenn man das noch Kontakt nennen kann – in einer Art Kontakt bleibt. Um Bewusstsein in diesen Zustand hinein zu bringen. Das kann sehr lange dauern und das kann sehr unangenehm sein.

HN: Für beide Beteiligte.

AW: Für beide Beteiligte. Es ist nämlich ein sehr machtvoller Zustand. Es ist überhaupt nicht vergleichbar mit einem spirituellen leeren Raum, der ja eine annehmende, einschließende, zugewandte Qualität hat. Es ist eigentlich nur die stumme Aussage: „Hier ist Schluss.“

HN: Man kann das sehr eindrücklich miterleben, wenn ich auf dein Buch zu sprechen kommen darf. Du hast ja vier Personen, die praktisch als Protagonisten durch das ganze Buch mit ihren Entwicklungsprozessen begleitet werden. Und einer dieser Protagonisten ist Philip, der mit genau dieser Art von Macht in Berührung kommt, und wo sehr eindrücklich geschildert wird – ich habe das beim Lesen richtig körperlich miterlebt – wie so ein gehaltenes, feindseliges „Nein“ einfach über Stunden der Zusammenarbeit den Raum füllt und man denkt: „Jetzt bricht er gleich die Therapie ab“, oder „Jetzt geht er und kommt nicht mehr wieder.“

AW: Merkwürdigerweise passiert das nicht so oft, weil dieses „Nein“ und „Nichts“ selbst erst einmal eine Faszination ausübt. Da zeigt sich jetzt wieder, wie wichtig die Energieebene, die emotionale Ebene und die Körperebene sind. Denn gesprochen wird in diesen Zuständen sehr, sehr wenig. Man weiß überhaupt nicht genau, was los ist, wo es hingehet und was das soll. Wenn es aber seine Wirkung entfaltet – und die Wirkung des „Gleich-zu-Gleich“ ist immer eine Vertiefung – komme ich tiefer in diese Wand, in dieses Nichts hinein. Damit komme ich derjenigen Person, die dahinter sitzt, näher.

Dann aber kommt ein Punkt, an dem viele abrechnen. Manchmal unter den merkwürdigsten Begründungen, die man rational oft gar nicht nachvollziehen kann. Aber man kann es sich doch logisch erklären. Denn die innere Person, der man da näherkommt, die Geheime Machtseite, die auf keinen Fall mehr in Kontakt mit dem Leben kommen will, merkt: Da kommt jemand näher und näher und näher. Und der lässt sich nicht abschütteln.

HN: Ja, das wird brenzlich.

AW: Es wird brenzlich. Normalerweise dreht ja jeder ab, der an diese Wand kommt. Da ist ja gar nichts mehr. Wer setzt sich denn 3 Stunden oder 4 Stunden am Stück dahin und konfrontiert sich mit dieser Wand, ohne sie verändern zu wollen? Schaut sie einfach nur an. Und kommt tiefer und tiefer hinein. Die Geheimen Machtseiten sind sich absolut sicher, dass sie nie jemand entdecken wird. Und jetzt kommt doch jemand näher. An dieser Stelle brechen Menschen den Prozess oft ab, was sehr schade ist. Denn diese Geheimen Machtseiten halten den Schlüssel zum Aufbau des ganzen Systems in der Hand. Sie sind das Zentrum des Systems. Sie bestimmen, wer sich im vorderen Raum aufhalten darf und wer aktiv werden darf. Wie viel Kontakt zur Welt, wie viel Lebendigkeit entstehen darf. Die bestimmen, wer ganz verdrängt oder aus dem System ausgeschlossen wird. Eine Geheime Machtseite zu „erlösen“ – damit ist gemeint, sie aus ihrer unbewussten Nein-Haltung zur Welt zu „erlösen“ – bedeutet, eine radikale Umorganisation des Systems zu erreichen. Weil man das Zentrum gefunden hat, das die Grundregeln, die Grundmatrix, bestimmt.

HN: Es ist doch allein schon aus Gründen der Begrenztheit unserer menschlichen Kraft gar nicht vorstellbar, dass beliebig viele Geheime Machtseiten in

einem einzelnen individuellen inneren System existieren.

AW: Meistens ist es eine oder zwei. Und manchmal sind diese Geheimen Machtseiten so entschlossen, ihr „Nein“ aufrecht zu erhalten, dass man nicht weiterkommt. Es ist aber ein Unterschied, ob jemand schon vorher abbricht, weil er oder die Geheime Machtseite Angst hat in Kontakt zu kommen. Oder ob man in eine Art Oberflächenkontakt mit der Geheimen Machtseite kommt, in dem man ihre Macht spürt. Man spürt ihr Nein. Man spürt ihren Willen und weiß jetzt, wo diese Wirkungen herkommen. Man kann sie zwar nicht verändern, aber man versteht sich selber, und man beginnt dieses „Nein“ als zu sich selbst gehörig zu erleben. Und oft genug strömt einem auch die Macht zu, die in diesem „Nein“ gehalten ist – auch wenn es nicht in ein „Ja“ verwandelt werden kann.

HN: Du betonst ja immer wieder, dass dieser Prozess nicht willentlich machbar ist.

AW: Nein.

HN: Im Sinne von bewusstem Wollen oder Einsatz von Techniken.

AW: Nein.

HN: Oder Strategien des Begleiters oder auch der Person selbst.

AW: Nein.

HN: Es ist nicht machbar.

AW: Nein.

HN: Das was machbar ist: Bewusstheit zu entwickeln und mit einer gewissen Beharrlichkeit am Ball zu bleiben. Das ist das, was leistbar ist.

AW: Ja. Man müsste sagen, dass die inneren Personen gewisse physikalische Qualitäten haben, die Gegebenheiten sind. Sie haben ein gewisses Ausmaß, sie haben eine gewisse Dichte, sie haben eine gewisse Willenskraft, die haben eine gewisse Intensität. Die muss ich als gegeben hinnehmen. Das ist so, wie wenn ich ein Gelände untersuche. Da mag ein großer Felsen mittendrin liegen, den ich nie wegkriegen werde. Den ich nicht auflösen kann, auch wenn ich es gerne hätte. Er hat seine eigene Realität. Und die inneren Strukturen haben ihre eigene physikalische Qualität und Realität. Mit der muss ich mich auseinandersetzen, die kann ich nur entdecken und vorfinden wie sie sind, aber die kann ich sicher nicht durch Wünschen wegkriegen.

HN: Oder in beliebige Zustände hineinmanipulieren oder -versetzen.

AW: Ja. Das lehrt eine gewisse Demut. Auch vor der Realität der Innenwelt, die ich als eine gegebene vorfinde.

HN: Wie ein Naturphänomen.

AW: Ja.

HN: Es ist wie ein Naturereignis.

So kann man sich in etwa den großen Bogen des Entwicklungsprozesses vorstellen. Sind wir da dann am Ende oder sind weitere Schritte vorstellbar? Was ist deine Erfahrung?

AW: Wenn es jemandem gelingt, in diesem Prozess bis in den hinteren Raum zu kommen, die Geheime Machtseite kennenzulernen und sogar bis in ihre Essenztiefe zu untersuchen, was gleichbedeutend damit ist, dass sie ihren absoluten Widerstand gegen das Leben, die Menschen, die Welt oder Gott aufgibt, und sich wieder einlässt und mitspielt, dann entsteht eine große organische Umorganisation, die aber mehr oder weniger von alleine stattfindet. Die Hauptarbeit, die Pflichtarbeit, ist getan. Der Prozess, der dann ins Fließen kommt, nämlich eine Integration der inneren Kräfte, die von der Geheimen Machtseite ausgeschlossen worden sind, geschieht in der Regel sehr organisch und bereichernd. Der stellt kein Problem dar. Und da muss man nicht hart dran arbeiten. Das ist dann die Kür, das Spiel des Vollständigwerdens und der Entfaltung. Es wird nicht als Anstrengung erlebt, sondern als Erweiterung. Als Zuwachs von Fähigkeiten, oft von Fähigkeiten von denen man vorher keine Ahnung hat. Ein Prozess des Ganzwerdens und Rundwerdens. Dann erst sind alle Fünf Kontinente – Frau, Mann, Kind, Tier und Gott – auf ganz natürliche Weise mit im Spiel. Und bringen jeweils aus ihrer Perspektive ihre Fähigkeiten, aber auch ihre Bedürfnisse mit ein. Und erlauben mir die Welt aus fünf grundsätzlich unterschiedlichen Perspektiven zu erfahren und zu verstehen.

HN: Das ist ja jetzt ein Bild einer gelingenden menschlichen Entwicklung, das auf eine Integration oder eine Ganzheit dieser verschiedenen Kräfte aus den verschiedenen Kontinenten ausgelegt ist. Es gibt andere Bilder menschlicher Entwicklungen, die etwas mit dem Stichwort „Erleuchtung“ zu tun haben. Wo es um ein Vorwärtsschreiten und auch eine Überwindung von niedrigen Kräften und ein Hinstreben zu höheren Erfahrungen geht. Vielleicht kannst du etwas sagen zu dem Unterschied dieser verschiedenen Bilder oder was deine Sicht davon ist?

AW: Die Frage zielt ja im Kern darauf ab, ob es in der menschlichen Realität Zustände, Energien, Ziele gibt, die wichtiger sind als andere. Das ist eigentlich eine Frage nach Wertehierarchien. Es ist eine Frage, ob man zum Beispiel die spirituelle Entwicklung als bedeutsamer, als wichtiger, als essentieller betrachtet als andere Entwicklungen. Und da nimmt die Individualsystemik einen radikal demokratischen Standpunkt ein. Und sagt: Nein, von diesem System her gibt es keine Wertehierarchie. Wir betrachten den Kontinent Gott mit all seinen Geschenken – innerer Freiheit, bedingungsloser Liebe, innerer Friede, also Geschenke, um die wir sehr wohl wissen und die wir sehr wohl würdigen – nicht als grundsätzlich wichtiger, besser, bedeutsamer als zum Beispiel die Geschenke des Kontinents Mann oder Frau oder Kind oder Tier. Wir behaupten, die Geschenke aller fünf Kontinente machen uns erst zu einem ganzen Menschen und geben uns die Fähigkeiten, die wir brauchen um hier auf dieser Erde zufrieden und erfolgreich zu leben. Auch der Erleuchtete ist ein Mensch, auch der Erleuchtete hat Hunger. Er erlebt

sich zwar anders als der „normale“ Mensch, weil er sehr in der überpersönlichen Energie, im überpersönlichen Raum geankert ist und den Rest des Lebens aus dieser Perspektive betrachtet. Aus der Sicht der Individualsystemik befindet sich der Erleuchtete aber genauso in einem Zustand von Identifikation wie der Banker. Er ist nur mit einem Raum identifiziert, in dem jegliche Identifikation mit weltlichen Dingen aufgehört hat. Die weltlichen Räume existieren aber unvermindert weiter in ihm. Die inneren Personen verschwinden nicht, weil jemand erleuchtet wurde. Sie wirken unvermindert weiter mit ihren ganz persönlichen, teilweise auch sehr unerlösten, Haltungen und Wünschen. Sie werden zwar enorm abgefedert von dem überpersönlichen Raum, aber sie werden keinesfalls eliminiert oder neutralisiert. Und nach unserer Meinung ist es genauso wichtig, dass der Erleuchtete nicht nur die göttliche Liebe und das göttliche Licht kennt, sondern genauso seine weltlichen inneren Personen, seine kindlichen inneren Personen, in ihren Bedürfnissen, auch in ihren Verdrehungen, die nach wie vor bestehen.

HN: Ich kenne einige Menschen, die auf eine beachtenswerte und beachtliche Weise den spirituellen Weg gehen, da sehr viel einsetzen und auch sehr identifiziert sind mit diesem Weg. Und nebenbei fasst eine Feindseligkeit entwickeln gegenüber instinkthaften, beziehungsorientierten oder logisch-rationalen Kräften in sich selbst und in anderen, und die dann in eine Entwicklung kommen, die man psychopathologisch eine Persönlichkeitsspaltung nennen könnte. Es tut mir manchmal weh so etwas mit zu erleben.

AW: Das ist natürlich ein große Gefahr bei dieser einseitigen Identifikation – die natürlich für jede einseitige Identifikation gilt.

HN: Ja.

AW: Ich sehe aber noch eine neue Gefahr auftauchen, und zwar am anderen Ende des Spektrums. Das ist die Gefahr der Schein-Integration aller Kräfte, die keine echte Integration ist. Die verbreitet sich nach meiner Ansicht zurzeit immer mehr. Das geht ungefähr folgendermaßen: Jemand betrachtet aus der Perspektive einer überpersönlich liebenden, aber dadurch auch ganz distanzierteren Sicht die Menschen, die Welt, ihr Treiben, die Beziehungsschwierigkeiten und so weiter. Und sagt dazu: Ja, so ist es, so sind die Menschen, so ist das Leben. Spricht auch über diese Themen. Und an dieser Stelle wird die radikale Unterscheidung zwischen Inhalt und Quelle wieder so wichtig. Die Quelle ist überpersönlich, transzendent. Die Inhalte sind persönlich, weltlich, menschlich, bezogen, normal. Aus dieser überpersönlichen Sicht kann ich über alles sprechen. Osho war zum Beispiel ein wunderbares Beispiel dafür, er hat über alles gesprochen. Er hat sogar schmutzige Witze gemacht, aus einer völlig überpersönlichen Position heraus. Das hat diese Witze noch witziger gemacht. Aber das heißt keinesfalls, dass er innerlich ganz in diese Energien eingetaucht wäre. Da ist der große Unterschied. Aus meiner Sicht ist es ein Verbrechen, wenn ich die irdischen Kräfte Frau, Mann, Kind und Tier nur aus der überpersönlichen Perspektive

wahrnehme. Damit kann ich ihnen nicht gerecht werden. Das ist keine Antwort, die ihrer Natur gerecht wird, die ihnen entspricht.

HN: Eher eine subtile Form von Unterdrückung.

AW: Es ist eine subtile Form von Unterdrückung und von Scheinintegration. Das Tier braucht instinkthafte Antwort. In dieser instinkthafte Antwort fühlt es sich erkannt und geliebt und genährt. Und in der instinkthafte Begegnung werden die Geschenke des Instinkthafte, die Überlebenskraft, der Saft, ...

HN: ... das Feuer ...

AW: ... das Feuer real, erlebbar. Und entfaltet und eingeladen.

HN: Und nicht als etwas, das überwunden werden soll zugunsten von etwas Höherem.

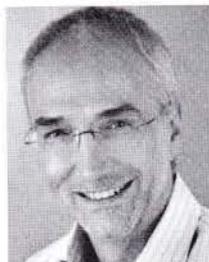
AW: Oder genutzt werden soll als „stepping stone“, um zu etwas Höherem zu kommen – auch das gibt es. Etwas, das transformiert werden soll.

HN: Das sind subtile Werthierarchien im Sinn von besser oder schlechter.

AW: Ja. Die aber so subtil sind, dass sie oft überhaupt nicht verstanden werden. Deshalb verzichten wir auf eine Werthierarchie unter den Fünf Kontinenten. Die würde auch zu einer subtilen Auswahl führen oder zu einer subtilen Richtungsänderung. Wir könnten nicht mehr ganz unvoreingenommen der Richtung folgen, die die Psyche uns vorgibt, indem sie sagt: So bin ich jetzt aufgebaut, hier sind keine spirituellen Energien. Das ist mir als Begleiter egal, weil ich die Werte der anderen Kontinente genauso liebe und weil ich weiß, dass sie in ihrer Tiefe und in ihrer Essenz genauso wertvoll und auf eine gewisse Weise auch göttlich sind. Aber eben nicht auf so eine spirituelle Weise göttlich. Vielleicht auf eine saftige und primitive Weise göttlich.

HN: Ja, das ist diese radikale Demokratie.

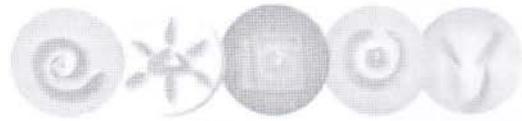
AW: Jeder Kontinent hat das gleiche Recht zu existieren und wenn alle fünf miteinander in Kontakt sind, und mit dem Leben in Kontakt sind, erzeugt das kein Problem, sondern eigentlich einen großen Reichtum und eine große Balance in der Art, wie wir unser Leben führen.



Artho Wittemann (Jg. 1956) lebt und arbeitet in Altomünster bei München und beschäftigt sich seit 20 Jahren mit Fragen der systemischen Selbstorganisation der Psyche. Er war lange Zeit Schüler, dann Mitarbeiter von Dr. Hal und Dr. Sidra Stone, den Begründern der Voice-Dialogue-Methode. Gemeinsam mit seiner Frau Veeta schlug er anschließend einen eigenen Weg ein, den er unter dem Begriff Individualsystemik zu einer umfassenden psychologischen Theorie und Praxis weiter entwickelte.

Intensivseminar für Therapeuten

verstehen, verknüpfen, anwenden



mit Artho Wittemann

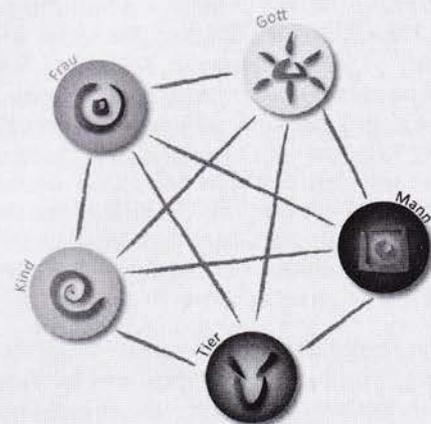
Modul 1:
Der Teil und das Ganze. 11.-12. Sept. 2010

Modul 2:
Die fünf Sprachen der Psyche. 16.-17. Okt. 2010

Modul 3:
Das ganze Bild des Menschen. 27.-28. Nov. 2010

Ort: Altomünster (bei München)
Jedes Modul kann einzeln gebucht werden.
Anmeldung und Infos: www.individualsystemik.de

DIE ARCHITEKTUR DER INNENWELT



ARTHU WITTEMANN IM DIALOG MIT HANS NEIDHARDT
ÜBER WANDLUNGSPROZESSE INNERER SYSTEME

Die DVD mit dem kompletten Dialog (100 Minuten) über

Eine systemische Psychologie des Individuums
Die „fünf Kontinente“ der Psyche
Die Inneren Personen
Oberfläche und Tiefe von Inneren Personen
Die Haltung des Begleiters
Ein systemisches Verständnis der inneren Welt
Geheime Machtseiten
Entfaltung zur Ganzheit

ist ab Juli 2010 über www.hans-neidhardt.de zu beziehen.



„Schreibblockaden“?

von Katrin Tom-Wiltschko

Schreibblockaden sind mitunter etwas Wunderbares. Wenn ich in einem bestimmten Zeitraum einen Text verfassen muss, der mir mehr im Magen liegt als von der Hand geht, dann entwickelt sich der weitere Verlauf bei mir u.U. nach folgendem Schema: Ich weiß, ich habe nur noch zwei Tage Zeit. Es entsteht so ein gewisses Gefühl von „ich muss unbedingt anfangen, sonst schaffe ich das nicht mehr.“ Dann beginne ich in einem ziemlichen Tempo alle möglichen Dinge zu tun, die auch schon lange überfällig sind, aber eigentlich nichts mit dem zu tun haben, was ich schreiben müsste. So passiert es, dass ich in wenigen Stunden fast das komplette Haus auf Vordermann bringe. Eigentlich ein wunderbares Gefühl, endlich mal wieder mehr Ordnung zu haben, doch da meldet sich ein nicht ganz zu vernachlässigender Kritiker in mir, der davon überzeugt ist, dass ich mit dem Schreiben nicht wirklich weitergekommen bin. „Weit gefehlt!“, sagt dann eine weitere stolze Stimme, die immerhin dafür verantwortlich ist, dass, so schnell wie sonst nie, alle möglichen Dinge entrümpelt, geordnet und gesäubert werden.

Die Stunde der Wahrheit, davon ist mein Kritiker überzeugt, rückt näher, doch meine kreative Freiheitskämpferin in mir beginnt sich breit zu machen. Sie hinterfragt, was ich da eigentlich angeblich tun müsse, bemerkt, dass ich im Moment viel zu müde bin, um zu schreiben und erklärt mir, dass ich doch besser meinen natürlichen Bedürfnissen wie Hunger und Schlaf nachgehen sollte. „Später“, vertröste ich meinen nun langsam ungeduldig werdenden Kritiker und verweise ihn darauf, dass ich solche Texte im Grunde aus dem Arm schütteln könne, wenn es mal so richtig fließt. Dass es im Grunde nur den richtigen Moment braucht, der dann tatsächlich zum Schreiben geschaffen ist.

Wenn ich es dann schaffe, möglichst mit wenig schlechtem Gewissen mir die Zeit für meine Bedürfnisse frei zu halten, geht es mir meist schon viel besser. Aber der richtige Zeitpunkt zum Schreiben scheint noch immer nicht gekommen zu sein. Ich versinke in mein Inneres und beginne zu hören, was denn die Schreibfaule in mir braucht, um gut schreiben zu können. Fazit: Nichts tun müssen, auch nicht das, was man unbedingt tun muss. Na prima, denke ich, so kommen wir nicht weiter, und dann taucht ein neuer Impuls auf: „Ich möchte jetzt malen.“ „Das wird dann wohl doch etwas zu bunt“ erregt sich der Kritiker, „jetzt gehört endlich ein Machtwort her!“

Nun kommt das innere Kind auf den Plan, das von Machtwörtern so restlos genug hat, dass es für mehrere Leben reicht. Daraufhin erklärt sich die Erwachsene in mir bereit, dem Kind mehr Platz einzuräumen; zum Schreiben verbleiben noch ein paar Stunden. Das würde reichen, wenn dann der Text fließen würde...

Was soll's, die Welt wird nicht untergehen, auch wenn es nicht fließen sollte, und so werden Farben und Pinsel hervorgekramt. Das Kind ist glücklich und frei, kann endlich mit den neuen Lieblingsfarben malen, und wie es ihm kommt, so fließen die Farben. In wenigen Stunden liegen zwei bemalte Leinwände vor mir, die sich sehen lassen können. Wunderbar, denke ich und lege eine Kaffeepause ein; wenig später, als zwei nette Menschen meine Bilder bewundern, bestätigt sich mein Gefühl, etwas Schönes gemalt zu haben.

Mit dieser Zufriedenheit trinke ich genüsslich einen Kaffee und räume beschwingt die Spülmaschine aus. Eigentlich ein Grund zum Feiern, denke ich, und nachdem ich mir mein neues Lieblingsgetränk *Aperol spritz* mit meinem Liebsten gegönnt habe, spielen wir noch beschwingt miteinander Tischtennis. Zu meinem ungeschriebenen Text denke ich: Morgen ist auch noch ein Tag. Der letzte zwar, aber das krieg ich wohl auch noch hin. Unvorhergesehener Weise muss mein Liebster am Abend noch eine Stunde arbeiten, und ich denke: Na gut, dann schreibe ich halt... – und in einer Stunde ist das geschrieben, was geschrieben werden musste, fast wie aus dem Ärmel geschüttelt...

Nur so macht es Spaß, denke ich... und wünsche mir, dass ich doch endlich dazulerne, mehr auf mein Inneres zu vertrauen. Zufrieden falle ich abends ins Bett und erzähle meinem Kritiker, wie gut es doch ist, dass das Haus wieder aufgeräumt, zwei Bilder gemalt, die nächsten zwanzig Leinwände bestellt und sogar ein Text, der sich sehen lassen kann, verfasst ist.

Ich weiß, dass dieses gute Gefühl noch nicht für die Ewigkeit ist, aber dass es Sinn macht, Blockaden ernst zu nehmen und auf die Bedürfnisse, die hinter ihnen liegen, zu achten.

Katrin Tom-Wiltschko
Dipl.-Sozialpädagogin
5142 Eggelsberg
katrintom@web.de

Die wissende Lücke...

Zur Weisheit des Organismus im Leben mit Krebs

von Beatrix Teichmann-Wirth

Es war vor einem Jahr, im September 2008, als ich einer Einladung folgte, im Rahmen eines Psychoonkologie-Kongresses einen Vortrag zu halten¹. Ich wählte den oben genannten Titel.

Mein Vortrag sollte am letzten Tag des Kongresses stattfinden. Ich hatte in den Tagen zuvor Gelegenheit zu erfahren, wie sehr auch die Psychoonkologie – bei aller Anreicherung durch Menschlichkeit – in naturwissenschaftlichem Denken befangen ist.

Referiert wurden Ergebnisse basierend auf Untersuchungen an vielen Menschen. Die Psychoonkologie stellte sich auf diesem Kongress als eine „third person science“ dar, wie Gendlin all jene Wissenschaften bezeichnet, in denen die Person, das Subjekt, herausfällt. Dabei habe ich, inspiriert durch die Lektüre des Buches „Focusing und Philosophie“ (Wiltschko, 2008) die „Person“ vermisst.

Es war eine große Herausforderung, mich als diese „Erste Person“, die selbst von der Diagnose Krebs zweimalig betroffen war, zu zeigen. Der vorliegende Beitrag ist eine Abschrift meines Vortrages. Über große Strecken habe ich den Wortlaut des Gesprochenen beibehalten, um der Lebendigkeit des Moments Rechnung zu tragen.

Heute morgen, als ich mich entschieden hatte, zu Hause zu bleiben, um mich noch auf meinen Vortrag vorzubereiten, erhielt ich eine SMS von Birgit Konteh, einer Freundin und Mitreferentin: „Deinem Thema gemäß musst du dich wohl ganz persönlich heute der ‚Lücke‘ aussetzen, um wissend zu werden – eine Absicherung gibt es nicht...“

Das hat mich sehr berührt. Eigentlich wäre es ja wirklich konsequent, jetzt die Situation hier zu „beantworten“. Das bräuchte Mut – Mut mir meine Zeit zu nehmen, auch wenn sie die mir zugestandenen 20 Minuten überschreitet; Mut für gute Bedingungen zu sorgen, also beispielsweise die Sessel umzustellen und mich um einen guten Platz zu kümmern; es bräuchte Mut zur Blöße, mich nicht hinter meinen Konzepten und Vorstellungen zu verstecken. Es bräuchte Mut, zu verzichten – darauf zu verzichten, alles, was ich an Gescheitem vorbereitet habe, auch vorzubringen. Letztlich bräuchte es Mut, dem Prozess zu folgen.

Durch all das ist auch ein krebserkrankter Mensch herausgefordert – mit der Notwendigkeit, für sich zu sorgen, und dem Mut, für sich einzutreten und oftmals auch Tabus zu brechen, wenn man die engen Grenzen der Konvention sprengt.

Und zuallererst bräuchte es Vertrauen – Vertrauen, dass alles da ist.

Ja, das bräuchte es jetzt: mich dieser wissenden Lücke auszusetzen, es darauf ankommen zu lassen, was sich jetzt offenbaren will – und – ich fühle, dass ich mich das jetzt gar nicht so ganz traue in diesem Kreis der vielen klugen Menschen.

So will ich sanft-mütig sein, mir und dem Ganzen Genüge tun und das geben, was mir jetzt angemessen erscheint.

So will ich im Sinne des Vortragstitels die noch verbleibenden Wissenslücken nicht mit Inhalten „stopfen“, sondern die „wissende Lücke“ offenhalten und in der Öffnung eines Erfahrungsraumes die Möglichkeit geben, mit diesem Wissen, das hinter einem vermeintlichen Unwissen liegt, in Berührung zu kommen.

Ich möchte Sie also einladen, mir mit einem – ich nenne es – „Ganzkörperohr“ zuzuhören.

Von einem inneren Ort

Der Ort, von dem aus ich spreche, ist ein innerer Ort. Es ist ein Platz, an dem ich jetzt, nach 10 Jahren Leben mit Krebs, angekommen bin. Das, was ich sage, gründet auf intensiver Selbsterforschung in dieser Zeit. Ich sage es im Vertrauen darauf, dass, wie Carl Rogers sagte, das Persönlichste das Allgemeinste ist.

Ich spreche auch von einem Ort, der meiner Krebserkrankung sehr dankbar ist, weil sie mir ermöglicht hat, mich auf den Weg zu machen und herauszufinden, dass es ein Leben hinter dem Erfüllen von Ansprüchen und äußeren Bewertungen gibt, mein Leben neu auszurichten nach diesem unsicheren und doch so ganz sicheren inneren organismischen Wissen.

Zwei „Felt Shifts“ – zwei Entscheidungen

Der Ausgangspunkt meiner Erkenntnisse über das Vorhandensein eines umfassenderen Wissens waren zwei Erfahrungen im Zuge meines Krebs-Ganges: Die erste Diagnose war zunächst ein großer Schock, der

¹ Kongress der Österreichischen Gesellschaft für Psychoonkologie (ÖGPO) vom 3.-6.9. 2008 in Baden bei Wien

massive Angst in mir auslöste. Zugleich bemerkte ich, dass mein Bewusstsein angehoben war, sich mein Blick weitete und ich plötzlich sehr klar wusste, was jetzt zu tun ist. Diese unerschütterliche Gewissheit war mir unerklärlich, aber sie sagte mir unmissverständlich: „Ja genau, das tue ich jetzt. Von diesem Chirurgen lasse ich mich operieren, zu diesem Zeitpunkt, in diesem Krankenhaus.“

Die zweite eindrückliche Erfahrung: Nach der zweiten Brustkrebsdiagnose und im Zuge der starken unvorhersehbaren Nebenwirkungen der Bestrahlung erkannte ich, diesmal während meiner täglichen Meditation und wieder zweifelsfrei, eindeutig, mit absoluter Gewissheit, dass es darum geht, meine psychotherapeutische Praxis zuzusperren – was ich dann auch für eineinhalb Jahre tat.

Beide Erkenntnisse waren körperlich stark spürbar, im Sinne einer Öffnung, einer Erdung, so wie ein Ruck nach unten durch den Körper. Eugene Gendlin, nennt das „felt shift“.

Es gibt also etwas, das mehr weiß als ich, und dieses Etwas äußert sich, wenn ich ihm Raum gebe, in spürbaren körperlichen Reaktionen.

Die zweifache Realität

Im Hinblick auf die Realität einer Krebsdiagnose sind zwei Aspekte bedeutsam:

Durch den Einbruch der Diagnose in die Lebensrealität, in das Festgefügte, das immer schon so Gewusste eröffnet sich eine Lücke, und durch diese Lücke scheint ein Bewusstseinslicht – wenn es gelingt, sie offenzuhalten, ihr Raum und Zeit zu geben und somit hinter die Angst, die Wut, die Verzweiflung, das Anklagen und Hadern zu gelangen.

Das ist die eine Realität: die Eröffnung eines nicht determinierten, freien, offenen Bewusstseinsfeldes.

Die zweite, ebenso wesentliche Realität ist die äußere: die Reaktionen der Angehörigen in ihrer verständlichen Angst und Sorge, aber auch die Zugangsweisen der Betreuer, der Ärzte, die die Diagnosen mitteilen, und all der Betreuungspersonen, die rund um die Diagnosestellung an den Patienten herantreten.

Da gibt es also eine Lücke, einen Einbruch in das Strukturgewordene durch die Diagnose, ein, wenn auch erschrecktes, Erwachen. Und dann gibt es eine Maschinerie, einen Ablauf, der eigenen Gesetzen folgt und der, aus sich heraus erklärt, auch verständlich ist.

Der von einer Krebsdiagnose betroffene Patient wird mit einer Vielzahl von Informationen konfrontiert, er ist vielen für ihn unbekanntem Situationen ausgesetzt, und dies alles oftmals unter großem Zeitdruck. „Lassen Sie sich nicht zu viel Zeit!“, ist eine der wesentlichen Botschaften. Alles drängt, zwingt, verengt.

Was bewirkt das? Die Lücke, gerade geöffnet, schließt sich erneut, und der Mensch kommt im wahrsten Sinne des Wortes nicht mehr vor.

Beim Schreiben merke ich, wie ich mich eingeladen fühle zu werten: „Ja, aber das ist doch auch notwendig, und das muss man ja von ärztlicher Seite auch so machen“. Das ist es gerade, was ich vermitteln möchte: dass es hier nicht um ein Entweder-Oder geht.

Was ich sagen möchte, ist: Da gibt es ein tieferes, höheres Wissen darüber, was gut und heilsam für mich ist und welche Menschen, Orte, Behandlungsmaßnahmen von meiner Seele begrüßt werden. Dieses Wissen ist, so behaupte ich, in jedem Menschen vorhanden.

Mein „Spür-Wissen“ weiß mehr als ich

Dieses Wissen ist ein aus dem Körper Kommendes, es ist ein Spür-Wissen. Es ist der „Felt Sense“, dieser im Körper gefühlte Bedeutungsgehalt, der immer abrufbar ist. Man kann es auch Körperintelligenz nennen oder organismische Weisheit, zelluläres Wissen, Lücke des Impliziten, Intuition oder gefühltes Wissen.

Es ist ein Wissen, das über das, was ich weiß, hinausreicht. Es ist neu, noch nie gedacht, überraschend und ganz gewiss. Es ist ein Wissen, das alle Umstände, alle Fakten, alle relevanten Bezüge einschließt. Es schließt die vergangenen Erfahrungen ebenso ein, wie auch die weiterführenden Schritte, die mein Leben auf „richtige“ Weise fortsetzen.

Wie Gendlin sagt: „Der Felt Sense hat in sich implizit eine ganze Menge Verbindungen“ (in Wiltschko 2008, S. 88). Carl Rogers (1959/1987) nennt dies „organismische Bewertung“ – im Gegensatz zur Bewertung, die aufgrund von Konzepten und äußeren Bewertungskriterien erfolgt.

Mein Organismus weiß, und er weiß mehr als Ich.

Innehalten, um sich zu spüren

Damit sich dieses Wissen entfalten kann, braucht es zuallererst Zeit-Räume – „Frei-Raum“ wird das im Focusing genannt. Ein Verweilen mit dem, was jetzt ist. Und das ist ja auch ganz natürlich. Wenn wir uns verirren, wenn unsere Landkarte des Lebens nicht mehr gilt, wie das bei einer Krebsdiagnose der Fall ist, halten wir zunächst an, wir halten inne, wir folgen sodann unserer Intuition.

Es gilt also, den Menschen einzuladen innezuhalten, mit sich in Fühlung zu kommen, sich in seiner inneren Antwort auf die Komplexität der Situation wahrzunehmen. Diese Antwort wird sich vielleicht nicht sofort einstellen, und dann ist sie da, diese Lücke des vermeintlichen Unwissens.

„Wenn man eine ganz komplizierte Situation hat, die noch nie jemand ganz genau so gehabt hat, und

daher das, was in der Blaupause vorgesehen ist, nicht mehr passt – es geht nicht mehr, so wie gewohnt weiterzuleben, und das, was geht, weiß man noch nicht; der Atem ist angehalten und dann impliziert der Körper einen nächsten Schritt. Der ist so wie Ausatmen. Und doch ist er ganz neu“ (Gendlin in Wiltshko 2008, S. 119).

Wir sind nicht gewohnt, unser Inneres, unseren Körper zu befragen. Wir versuchen viel eher, über Gedanken und innere Dialoge herauszufinden, was richtig ist zu tun.

Verweilen im Un-ge-wissen

Verweilen im Ungewissen braucht Vertrauen, Vertrauen eben in jenes dahinterliegende Wissen. Gendlin sagt einen schönen Satz: „Es ist immer jemand drinnen“ (in Wiltshko 2008, S. 136).

Da ist immer jemand drinnen hinter dem Krebs, im Krebs, um den Krebs herum. Und diese Person, dieser Mensch, den gilt es aufzusuchen, dieses Ich, das den Krebs hat. Oft scheint es so, als ob nur der Krebs da wäre oder nur die Gefühle zu der Diagnose.

Krebs jedoch war zumindest für mich eine wunderbare Möglichkeit zu erfahren, dass ich mehr bin als meine Geschichte, meine Rollen, meine Definitionen, meine Beziehungen, mein Beruf, mein Determiniertsein, und selbst mehr als meine Erkrankung. Dahinter, darüber hinaus, darunter bin ich, wer ich wesentlich bin.

Was braucht das von uns Betreuern/-Therapeuten/Ärzten?

Zuallererst die Bereitschaft, mit sich in Fühlung zu kommen, ebenso innezuhalten, mir meiner Gefühle, meiner Gedanken, meiner Konzepte zu dieser Diagnose dieses Menschen bewusst zu sein. Das ist nicht analytisch zu erfassen, sondern nur im Wahrnehmen des Felt Sense, dieses körperlichen Gespürs über die ganze Situation, zu erfahren.

Es braucht sodann eine Bereitschaft, sich dem Kontakt *jetzt* zu öffnen, in Verbindung mit diesem betroffenen Menschen zu treten und mich von ihm anstimmen zu lassen, *jetzt*, im Bewusstsein, dass es nicht meine Gefühle sind, sondern die des Patienten, welche ich über meine „organismische Resonanz“, wie Wiltshko (1992) es nennt, über diese tiefe körperliche Empathie in mir wahrnehme. Wilhelm Reich (1948/1989) nannte das „vegetative Identifikation“.

Dann ist es möglich zu spüren, ob der Patient die Behandlungsmethode ablehnt, weil er aufgrund von Mitteilungen oder Vorurteilen Angst vor ihr hat, oder weil dieses tiefe Etwas in ihm weiß, dass sie ihm nicht zum Heil gereicht. Dies gilt es auszuhalten – auch im Wissen, dass das Ja des Patienten zur Therapie ein heilsamer Faktor ist (Teichmann-Wirth, 2002).

Angereichert durch die fachlichen Informationen kann sodann ein *Kreuzen* stattfinden zwischen dem Felt Sense und den relevanten Fakten. Und auf dieser ganzheitlichen Basis kann dann das Verhalten „implizit gesteuert“ sein².

Der nächste kleine Schritt

Eigentlich ist alles ganz einfach. Es fängt ganz basal und damit banal anmutend an. Es ist wie mit dem Sitzen auf diesen Sesseln hier im Raum. Da gibt es einen Sessel, der mich mit seinen Lehnen begrenzt, und es gibt eine Freiheit, eben in dieser Begrenzung die jetzt stimmigste Haltung einzunehmen. Jene Haltung, die ein gesamtorganismisches Ausatmen auslöst: Ja, genau so ist es richtig. Das ist die Freiheit in der Determiniertheit.

Gendlin sagt, der Körper impliziert den nächsten Schritt. Dieser nächste Schritt trägt den Lebensprozess weiter; das ist ganz selbstverständlich, weil das Leben das so will oder, um mit Gendlin zu sprechen: „Das Ziel ändert sich, aber dass man leben will, ändert sich nicht. Es will leben, von Anfang an“ (in Wiltshko 2008, S. 120).

Krebskranke Menschen sind oft mit einer Vielzahl von Ratschlägen konfrontiert und auch mit der angstgetönten Überzeugung, dass sie ihr Leben zu ändern haben und zwar radikal und sofort. Das ist oft nicht zu machen.

Aber was ich tun kann, ist, zunächst dieses Nicht-mehr-weiter-Wissen, diese Lücke zu würdigen, sie da sein zu lassen und mich dann zu fragen, was ein guter nächster, vielleicht kleiner Schritt wäre.

Mit jedem kleinsten angemessenen, guten Schritt bekräftigen wir unsere Lebenskompetenz und fördern eine lebensbejahende Qualität. Um mit Le Shan (1989) zu sprechen: All diese Schritte sind wie Noten unserer Lebensmelodie, einer Melodie, die wir so vielleicht noch nie vernommen haben und in der immer wieder neue Harmonien, Obertöne und Bassstimmen hinzukommen, die aber immer unsere ureigste Melodie ist.

In all der Endlichkeit, die uns im Leben mit Krebs so bewusst wird, eröffnet der gute Schritt, das „stimmige Jetzt“ ein zeitloses Fenster, in welchem die zeitliche Grenze unbedeutend wird.

Es ist eine große Herausforderung für den (psychotherapeutischen) Begleiter, immer wieder für die Bedingungen zu sorgen, die ermöglichen, dass die nächste Gedichtzeile im Leben des von Krebs betroffenen Menschen geschrieben werden kann. Dies erfordert eine Würdigung des Stockens, eine Würdigung des Steckenbleibens und des Noch-nicht-Wissens. Es erfordert Vertrauen. Vertrauen in dem

² „Kreuzen“ und „implizit gesteuert“ sind zwei Termini in Gendlins körperbezogener Philosophie (siehe Wiltshko 2008, S. 102ff)

von meinem Lehrer Michael Smith ausgedrückten Sinn, der einmal zu mir sagte: „*Life is bigger than you.*“ Letztlich geht es um ein tief verankertes Wissen, dass das Leben nicht mit dem Tod des Körpers endet, sondern sich immer weiter über den physischen Tod hinaus fortsetzt, sich weiter-lebt.

Literatur

- Le Shan, L. (1989). Diagnose Krebs. Wendepunkt und Neubeginn. Stuttgart: Klett-Cotta
- Reich, W. (1948/1989). Charakteranalyse. Köln. Kiepenheuer&Witsch
- Rogers, C.R. (1959/1987). Eine Theorie der Psychotherapie, der Persönlichkeit und der zwischenmenschlichen Beziehungen. Entwickelt im Rahmen des klientenzentrierten Ansatzes. Köln. GwG
- Teichmann-Wirth, B. (2006). Von der Seele begrüßt. Das Ja zur Therapie als heilender Faktor. Bundesministerium für

- Gesundheit und Frauen (Hrsg.), Mitteilungen der Sanitätsverwaltung, 107, 11, 9-13
- Teichmann-Wirth, B. (2008). (M)eine Krebserkrankung. Eine personenzentrierte Wegbeschreibung. In M. Tucza, G. Stumm, D. Kimbacher & N. Nemeskeri (Hrsg.). Offenheit und Vielfalt. Wien: Krammer
- Wiltschko, J. (1992). Von der Sprache zum Körper. Focusing Bibliothek. Bd 2. Würzburg: DAF
- Wiltschko, J. (Hrsg.) (2008). Focusing und Philosophie. Eugene T. Gendlin über die Praxis körperbezogenen Philosophierens. Wien: Facultas



Dr. Beatrix Teichmann-Wirth
Personenzentrierte Psychotherapeutin
1160 Wien
beawirth@yahoo.de



29. Internationale Focusing Sommerschule

26. Juli bis 5. August 2010

im Humboldt-Haus Achberg bei Lindau am Bodensee

Es gibt noch einige wenige freie Plätze in den Seminaren

- 01 die heilsame innere Beziehung
- 02 die Lebensspur bewegen
- 03 entspannt und klar
- 04 der verkörperte Geist: Leibgedächtnis und Neurowissenschaften

Infos und Anmeldung: www.focusing-daf.de

Burnout – nein danke!

„Schlüssel-Werkzeuge“, die Kraft geben

von Ulrike Pilz-Kusch

Was hat mich zu diesem Thema hingezogen?

Vor fünfzehn Jahren fühlte ich mich ausgebrannt. Ich kam aus einem dreiwöchigen Urlaub zurück und wunderte mich, dass ich nicht erholt war. Ich kam mir eher kraftlos vor und zudem antriebslos. Ich verspürte erstaunlicherweise keine Lust zu arbeiten, obwohl ich mich zwei Jahre zuvor mit Freude, Elan und Herzblut selbständig gemacht hatte und meiner Spur gefolgt war. Wo war „mein Feuer“ geblieben? Wieso sah ich auf einmal keinen Sinn mehr in meinem Tun? Ich stellte mir plötzlich vor, wie erleichternd es wäre, wenn ich jetzt eine lebensbedrohliche Krankheit hätte. Dann bräuchte ich mir keine Gedanken mehr darüber zu machen, was ich weiter beruflich mache und womit ich Geld verdiene. Diese Vorstellung erschreckte mich zutiefst und rüttelte mich auf. Was war schief gelaufen? Wieso war mein Akku leer, obwohl ich als anerkannte Expertin für fachlich fundierte Wellness(-Qualität) das „Klassische“ in der Gesundheitsförderung selbst lebte: Bewegung, gesunde Ernährung, Stressbewältigung. Es gab kaum eine Entspannungstechnik, die ich nicht beherrschte und sogar lehrte. Es betrückte mich, dass ich dachte, ich hätte etwas „falsch“ gemacht und nicht wusste, was. Mir kam es so vor, als müsste ich etwas Grundsätzliches in meinem Leben verändern: War es der Inhalt meiner Freiberuflichkeit, meine Positionierung, die Art und Weise meines Arbeitens oder war es etwas ganz Anderes?

Ich begab mich auf die Suche, was in meinem Leben verändert werden wollte und nach alltagstauglichen Methoden, Burnout zu verhindern. Ich begann, mich stärker zu beobachten und zu erkunden, was mir Energie raubt und was mir Kraft gibt. Ich begann, es aufzuschreiben.

Meine Begegnung mit Focusing

Auf meinem Weg stieß ich zufällig auf Focusing in einem Newsletter des Frauenbildungshauses Zülpich. Was da stand, fesselte meine ganze Aufmerksamkeit. Irgendetwas zog mich 2004 mit aller Macht zur Ausbildung als Focusing-Begleiterin, später zur Focusing-Beraterin, und schließlich qualifizierte mich das DAF 2010 zur Focusing-Trainerin. Seither lässt Focusing mich nicht mehr los.

Focusing ist für mich die schnellste und wirkungsvollste und Methode, um

1. aus dem „Kopfgeratter“ auszusteigen, langsamer zu werden, zu entspannen und mich zu spüren – in aller Lebendigkeit,
2. zu allen Themen und Fragen, die mich bewegen, auf einer tieferen Ebene für mich „richtige“ und stimmige Antworten zu finden. Und diese kommen überraschend leicht und ganzheitlich wohltuend aus meinem Körper.

Focusing ist für mich zu einer liebgewordenen täglichen „Begleiterin“, Orientierungshilfe und „Stütze“ geworden, ohne die ich so einschneidende Lebensentscheidungen wie den Verkauf meines Hauses und die radikale Reduzierung meines Hausstands inklusive Büro auf sieben Quadratmeter Lagerraum 2008 nicht so glasklar hätte treffen und umsetzen können.

Focusing gibt mir Halt, Sicherheit und Orientierung, Schritte ins Ungewisse zu wagen, die mich reizen und gleichzeitig ängstigen: Es reizte mich, mich allein mit One-way-ticket, 12 kg Reisegepäck, Tagebuch und Reiselaptop auf unbestimmte Zeit auf den Weg zu machen – ohne feste Bleibe und Plan. Nur mit Focusing, Meditation und Selbstbeobachtung.

Auf meiner Auszeit-Forschungsreise entdeckte ich, dass es oft erstaunlich wenig zu tun bedarf und zu verändern gibt, um in die eigene Kraft und Lebendigkeit zu kommen. Ich fand heraus, dass ich einzelne Schritte und Elemente aus dem Focusing-Prozess – herausgelöst für sich allein – im Alltag anwenden kann. Manchmal in nur wenigen Sekunden oder Minuten und mit einer enorm großen Wirkung. Sie machen viele Situationen in meinem Alltagsleben leichter und lebendiger. Das bedeutendste, einfachste Schlüssel-Werkzeug ist:

Schlüssel I:

Momente des Innehaltens – präsenten Nichtstuns

„Nonstopptun“ hat sich für mich in den letzten fünf Jahren als Hauptenergiekiller herauskristallisiert, der mir im Alltag meine Kraft raubt und mich meine Grenzen nicht spüren lässt. Wenn ich bewusst mehrmals täglich kleine Stopps im Tun einlege, kann

ich eher das Steuer in der Hand behalten. Ich kann frühzeitig Warnsignale bemerken und die Bremse ziehen. Wenn ich schlecht drauf bin, braucht es erstaunlicherweise manchmal nur ein paar Sekunden oder Minuten, um zu verschlafen und Luft zu holen und dann mit Abstand und „alter“ Frische Aufgaben leichter anzugehen. Gönn mir in etwa alle eineinhalb Stunden winzige bis kleine Momente, meine Arbeit zu unterbrechen, kann ich meine Energie den Tag über hochhalten.

Ich schenke mir selbst meine ganze Aufmerksamkeit... Vielleicht tut's gut, die Augen zu schließen..., mir Zeit zu lassen, meinen Körper wahrzunehmen... Ich erkunde, wie ich überflüssige Anspannung lasse und es ihm gemütlicher machen kann... Ich nehme meinen Atem wahr und lasse ihn frei fließen und erlaube mir, einen Moment leer zu werden.

Manchmal reichen nur wenige Atemzüge und präsenten Nichtstun, um mich nicht von den Anforderungen des Alltags beherrschen zu lassen. Und mich wieder zu zentrieren. Doch das erfordert Übung. Wenn ich öfter innehalte und in mich hineinspüre, kann ich frühzeitig die leisen Töne und Signale in mir bemerken, die mir den Weg weisen. Und rechtzeitig kleine Kurskorrekturen vornehmen. Entscheidend ist dabei, zu bemerken, was ist und nicht, warum es ist.

Aus dem Kopfkarrussell auszusteigen, gelingt am ehesten über den Körper. Wenn Sie Ihren Körper spüren, wird der Kopf frei, und Sie erhalten Abstand zu den Sorgen des Alltags. Wenn der Kopf voll ist, hilft es oft, zusätzlich den Verstand zu beschäftigen. Reicht die Beobachtung des Körpers und des Atems nicht aus, kann ich mir innerlich stärkende Sätze sagen (Schlüssel III).

Das Geheimnis liegt dabei in einer ganz besonderen Art der Selbstwahrnehmung und Aufmerksamkeitslenkung, in der ich mich von innen körperlich spürend wohlwollend wahrnehme und neugierig erkunde, wie ich im Moment gerade da bin.

Wenn ich offen bin für das, was da ist (an vagen oder klareren Körperempfindungen, Gefühlen, Gedanken, Bildern, an Anspannung, Müdigkeit, Schmerz, Ungehaltensein, an Bedürfnissen und Sehnsüchten, etc.), ohne zu bewerten oder zu verurteilen.

Wenn ich mir Zeit dabei lasse zu erkunden, wie es sich innerlich anfühlt und allem erlaube, da zu sein...

Wenn ich mit dem Herzen sehe (Saint-Exupéry) und vielleicht dem Unbehagen zulächle...,

... dann lerne ich mich tiefer kennen.

Ich aktiviere tiefere, ungenutzte Ressourcen in mir und kann eher wahrnehmen, was ich jetzt brauche und was jetzt wirklich wichtig ist. Wenn es mir gelingt, in mich körperlich hineinzuspüren und eine Weile einfach nur der Gesellschaft zu leisten, was innerlich in mir ist, ohne etwas zu tun oder zu wollen, dann kann aus dem präsenten Nichtstun plötz-

lich ein klarer Handlungsimpuls oder ein Schritt aufsteigen, der sich gut anfühlt und mir Klarheit und Energie gibt für das, was jetzt dran ist und wirklich wesentlich ist.

Innehalten und sich innerlich spürend wahrnehmen ist eine multifunktionale Basis-Übung, die nicht nur wichtig ist, um leistungsfähig zu bleiben.

Sobald ich mich überanstrengte und etwas hakt, nicht rund läuft oder ich mich im Kreis drehe, ist es nützlich, sofort innezuhalten und in mich hinein zu spüren, um zu erkunden, was los ist und was verändert werden möchte.

Immer wenn ich die Balance verliere, mir alles zu viel wird, ich ärgerlich, wütend oder ängstlich werde, ist es ratsam, sofort innezuhalten, um Abstand zu gewinnen und baldmöglichst wieder handlungs- und arbeitsfähig zu werden.

Manchmal reichen ein paar Sekunden, in denen ich mich entlaste und nur ein paar Mal tief ausatme, seufze oder stöhne. Manchmal helfen 90-Sekunden-Pausen in Stille und in Bewegung („Gelassenheitsatmung“, „Balance-Pendeln“, „Ausschütteln“, „Anti-Stress-Vitalisierung“), um wieder handlungsfähig zu werden. Nach der Arbeit braucht es eher ein mehrminütiges Auftanken und Abschalten.

Schlüssel II:

Eine besondere freundlich-fürsorgliche Art der Selbstbeobachtung

Wenn ich im Tun bin, ist es nicht so leicht zu bemerken, was nach Aufmerksamkeit verlangt.

Im Stress fallen wir trotz besseren Wissens in automatische, selbstschädigende Verhaltensmuster zurück. Deshalb ist ein wichtiges „Schlüssel-Werkzeug“ eine bestimmte Art der Selbstbeobachtung, wenn wir beschäftigt sind.

Manchen hilft es sich vorzustellen, eine liebevoll-fürsorgliche Selbstbeobachtungsinstanz neben sich zu installieren, eine Art „Aufpasserin“ oder „Aufpasser“, der/die uns wie eine liebe Freundin oder ein lieber Freund an die Hand nimmt und für uns sorgt, dass wir uns nicht übernehmen. Andere können sich besser einen inneren Beobachter, eine innere Beobachterin, einen inneren Zeugen oder eine innere Zeugin wie in der Meditation vorstellen.

Entscheidend ist, dass dieser mich wahrnehmende Teil mich mit warmen, fürsorglichen Augen im Tun beobachtet, wach ist und bemerkt, wenn ich mich anspanne und überanstrengte. Und verantwortlich fürsorgend handelt.

Sei es, dass er mir freundlich zuredet: „Ruhig Blut. Lass Dir Zeit.“ Oder dass er mir, wenn ich mich verzettele, vorschlägt, einen Stopp in meinem Tun einzulegen, damit ich aus automatischen, schädlichen Reaktionen aussteigen kann. Erst dann kann ich mit

Hilfe von Schlüssel I genauer und tiefer hinschauen, was los ist und verändert werden möchte.

Je mehr ich mich im Innehalten und der besonderen Art der Selbstwahrnehmung und Selbstbeobachtung übe, entwickle ich eine tiefere Selbstwahrnehmungs- und Selbststeuerungs-Kompetenz. Das hilft, eine Selbstfürsorge-Kompetenz aufzubauen.

Schlüssel III: Den Fokus auf das lenken, was entspannt, entlastet und stärkt

Wenn wir bemerken, was ist, haben wir die Wahl. Wir können bewusst unseren Fokus auf das lenken, was uns entspannt, entlastet und stärkt.

Manchmal reicht ein kurzes Innehalten und in den Körper hineinspüren, um zu bemerken: Aha, jetzt bin ich müde – ich brauche eine Pause. Oder: Aha, ich bin gehetzt und getrieben – einen Gang runter schalten; langsam eins nach dem anderen.

Vielleicht hilft schon ein Seufzen, um wieder im Vollbesitz meiner Kräfte weiterzumachen. Oder einen Moment Abstand schaffen, eine kleine FreiRaum-Übung ...

Wenn ich selbstabwertende oder verurteilende Gedanken bemerke, können stärkende Selbstgespräche helfen, wie z.B.: „Alles o. k. Du schaffst es... Es findet sich immer eine Lösung... Es gibt immer mehr als zwei Möglichkeiten... Ganz ruhig, ich lass mich durch nichts aus der Ruhe bringen“. Ich kann flexibel verschiedene Werkzeuge ausprobieren oder Mini-Focusing (Schlüssel VII) anwenden.

Schlüssel IV: Die Kunst, allem zu erlauben, da zu sein

Wenn ich gegen „unliebsame Zeitgenossen“ in mir wie Ungehaltensein, Angst oder Ärger ankämpfe, raubt das Energie. Energie folgt der Aufmerksamkeit. So paradox es klingt, ein weiterer Schlüssel zur eigenen Kraft ist, allen Empfindungen und Gefühlen, die in mir sind, zu erlauben, da zu sein. Je mehr es gelingt, sie anzunehmen, desto schneller verschwinden sie.

Wenn ich vor einem Seminar, Vortrag oder wichtigen Kundengespräch bemerke, dass ich unruhig oder aufgeregt bin, sage ich mir selbst: „Aha, da ist jetzt Aufgeregtheit. Ein Teil in mir ist aufgeregt“. Das hilft, Abstand zu dem unangenehmen Gefühl zu bekommen.

In meinen Gruppen und Coachings hilft es vor allem Frauen, sich ihres Herzens bewusst zu werden und dem zunächst ungeliebten Teil, z.B. einer Angst, vom Herzen her zuzulächeln wie einem verletzten, kleinen Kind. Man kann die Angst wie ein Kind in den Arm nehmen und ihr erlauben da zu sein: „Hallo Angst. Da bist du ja wieder. Es ist o.k., dass du da

bist“. Manchmal ist es auch nützlich, sich dem bedürftigen Teil neugierig erkundend zuzuwenden und ihn einfühlsam zu befragen. Wenn belastende Gefühle drohen, uns zu überfluten, hilft:

Schlüssel V: FreiRaum schaffen und sich entlasten

Wenn uns ein Problem stark belastet und wir mit ihm wie zu einem Denkmal verschmelzen, können wir es nicht lösen.

FreiRaum ist eine wunderbare Möglichkeit, sich jederzeit zu erlauben, sich an den Problemen vorbei wohlzufühlen und einen lebensbejahenden Abstand zu ihnen herzustellen. Dann lösen wir sie im Vollbesitz unserer Kräfte viel leichter. Und können entscheiden, wann wir das tun.

FreiRaum schützt darüber hinaus vor dem Burnout-Syndrom, das entsteht, wenn wir mehr als die Hälfte unserer Tätigkeiten ohne einen freien inneren Raum, ohne Freude und Sinnggebung erledigen. „Wer seine Arbeit erledigt, erledigt sich selbst“ (K. Renn 2006, S.131).

Immer wenn uns ein Problem zu beherrschen droht, ist es klug, innezuhalten und für FreiRaum zu sorgen. Die schnellste und einfachste FreiRaum-Übung ist die *Entlastungsatmung*, die sich in meinen Coachings und Seminaren sehr bewährt hat. Sie können sie jederzeit durchführen, in wenigen Sekunden oder Minuten, allein oder auch in stressigen Situationen mit schwierigen Menschen:

Atmen Sie durch die Nase ein und durch den halbgeschlossenen Mund aus. Beobachten Sie den Atem und beschäftigen Sie den Verstand, indem Sie sich innerlich sagen: „Einatmend nehme ich frische, positive Lebensenergie auf (Vertrauen oder was sonst Sie gerade brauchen), ausatmend lasse ich alle Anspannung (oder Müdigkeit), alles Belastende, alles Negative aus dem Körper weichen“. Diesen Satz sagen Sie sich innerlich so lange wie ein Mantra, bis sich die Ausatmung verlängert und der Atem sich beruhigt hat und auch Geist und Gemüt zur Ruhe gekommen sind. Sie können die Sätze auch so abändern, wie es für Sie gerade passend ist.

Wenn Sie rastlos sind und Energie aufgestaut haben, kann es hilfreich sein, *Belastendes rauszuschütteln*.

Stellen Sie Sich locker hin und schütteln Sie Arme und Beine kräftig aus, so wie es Ihnen gut tut. Sie können auch den Verstand beschäftigen und sich sagen „Ich schüttele alle Anspannung, alles Belastende, alle Sorgen aus dem Körper raus und gebe alles Belastende ab.“ Lassen Sie Ihren Atem fließen. Flotte Musik kann unterstützend wirken. Fahren Sie so lange fort, bis Sie das Gefühl haben, von allem Negativen leer zu sein.

Wenn nicht nur unsere Festplatte im Kopf, sondern auch unser Terminkalender, unser Büro und vielleicht

das Leben überhaupt zu voll ist, so dass wir den Überblick verlieren, kann erstaunlich viel Energie freigesetzt werden, wenn wir unser Leben entrümpeln. Wenn wir aufräumen und ausmisten, was nervt, belastet und Energie raubt und was wir nicht lieben und nicht wirklich brauchen: Unordnung, Gerümpel, überflüssiger Ballast, Altlasten und lästige Verpflichtungen (vgl. K. Kingston 2001).

Schlüssel VI:

Das Steuer in der Hand behalten: aus dem FreiRaum und Körper heraus agieren

Wenn wir angestrengt und getrieben im Erledigen-Modus durch den Tag hetzen, raubt uns das nicht nur Energie und schadet unserer Gesundheit, sondern stiehlt uns und unserem Umfeld die Freude am Leben.

Es braucht eine besondere, andere Art des Arbeitens und des Tuns, um leistungsfähig zu bleiben und sogar leistungsfähiger zu werden und die komplexen und rasch wechselnden Anforderungen in Zukunft erfolgreich zu meistern – zum Wohl des Ganzen.

Wenn ich aus dem FreiRaum heraus agiere, kann ich im Vollbesitz meiner Kräfte die anstehenden Aufgaben kreativer und leichter lösen.

Wenn es mir gelingt, darüber hinaus in einer bestimmten Art und Weise da zu sein, entspannt und wach, „angedockt“ an mein Körperinneres, lässt mich das komplexe Situationen auf einer tieferen Ebene erfassen. Und leichter stimmige Antworten und Schritte finden, bei denen ich ergänzend zum Verstand tiefe Ressourcen in mir nutzen kann.

Schlüssel VII:

Dem inneren Kompass folgen: mit (Mini-)Focusing kraftvolle Entscheidungen aus der Tiefe kommen lassen

Das Herz meiner Schlüssel-Werkzeuge ist Mini-Focusing, das ich auf meiner Auszeit-Forschungsreise entdeckt habe. Als ich beim Wandern vor einer Weggabelung stand und mich hilflos fühlte, weil ich nicht wusste, welchen Weg ich nehmen sollte, hielt ich intuitiv inne. Ich nahm in Ruhe die Situation als Ganzes wahr und ließ sie auf mich wirken. Dann „ging“ ich in der Vorstellung zunächst in den einen Weg, dann in den anderen „hinein“. Ich verweilte eine ganze Zeitlang offen mit dem Noch-nicht-Gewussten, mit dem Unklaren des Ganzen. Dabei spürte ich in mich hinein, wie es sich für mich innerlich anfühlt, wenn ich mich auf dem einen oder anderen Weg erlebe, bis plötzlich aus meinem Körper ein klarer Handlungsimpuls auftauchte, der mich körperlich erleichterte und sich gut anfühlte. Das kann in 30 bis 90 Sekunden oder auch wenigen Minuten geschehen.

Mini-Focusing hilft, die eigene Spur zu finden. Wenn ich unsicher bin und nicht weiß, was eine Situation erfordert, was jetzt „richtig“ oder wichtig ist, kann ich Mini-Focusing jederzeit im Alltag „zwischen-durch“ praktizieren. Mini-Focusing hilft, komplexe Situationen auf einer tieferen Ebene wahrzunehmen und stimmige Schritte aus dem Körper auf eine leichte und angenehme Art entstehen zu lassen.

Mini-Focusing lässt sich an Schlüssel I („Innehalten“) oder auch an Schlüssel V („FreiRaum schaffen“) anschließen. Ich kann es aber auch separat anwenden – wie alle übrigen Schlüssel-Werkzeuge.

Ich praktiziere selbst Mini-Focusing auf Wanderungen, am Schreibtisch, im Coaching, im Seminar, auf Versammlungen und in Begegnungen.

Wichtig beim Mini-Focusing ist es, ganz präsent und ganz-körperlich da zu sein. Und in der Vorstellung ganz in die Situation bzw. die Handlungsalternative „hineinzugehen“ und zu erkunden, wie ich sie erlebe. Und nach innen hineinzuspüren, wie es mir mit der einen oder anderen Möglichkeit geht, wie sich das von innen anfühlt, welche körperliche Resonanz ich in mir wahrnehme.

Wenn kein klarer Impuls auftaucht, der körperlich spürbar erleichtert und sich stimmig anfühlt, habe ich die Möglichkeit, auszuprobieren und spielerisch zu erkunden, was für mich jetzt richtig sein könnte. Statt mich zu verurteilen, dass ich nicht weiß, was richtig oder falsch ist, probiere ich einfach eine Aktivität aus und spüre in mich hinein, wie das für mich ist. Wenn es sich nicht gut anfühlt, kann ich einfach etwas Anderes tun. Es erleichtert und belebt mein Alltagsleben ungemein, wenn es mir gelingt, in der Focusing-Haltung offen und neugierig wie ein kleines Kind spielerisch zu erkunden, was sich für mich stimmig anfühlt.

Schlüssel VIII:

Mit dem inneren Rhythmus fließen: leichter und kraftvoller leben

Um in dieser Welt voll komplexer und schnell wechselnder Anforderungen unsere Energie hochzuhalten und körperlich, geistig, emotional und sozial leistungsfähig zu bleiben oder sogar leistungsfähiger zu werden, ist es zentral bedeutsam, den inneren Rhythmus zu beachten. Wir sind wie Pflanzen und Tiere „Rhythmuswesen“. Wir brauchen Wechsel im Tun, leistungsfreie Zeiten und Nichtstun wie die Luft zum Atmen. Der Körper signalisiert den Takt.

Meine Erfahrung ist, dass wir energievoll bleiben, wenn wir unseren Tag, unsere Woche, unsere Aktivitäten und sogar unseren Kontakt in Begegnungen und Gruppen entsprechend unserem Atem-Rhythmus „strukturieren“. Dem aktiven Einatmen (= aktives Tun) folgt eine Phase des passiven Ausatmens (= FreiRaum schaffen, sich entlasten, Ballast loslassen, Aufräumen, Ausmisten, Ordnung schaffen), und

dann gibt es eine kurze Atempause (Nicht-Atmen = präsenten Nichtstun, Innehalten, sich zurücklehnen, es sich gemütlich machen, wach und entspannt nach Innen horchen). Gerade aus der Leere, dem absichtslosen und gleichzeitig präsenten Nichtstun können die kreativsten Ideen, Einsichten und Handlungsimpulse entstehen, wenn ich ganz-körperlich da bin.

Dabei müssen die Phasen des Innehaltens und Nichtstuns gar nicht lang sein. Es genügen oft wenige Sekunden oder Minuten, bevor das nächste Projekt angepackt wird.

Wie setze ich das alles in Seminaren um?

Das Wichtigste ist, dass ich selbst für meinen eigenen FreiRaum Sorge und dafür, dass ich selbst präsent und ganz-körperlich da bin, um die Gruppe(nsituation) und meine innere Resonanz besser zu spüren und aus ihr heraus zu agieren.

Zeitnah vor dem Seminar setze ich mich hin und spüre zunächst meinen Körper, meinen Atem und dann mein Körperinneres, bis ich innerlich eine lebendige Energie in meinem Zentrum spüre und mich an den Felt Sense dieses Zentrums „angedockt“ fühle. Ich versetze mich in die Teilnehmenden und die Seminarsituation als Ganzes hinein und frage mich innerlich, was mir am Herzen liegt, und notiere stichwortartig, was ich im festgelegten Zeitrahmen vermitteln möchte. Dann erstelle ich mir – innerlich angedockt an mein Felt-Sense-Zentrum – eine grobe Zeitstruktur, einen Zeitrahmen, ein paar „Schlüssel-Eckpunkte“, die mir wichtig sind und einen Roten Faden. Und „pendle“ zwischen dem Aufgeschriebenen und meiner inneren Resonanz hin und her, um die Eckpunkte und Schritte zu „genauern“.

Früher habe ich mich diszipliniert damit abgequält, einen detaillierten Zeitplan mit allen Übungen vom Schreibtisch aus vorzubereiten. Mit dem Ergebnis, dass die Seminare sowieso immer anders verliefen als geplant, da die Zielgruppen, ihre Anliegen und Gruppenkonstellationen stets unterschiedlich sind und ich darauf eingehe.

Seit Herbst letzten Jahres mache ich hervorragende Erfahrungen damit, „nur“ eine grobe Zeitstruktur, einen Roten Faden und einige Eckpunkte an zentralen Übungen vorzubereiten.

Wie ich so arbeite, dass es mich nährt und mir Kraft gibt

Selbst nach 30 Jahren Seminarstätigkeit bin ich immer noch zu Seminarbeginn etwas aufgeregt. Mir hilft, mit beiden Füßen fest auf dem Boden zu stehen und gut auszuatmen, wenn etwas in mir sich unsicher anfühlt.

Wichtig ist für meinen FreiRaum, rechtzeitig am Seminarort zu sein, den Raum, eine Mitte, Flip-Chart,

etc. vorzubereiten und mir dann selbst einen Moment des Innehaltens zu gönnen.

Ich schließe meine Augen, spüre meinen Körper von den Füßen an aufwärts, erlaube allen Körperteilen, sich ganz zu entspannen, lasse den Atem fließen, atme hörbar alles Belastende aus, gehe mit der Aufmerksamkeit in den Körper und erkunde mit warmen Augen, wie ich innerlich da bin. Ich erlaube allem da zu sein und lächle gegebenenfalls der Aufgeregtheit, Unsicherheit oder Angst in mir zu und lege symbolisch meine „Schatzkiste“ an Werkzeugen, Erfahrungen und alle meine Seminarunterlagen und Übungen neben mir ab.

So mache ich mich innerlich frei von allem und komme erstmal zur Ruhe, bevor die Teilnehmer/innen ankommen. Ich gucke mir bewusst nicht mehr unmittelbar vor dem Seminar meine Übungen an, damit ich den Kopf frei habe.

Es ist für mich entlastend, zu Seminarbeginn nur in wenigen Sätzen meinen persönlichen Bezug zum Thema und mein Anliegen zu verdeutlichen. Und dann die Teilnehmer/innen einzuladen, alle Anstrengung loszulassen und während des Seminars wie kleine Kinder sich selbst unvoreingenommen zu erkunden und auszuprobieren, was für jede und jeden hilfreich ist. Und meine Übungsanleitungen individuell für sich so anzupassen oder umzuändern, dass sich jede damit gut fühlt.

Es tut mir gut, vor der Einstiegsrunde zunächst meine Basis-Übung „Innehalten“ (Schlüssel I) zum Abschalten und Ankommen anzuleiten. Dadurch komme ich selbst zur Ruhe und in meinen Körper.

Nährend ist für mich, wenn ich nicht nur im Kopf bei meiner vorbereiteten Übungsanleitung bin, sondern selbst an mein Körperinneres „angedockt“ bin und innerlich eine Resonanz spüre. Ich suche mit meiner Aufmerksamkeit achtsam meine Körpermitte auf, verweile dort ein bisschen mit allem, was da ist. Meist spüre ich dann eine Art freudige, sprühende Kraft oder Energie in meinem Zentrum, das mir Halt und Sicherheit gibt. Von dort können dann die Impulse kommen, die mir entsprechen und mit denen ich mich sicher und gut fühle.

Wenn ich eine Übung anleite, versetze ich mich in die Teilnehmenden hinein und mache die Übung innerlich quasi mit. Ich versuche, mit 50 % meiner Aufmerksamkeit in mir zu ruhen und zu 50 % die Gesamtsituation der Teilnehmenden wahrzunehmen und während der Übungsanleitung die Worte und Sätze aus dem Körper kommen zu lassen. Wenn ich bemerke, dass z. B. einige der Teilnehmenden Schwierigkeiten haben, es ihrem Körper gemütlich zu machen, gebe ich konkretere Hilfestellungen.

Es ist sehr erleichternd, wenn ich immer wieder Runden und Feedbacks durchführe, in denen ich frage „Was war hilfreich?“ und Teilnehmende ermuntere, ihre Erfahrungen, Fragen und Wünsche einzubringen. So bekomme ich ein Gespür für die

Gruppe und dafür, wo einzelne stehen und was sie brauchen. Das hilft mir, gezielt kleine Hilfestellungen und Inputs zu geben und die Übungen und Anleitungen auf die besonderen Anliegen der Teilnehmenden zuzuschneiden.

Es tut gut, immer wieder vor und nach Übungen kurzes Innehalten anzuleiten, damit die Teilnehmenden nach und nach mehr in sich bemerken und Erfolgserlebnisse haben.

Ich versuche auch mir zwischen den Übungen immer wieder zu gönnen, kurz durchzuatmen, nichts zu tun, die Situation auf mich wirken zu lassen, mit meiner Aufmerksamkeit nach innen zu gehen und mir Zeit zu lassen, meine innere Resonanz zu bemerken.

In schwierigen Situationen hat es sich bewährt, erst mal nichts zu tun, zu schweigen, gut durch- und auszuatmen und mich körperlich zu stabilisieren und zu beruhigen. Und mir etwas Zeit zu lassen, innerlich zu verweilen mit dem Unklaren der ganzen Situation, bis von innen Worte, Impulse auftauchen.

Und schließlich habe ich entspannende Erfahrungen damit gemacht, mich nicht perfekt zu präsentieren. Im Gegenteil, mich auch zu zeigen mit dem, was an mir unvollständig und menschlich ist.

Literatur, die mich inspiriert hat:

Karen Kingston: Feng Shui gegen das Gerümpel des Alltags. Rowohlt 2001

Klaus Renn: Dein Körper sagt Dir, wer Du werden kannst. Herder 2006

Thich Nhat Hanh: Ich pflanze ein Lächeln. Goldmann 1991
Johannes Wiltshcko (Hg.): Focusing und Philosophie. Facultas 2008

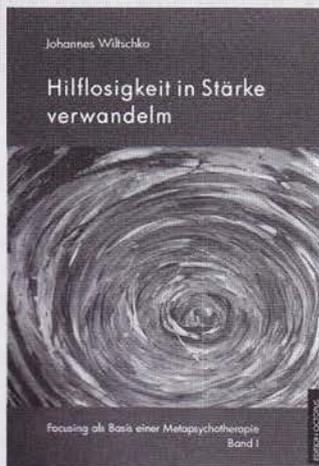
Johannes Wiltshcko: Hilflosigkeit in Stärke verwandeln. Octopus 2010



Ulrike Pilz-Kusch
Diplom-Pädagogin
Focusing-Trainerin (DAF)
40723 Hilden/Düsseldorf
info@well-concept.de
www.well-concept.de

„Eine Psychotherapie, die uns Menschen in den Mittelpunkt stellt“

Das neue Buch von Johannes Wiltshcko – autobiografisch und fachlich fundiert zugleich.
Ein lebendiger Überblick über mehr als 30 Jahre Focusing in Theorie und Praxis. Persönliche Erfahrungen mit Gene Gendlin. Reflexionen über Psychotherapie, das Ich und seine Beziehungen. Focusing als Basis einer Metapsychotherapie. Erlebend und praxisnah.



Edition Octopus 2010
ISBN 978-3-86991-037-6
online-Bestellung:
www.focusingandmore.de



Macht und Verletzlichkeit: Türen zum Wesentlichen

die Paarbeziehung als spirituelle Praxis

ein Seminar für Paare

13.-17. Oktober 2010
Villa Unspunnen (Schweiz)
Leitung:
Karin Kunze-Neidhardt +
Hans Neidhardt
Info und Anmeldung:
www.villaunspunnen.ch

Intuitiv fotografieren

Focusing als Methode der kreativen Bildgestaltung

von Tony Hofmann

Qualität ist leicht zu erkennen, aber schwer zu beschreiben

Woran erkennen Sie eigentlich ein wirklich gutes Foto? Im ersten Moment scheint diese Frage trivial zu sein. Nehmen wir einmal an, ich würde Ihnen zwei unterschiedliche Fotos vom gleichen Motiv zeigen. Sie schauen sie kurz an, blicken ein paar Mal zwischen beiden hin und her. Und es dauert nur Sekundenbruchteile, bis Sie die Qualität beider Bilder voneinander unterschieden haben: Sie erkennen es einfach.

Erst im Nachhinein ist es möglich, logische Kriterien dafür zu finden, warum Sie das eine Bild dem anderen vorziehen. Wenn ich Sie fragen würde, warum Sie sich so entschieden haben, würden Sie nach einiger Zeit des Nachdenkens z.B. antworten, Sie finden, dieses sei aus einer besseren Perspektive aufgenommen. Und sei auch etwas dunkler, als das andere, was dem Ganzen eine kraftvollere Stimmung verleihe.

Wenn Sie aber ganz ehrlich sind, erfolgt diese kognitive Unterscheidung erst nach dem Urteil, das Sie schon einen Augenblick zuvor aus dem Bauch heraus gefällt hatten. Fast so, als würden Sie nachträglich nach einer kognitiven Rechtfertigung dafür suchen, warum Sie sich beim Betrachten des einen Bildes spontan ein wenig wohler, und bei dem anderen ein wenig unwohler gefühlt haben.

Qualität lässt sich nicht aus Regeln erschaffen

Die Inhalte fotografischer Lehrbücher bleiben i.d.R. auf abgeleitete Fakten und Grundsätze beschränkt. Sie listen fertig durchformulierte, kognitiv nachvollziehbare Regeln dafür auf, was ein gutes Foto ausmacht, und was nicht. Den impliziten, individuellen Bewertungsprozess, der dem im Einzelfall voraus geht, lassen sie außer Acht.

Für die Lehrbarkeit von Ästhetik hat dies weitreichende Folgen. Vielleicht fotografieren Sie ja selbst, und versuchen dabei auch ab und zu, ästhetische, vielleicht sogar künstlerisch anspruchsvolle „Werke“ zu kreieren. Vermutlich finden Sie dann klar benennbare Regeln über Bildaufbau, Belichtung, Aufnahmezeitpunkte und die technischen Möglichkeiten, die Sie haben, auch sehr

hilfreich. Diese sind wie Krücken, mit denen Sie laufen lernen können¹.

Wahrscheinlich werden Sie jedoch in Ihrem Schaffen irgendwann an einen Punkt gelangen, an dem Sie bemerken, dass Fotos, die ausschließlich nach solchen ästhetischen Gesetzmäßigkeiten gestaltet wurden, immer noch ein wenig blutleer und konstruiert wirken. Wirklich gute Bilder gehorchen diesen starren Regeln nicht mehr, sondern führen darüber hinaus. Erst dann also, wenn Sie die Krücken wieder wegwerfen, und eigene Schritte gehen, erwachen Ihre Aufnahmen zum Leben.

Die Fotolehrbücher schweigen sich über diesen „magischen Augenblick“, in dem etwas ganz Neues und Eigenes entsteht, meist aus. Und das, obwohl ihn wohl jeder Fotograf, der sich zumindest ein klein wenig in sein Handwerk vertieft hat, und dabei auch einen Hauch von künstlerischem Anspruch in sich trägt, durchaus kennt. Oft heißt es lapidar: das kommt dann schon ganz von selbst. Ich möchte Ihnen im Folgenden eine Möglichkeit zeigen, wie Sie dem, was da „ganz von selbst kommt“, die Schritte ins Leben ein wenig erleichtern können.

In Ihren körperlichen Empfindungen finden Sie die Eigenarten Ihrer Motive

Der Schlüssel hierfür liegt in der Resonanz, die Sie, während Sie durch den Sucher Ihrer Kamera schauen, in Ihrer Körpermitte wahrnehmen können. Um diesen Gedanken zu verdeutlichen, lade ich Sie zu einem kleinen Experiment ein. Nehmen Sie sich hierfür etwas Zeit, vielleicht insgesamt drei oder vier Minuten.

Schließen Sie nach dem Lesen dieses Abschnitts die Augen. Atmen Sie ein paar Mal durch. Dann stellen Sie sich vor Ihrem inneren Auge ein Foto vor, das Sie sehr gelungen finden. Dabei ist es egal, ob Sie selbst dieses Foto gemacht haben oder jemand anderer. Verweilen Sie einfach einen Augenblick bei sich

¹ Die Idee des „goldenen Schnitts“ ist ein gutes Beispiel dafür. Diese besagt (stark vereinfacht): setze das Hauptmotiv nicht in die Mitte des Bildes, sondern so, dass sich auf einer Seite etwa zwei Drittel des Bildes und auf der anderen Seite etwa ein Drittel befindet.

selbst und fragen Sie Ihr Bauchgefühl nach einem wirklich gelungenen Bild (manchmal dauert es eine halbe oder eine Minute, bis ein inneres Bild in Ihrer Vorstellung auftaucht). Lassen Sie Ihre Aufmerksamkeit über Ihrem Brust- und Bauchraum schweben, und warten Sie, geduldig und in einer neugierigen Haltung.

Was auch immer aufgetaucht ist, versuchen Sie nicht, es zu verändern. Vergegenwärtigen Sie sich dieses Foto immer genauer vor Ihrem inneren Auge, und achten Sie auf Ihr Bauchgefühl. Malen Sie das Bild in seinen Details immer weiter aus, und bemerken Sie dabei die feinen Empfindungen, die Sie in Ihrer Körpermitte wahrnehmen. Diese Empfindungen sind oft sehr vage, und manchmal auch ein wenig unbehaglich. Sie sind anfangs eher unscheinbar, so als wären sie „ganz normal“, und gar nicht weiter beachtenswert. Genau diese filigranen Gefühle, diese feinen Stimmungen im Bauchraum, die mit dem Foto zu tun haben, meine ich.

Verweilen Sie einfach eine Weile mit der Aufmerksamkeit bei Ihrem Erleben. Versuchen Sie, die Empfindungen noch ein wenig genauer, noch ein wenig deutlicher wahrzunehmen. Machen Sie sie in Ihrem Gewahrsein „noch ein bisschen größer“, so als würden Sie sie mit der Lupe betrachten.

Versuchen Sie dann behutsam, Worte zu finden, die diese Empfindungen, die etwas mit dem Bild zu tun haben, beschreiben könnten. Vielleicht nehmen Sie in Ihrer Körpermitte eine „aufgeregte Stimmung“ wahr, oder etwas „Ruhiges“, eine „Spannung“ oder etwas „Drückendes“, ein „brennendes Gefühl“, etwas „Ängstliches“ oder ein „blaues Gefühl“, etwas „Schauerhaftes“, „Helles“ oder etwas völlig anderes. Manchmal passt ein Wort auch nicht gleich; dann wird das Gefühl in Ihrem Inneren vielleicht wieder undeutlicher. Oder Sie spüren ein deutliches „Nein, das ist es noch nicht“. In diesen Fällen suchen Sie einfach noch ein bisschen weiter... vielleicht fällt Ihnen noch etwas Passenderes ein.

Zum Ende dieses Experiments fragen Sie in Richtung Ihrer Körpermitte, ob es gerade eine Kleinigkeit gab, die ein wenig neu oder wichtig für Sie war.

Aus der Resonanz entstehen Ideen für neue, bessere Fotos

In den feinen Empfindungen, die Sie eben selbst probeweise wahrgenommen haben, liegt die Quelle für kreative Ideen jeglicher Art. Wenn Sie das nächste Mal die Atmosphäre eines bestimmten Motivfeldes, das Sie fasziniert, fotografisch festhalten wollen, nehmen Sie sich doch mal ein wenig mehr Zeit als sonst. Atmen Sie durch, und versuchen Sie, immer bevor Sie den Auslöser betätigen, erst einmal eine Minute lang Ihre körperlich spürbare Resonanz ganz deutlich wahrzunehmen. So ähnlich,

wie in dem kleinen Experiment, das Sie eben schon „im Trockenen“ durchgeführt haben.

Sie können dies tun, indem Sie z.B. alle kleinen Linien, Knicke, alle Rundungen und Formen, alle Farben und alle hellen und dunklen Stellen, die Sie durch den Sucher erblicken, einzeln mit dem Blick abtasten. *Ah ja, diese Kurve fühlt sich irgendwie ... weich ... schummrig ... angenehm an. Und dieser Knick dort hinten ... der ist irgendwie auch merkwürdig. Der fühlt sich in meinem Bauch an, als würde da ein kleiner Stachel sitzen, der mich nicht in Ruhe lässt. Und die dunkle Stelle hier vorne, im Schatten... ich weiß auch nicht... die ist irgendwie ... wie ein gähnender Schlund. Nein, das passt noch nicht. Eher wie ein ... tiefer Zauberbrunnen. Ja, das passt.*

Sie können der Resonanz, die dabei möglicherweise immer deutlicher spürbar wird, auch direkt Fragen stellen, z.B.:

- Was ist für mich das „Gesamtgefühl“ dieses Motivfeldes? An welchen Stellen im Bild nehme ich „diese Stimmung da draußen“ besonders deutlich wahr?
- An welcher Stelle spüre ich dieses „Angenehme“ am meisten?
- Zwischen welchen Stellen im Bild empfinde ich eine Spannung?
- Wohin könnte ich mich als nächstes wenden?
- Was von dem, was ich sehe, passt nicht so richtig dazu?
- Welche Farben fallen mir besonders auf? Was ist die Gefühlsqualität, die für mich darin steckt?

Achten Sie bei all dem immer auf neue Fotoideen, die aus der Resonanz heraus (manchmal ganz plötzlich und unerwartet) auftauchen. Folgen Sie diesen „intuitiven Bildentwürfen“ und Handlungsimpulsen. Lassen Sie sich auf diese Weise einfach von Idee zu Idee treiben, und machen Sie einige eher „skizzenhafte“ Fotos, ohne diese vorschnell zu bewerten. Lassen Sie sich vor allem von Ihrer Neugier leiten.

Der Zauber steckt im Detail

Mit der Zeit wird sich vielleicht eine ganz bestimmte Stelle in Ihrem Blickfeld herauskristallisieren, zu der Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit immer wieder, „wie von einem Magneten“, hingezogen werden. Vermutlich spüren Sie diffus: da ist irgendwas, ohne dabei das „irgendwas“ genau benennen zu können.

Sie können jedoch versuchen, das „irgendwas“ behutsam einzukreisen. Alles, was Sie dazu brauchen, ist Ihr Bauchgefühl als „Geigerzähler“, der Ihnen ganz genau Auskunft darüber gibt, ob Sie sich dem „irgendwas“ annähern (dann wird es „wärmer“) oder ob Sie sich davon entfernen (dann wird es wieder „kälter“). Sortieren Sie anhand dessen systematisch einzelne „kalte“ Objekte aus Ihrer Bildzusammen-

stellung aus. Und im Gegenzug versuchen Sie, die ganz charakteristischen Details der „warmen“ Objekte immer klarer auf Ihr Bild zu bekommen.

Treten Sie dazu z.B. einige Schritte nach links, rechts, vor oder zurück. Gehen Sie um Ihr Motiv herum, oder wählen Sie die Froschperspektive, zoomen Sie, und warten Sie bestimmte, optimale Aufnahmezeitpunkte ab, so dass das Typische immer deutlicher und reiner hervortritt. Halten Sie nur noch das „Aller-Wesentlichste“ oder die „pure Essenz“ Ihres Motivs auf den Bildern fest.

Dran bleiben ist wichtiger als die Resultate

In besonderen Momenten spüre ich selbst nach einer solchen Phase des Immer-Genauer-Werdens manchmal plötzlich ein lösendes Gefühl: Jetzt hab ich's! Meist geht dies mit einem erleichternden Atemzug einher, und ich lehne mich innerlich zurück. Die Anspannung fällt von mir ab, und ich bin oft auch ein bisschen glücklich darüber, dass ich gerade etwas Wesentliches festgehalten habe.

Vielleicht kennen Sie solche Augenblicke ja auch. Wichtiger für Ihren eigenen künstlerischen Prozess ist jedoch, dass Sie immer weiter machen, dran bleiben und mutig sind. Mit der Zeit werden Sie feststellen, dass das genaue Hinspüren immer mehr dazu führt, dass Ihre Fotos eine ganz eigene, persönliche Note bekommen. So werden aus einst einfachen „Urlaubsfotos“ mit der Zeit individuelle Kunstwerke.

Lassen Sie sich nicht irritieren

Mutig zu sein heißt auch, dem, was die Betrachter Ihrer Bilder „schön“ finden, nicht zu viel Bedeutung zuzuschreiben. Wenn Sie mit Hilfe Ihres Bauchgefühls Aufnahmen gestalten, achten Sie vor allem darauf, was sich für Sie selbst stimmig und gut anfühlt.

Neben unserem eigenen Qualitätsempfinden existiert immer auch eine Reihe von Bild-Stereotypen, die wir meist unbewusst in unsere Gestaltung mit einbeziehen, ohne so recht zu bemerken, dass wir dies tun. An diesen Vorbildern orientieren wir uns dann ebenso wie an unserem eigenen Gespür, wenn wir ein Bild komponieren. Beispiele für solche Bild-Ideale sind Palmen am Strand, lachende Kinder, ein glückliches Hochzeitspaar, ein Weg, der sich in die Ferne schlängelt, ein verwittertes Fischerboot im Hafen, schnelle Autos, schlanke junge Frauen und sportliche Männer, ein Sonnenuntergang am Meer, ein kleines Haus mit rauchendem Schornstein und so weiter. Was diese Motive gemeinsam haben, ist der Geschmack von Idylle, Gesundheit und Glück, der darin verborgen liegt.

Auch wenn viel Fleiß und Können dazu gehört, derartige Idealbilder aus der „schmutzigen“ Realität herauszuschälen, ist das, was sich für die eigene Intuition „richtig“ anfühlt, manchmal etwas ganz anderes. Ich möchte Ihnen deshalb von Herzen Lust machen: lassen Sie sich nicht irritieren, wenn sich die Bilder, die aus Ihrem tiefsten Inneren heraus entstehen, zunächst ganz seltsam und „unschön“ anfühlen! Nur über das „Unschöne“ finden Sie hin zu einer tieferen, lebendigeren Art von Schönheit, welche die Seele Ihrer Motive in ihrer ganzen Vielschichtigkeit sichtbar werden lässt.



Tony Hofmann
Dipl.-Psychologe,
Webdesigner und Fotograf
www.TonyHofmann.de
mail@tonyhofmann.de



... der Zauber steckt im Detail ... zwei Beispielfotos von Tony Hofmann ...