

FocusingJournal



Nr. 25

Beate Ringwelski:
Felt Sense - ein physiologisches
Phänomen?

Sigrid Pützok:
Freiraum entwickeln
nach Traumatisierung

Meggy Williams:
Venus, Mars und all die anderen
in meiner Werkzeugkiste

Thomas Fuchs:
Geist, Gehirn und Leben

Bettina Markones:
Focusing macht Schule
und...

Liebe Leserin, lieber Leser,

"Terlusollogie"? Nie gehört? Dann aber nix wie ran an die Suchmaschine (muss ja nicht ausgerechnet google sein...) und - ratzfatz - Bildungslücke schließen.

Was hätten wir hier diesmal noch anzubieten? Physiologie, Astrologie, Traumatologie, Neurologie, Pädagogik (schade eigentlich, dass es da keine -ogie gibt, oder doch?), Theologie und Un-Sinnologie. Nur keine Focusingologie. Das wäre auch das Letzte, was wir möchten: Ideologie. Denn wir sind, so die Devise seit nun schon einem achtel Jahrhundert, "keiner bestimmten Richtung im Focusing verpflichtet" und so weiter...

Auch die Nummer 25 des Journals: Nicht nur, aber auch für die Freunde der Psychologie! Viel Freude bei der Lektüre.



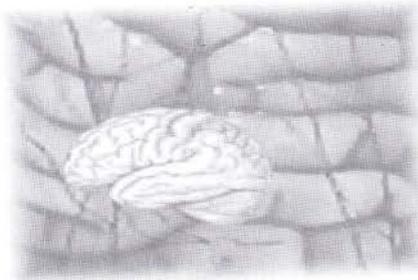
Ihr/Euer

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

Hans Neidhardt

Inhalt

- 2 *Beate Ringwelki* :
Felt Sense - ein physiologisches Phänomen?
- 6 *Sigrid Patzak*:
Freiraum entwickeln nach Traumatisierung
Traumaspezifische Interventionen im Focusing
- 9 *Meggi Widmann*:
Venus, Mars und all die anderen in meiner Werkzeugkiste
Oder: Wie Focusing und Astrologie sich ergänzen
- 12 *Thomas Fuchs*:
Geist, Gehirn und Leben
Zur Theorie verkörperter Kognition
- 15 Termine
- 23 *Bettina Markones*:
Focusing macht Schule
- 25 *Martin Bokart*:
Montessori und Focusing
Oder die innere Vorbereitung des Lehrers mit Hilfe von Focusing
- 29 *Hans-Dietrich Nehring*:
Focusing mit biblischen Texten
- 31 *Katrin Tom-Wiltschko*:
Sehr geehrter Klient!



Felt Sense - ein physiologisches Phänomen?

von Beate Ringwelski

Fragen über Fragen

Wie kann es sein, dass in meinem Körper zu einer spezifischen Fragestellung eine ganz spezielle Empfindung auftaucht? Warum entsteht dazu oft ein inneres Bild? Wie kommt es, dass sich die Empfindung Schritt für Schritt verändert, wenn ich mit meiner Aufmerksamkeit dabei bleibe? Wie ist es möglich, dass aus diesen Veränderungen etwas Neues entsteht, was sich gut und richtig anfühlt, besser als vorher, vielleicht richtungweisend für mein zukünftiges Verhalten?

Antonio Damasio erforscht das Gehirn

Mit diesen Fragen beschäftige ich mich, seit ich Focusing kenne. Dass Körper und Psyche untrennbar miteinander agieren, ist für mich gar keine Frage. Aber der Felt Sense war für mich als Ärztin und Psychotherapeutin jahrelang ein unerklärliches Phänomen. Einen großen Schritt weitergebracht haben mich die Erkenntnisse des amerikanischen Hirnforschers Antonio Damasio. Er hat sie in seinem Buch „Der Spinoza-Effekt“ zusammengefasst. Wie ich sie auf Focusingprozesse anwende, möchte ich hier zur Diskussion stellen.

Der Körper reagiert auf jede Wahrnehmung und jeden Gedanken

Vor einem Focusing-Prozess lege ich als Focuser das Thema fest, das ich erkunden will. Ich stelle mich also auf einen bestimmten Gegenstand ein. Diesen Gedanken an einen konkreten Gegenstand behandelt mein Gehirn genauso wie eine sensorische Wahrnehmung: In beiden Fällen wird laut Damasio sofort eine spezifische Reaktion des gesamten Körpers ausgelöst. Daran ist tatsächlich der ganze Körper beteiligt mit seinen Muskeln, chemischen Substraten, Hormonen, inneren Organen, den Transmittern im Gehirn, einfach mit allem. Das passiert sofort, ohne Nachzudenken, ohne dass wir es bemerken und ohne dass wir es steuern oder verhindern könnten. Diese Reaktion ist völlig unbewusst. Das Programm dafür liegt als Muster vor. Es hat sich aus den bisherigen Lebenserfahrungen des Individuums herausgebildet.

Im Gehirn bilden sich die Organe in ihrem jeweiligen Funktionszustand ab

Jeder Partikel unseres Körpers gibt nun wieder eine Rückmeldung von seinem gegenwärtigen Aktivitätszustand ans Gehirn. Dort wird von all diesen Zuständen eine so genannte somatosensorische Karte des gesamten Organismus erstellt. Dafür gibt es auf der

Großhirnrinde ein eigenständiges Areal. Dieses ist eng verbunden mit den Zentren für Gedächtnis und Gefühle. Es bestehen Netzwerke, über die sich diese Zentren, die an verschiedenen Stellen des Gehirns lokalisiert sind, ständig gegenseitig informieren.

Diese Kartierung findet immer statt und bleibt gewöhnlich unbemerkt. Unter Focusing-Bedingungen (Entspannung, innere Achtsamkeit) können wir sie aber nach meinem Verständnis direkt wahrnehmen. *Wir werden uns bewusst, wie unser gesamter Körper auf einen Gegenstand reagiert, wir spüren es. Sein komplexer Sinn (=sense) wird gefühlt (= felt).*

Gendlin definiert den Felt Sense in seinem Standardwerk „Focusing – Selbsthilfe bei der Lösung persönlicher Probleme“ auf S. 54: „Ein Felt Sense ist keine geistige, sondern eine physische Erfahrung, ein körperliches Wahrnehmen einer Situation, einer Person oder eines Ereignisses.... Sie umfasst es und teilt es Ihnen mit, und zwar nicht in Einzelheiten, sondern als Gesamteindruck.“ Der Felt Sense beinhaltet „alles über...“ (ebenda, S. 55).

Über Focusing schreibt Gendlin (dieses und alle weiteren Zitate aus Gendlin/Wiltschko: Focusing in der Praxis) auf S. 13: „Diese kleine Zeit, die man darauf gibt, mit etwas zu verweilen, *das nicht klar ist, aber konkret im Körper zu spüren ist und sicher mit etwas zu tun hat*, die nenne ich Focusing.“ Und weiter auf S. 16: „Der Körper ‚verganztlicht‘ eine Sache, er kann eine ganze Sache *als Ganzes* haben.... Der Körper weiß, was alles dazugehört und was nicht.“ Dieses Ganze besteht m. E. aus dem Netzwerk von somatosensorischer Karte, Gefühlen und Gedächtnisinhalten. Im Gedächtnis ist das früher Erlebte mit all seinen Facetten gespeichert. Während eines Focusingprozesses werden Anteile dieses Ganzen nach meinem Verständnis bewusst. Aus neurophysiologischer Sicht gelangen sie in das Frontalhirn und werden dort bearbeitet. Das, was „es braucht“, was ein nächster Handlungsschritt sein kann, hat seinen Bearbeitungsplatz nach heutigem Wissen im präfrontalen Cortex.

Neuronale Netzwerke

Die Neurophysiologen bemühen sich, durch klinische Beobachtungen und moderne bildgebende Verfahren bestimmte geistige Funktionen bestimmten Hirnarealen zuzuordnen. Das birgt die Gefahr in sich, deren netzwerkartige Verbindungen aus den Augen zu verlieren. Jede Hirnzelle hat viele Ausläufer, die mit den Ausläufern von Hirnzellen aus anderen Regionen durch Synapsen verbunden sind. An einer Synapse wird die Erregung (das „Feuern“) einer Zelle durch einen elektrochemischen Vorgang an eine andere weitergegeben. Sie kann dabei verstärkt oder gedämpft werden. Synapsen entstehen ständig neu nach der sogenannten Hebb'schen Regel: „What fire together that wire together.“ Zu deutsch heißt das, „dass immer dann, wenn zwei miteinander verbun-

dene Neuronen gleichzeitig aktiv sind, die Verbindung zwischen ihnen stärker wird“ (Spitzer 2000, S. 44). Andererseits werden Verbindungen abgeschwächt oder gelöst, wenn sie längere Zeit nicht benutzt wurden. Wie eng zwei Nervenzellen miteinander arbeiten, hängt einerseits von der Anzahl der synaptischen Verbindungen zwischen ihnen, andererseits von ihrer Intensität, die man Synapsenstärke nennt, ab.

Für meine Betrachtungen hier ist es also wichtig sich zu vergegenwärtigen, dass z.B. bei Erregung des somatosensorischen Cortex *immer* auch das Areal für Emotionen und ein anderes für Gedächtnisinhalte mit aktiviert werden, weil sie durch besonders zahlreiche Nervenfasern miteinander verbunden sind. Und nicht nur diese! Letztlich ist alles mit allem verbunden, aber eben verschieden intensiv. Während eines Focusingprozesses werden m.E. alte Verbindungen reaktiviert oder intensiviert und beim Felt Shift tatsächlich neue geknüpft. Dazu braucht es allerdings Zeit. Es ist ein Lernprozess, der sich über Tage hinziehen kann.

Das Gehirn sucht in sich selbst ein Aktionsprogramm

Bei der Betrachtung dessen, welche Stationen im Gehirn durchlaufen werden, nachdem eine Wahrnehmung oder ein Gedanke ins Bewusstsein gedrun-gen ist und den Körper zu einer spezifischen Reaktion veranlasst hat, waren wir bei der Erstellung der somatosensorischen Karte stehen geblieben.

Es geht nun unter Normalbedingungen damit weiter, dass die neu erstellte somatosensorische Karte mit früheren Karten verglichen wird. Sind sie deckungsgleich, dann steht aus der früheren Erfahrung heraus ein vollständiges Reaktionsprogramm zur Verfügung. Der Körper weiß also, was zu tun ist ohne weiteres Nachdenken. Und er tut es!

Kritisch wird es erst, wenn die neu erstellte somatosensorische Karte nicht vollständig mit einer früheren identisch ist, die Wahrnehmung also ein *abweichendes Element* anzeigt, was möglicherweise ein anderes Verhalten nach sich ziehen sollte. Auch jetzt weiß sich mein Gehirn zu helfen, indem es *verwandte Wahrnehmungen und Reaktionsmuster aus früherer Zeit* heranzieht, vergleicht und auf Brauchbarkeit prüft. Auch das läuft gewöhnlich unbemerkt von mir selbst ab. Während eines *Focusingprozesses* nehme ich jedoch auch diesen Abschnitt *bewusst* wahr. Über die Netzwerke zwischen den Hirnarealen werden Erinnerungen aktiviert, alte Bilder, Geräusche und Gerüche, Emotionen, Schmerzen, Empfindungen in den inneren Organen oder Muskeln. Es handelt sich dabei um Erinnerungsfragmente von früher Erlebtem, das *symbolisiert* wurde. Dieses Vergleichen von verwandten somatosensorischen Karten gilt auch für strukturgebundene Prozesse, fällt uns

aber wegen der Strukturgebundenheit besonders schwer.

Alles über Tomaten

Es wird nicht jede somatosensorische Karte unverändert im Gedächtnisareal gespeichert, sondern viele ähnliche Karten werden im Laufe der Zeit quasi gebündelt und zusammen mit Erinnerungen und Emotionen in symbolisierter Form im *Langzeitgedächtnis* abgelegt. Unter Bündeln verstehe ich hier, dass immer Wiederkehrendes als „typisch“ erkannt und gemerkt wird.

Dazu ein einfaches Beispiel: Ich habe in meinem Leben schon viele Tomaten gesehen, geschmeckt und ertastet. Mein Mund erinnert sich an ihre Konsistenz und den Geschmack, meine Hände daran, wie sich Tomaten beim Pflücken anfühlen. Ich erinnere mich nicht an all die großen oder kleinen, harten oder weichen Tomaten, die ich jemals im Mund oder in der Hand hatte. In meinem Gedächtnisspeicher existiert vielmehr ein zusammenfassendes Bild davon, einschließlich des Wortes „Tomate“. Ich habe ein ganz persönliches Wissen „alles über Tomaten“, auf das sich mein Körper mit allen seinen Teilen einstellt, wenn ich an Tomaten denke, sie sehe, fühle oder schmecke. Erinnerungen an Tomaten sind auch mit Gefühlen verbunden, z.B. als ich sie zusammen mit meiner Großmutter geerntet habe.

Beiße ich nun bedenkenlos in die Tomate hinein? Das werde ich nur tun, wenn meine Wahrnehmung kein „abweichendes Element“ (siehe vorhergehenden Abschnitt) anzeigt, die Tomate also weder grün noch matschig ist. Denn dann hat mich die Erfahrung gelehrt, dass ich anders mit ihr umgehen muss. Ich werde mich dann entscheiden, ob ich sie zum Kochen verwende oder wegwerfe, handle also nach einem abweichenden Aktionsprogramm für solche Fälle, die ich auch schon erlebt habe.

Welcher Konflikt auch immer mich veranlasst hat, „Tomaten“ in einem Focusingprozess nachzuspüren – ich nehme zunächst das körperliche Gefühl als Ganzes wahr. Dann schält sich ein *wesentlicher Teilaspekt* heraus, der im Körper als besonders markante Stelle spürbar wird, bei der ich bleibe. Der im Moment wesentliche Teilaspekt hängt direkt mit meiner Fragestellung zusammen.

Der Prozess läuft und läuft

Mein Focusing-Prozess strebt nun dem erwünschten Ziel entgegen: Licht in eine unklare Angelegenheit zu bringen, einen neuen Blickwinkel, einen Hinweis auf einen nächsten Handlungsschritt, Entscheidungshilfe zu bekommen. Der Prozess läuft in vielen kleinen Veränderungsschritten bei ständigem Informationsaustausch zwischen Körper und Gehirn selbstständig weiter, solange er nicht (am häufigsten

durch Gedanken, Einwendungen des inneren Kritikers o.ä.) gestört wird.

Jedes Detail, das da währenddessen auftaucht, ist wieder ein neuer Input. Es veranlasst den Körper zu einer teilweisen Umstellung seiner Funktionen und Erstellung einer neuen somatosensorischen Karte. Diese ist wieder mit anderen Symbolisierungen verknüpft. Die Empfindungen und Bilder verändern sich nicht sprunghaft, sondern allmählich in einer nicht vorhersagbaren Weise.

Aus vielfältiger Focusing-Erfahrung wissen wir, dass dieser Prozess keineswegs in eine beliebige Richtung läuft, sondern der *Fortsetzungsordnung* folgt. Im günstigsten Falle führt er zu einem *Felt Shift*, einer körperlich spürbaren Veränderung. Natürlich spiegelt sich der veränderte Funktionszustand der Organe im Körper auch in einer Veränderung der somatosensorischen Karte im Gehirn (als Teil eines neuronalen Netzwerks) wider.

Leben wollen

Woher weiß aber mein Körper, in welche Richtung er sich zu verändern hat? Es ist genetisch festgelegt, dass alle Körperfunktionen dem Ziel dienen, den Körper möglichst lange am Leben zu erhalten. (Gendlin S.37: „Dass man leben will, ändert sich nicht.“) Dafür veranlassen die Gene in meinem Körper ständig spezielle Aktionen. Einige möchte ich hier zum besseren Verständnis aufzählen:

- Suche, Aufnahme und Verwertung von Energiequellen (z.B. essen, atmen)
- Aufrechterhaltung des inneren chemischen Gleichgewichtes (z.B. Blutzucker), der Temperatur und des Biorhythmus
- Instandhaltung des Körperbaus und Reparatur von Abnutzungserscheinungen
- Abwehr äußerer Ursachen von Krankheit (z.B. Bakterien) und Verletzungen
- Zusammenspiel von Neurotransmittern und unterschiedlich aktivierten neuronalen Netzwerken zum Zwecke des psychischen Wohlbefindens (z.B. Ausschüttung von Dopamin, Endorphinen und Oxytocin, Aktivierung des Belohnungssystems, Reduktion von Angst und Stress).

Homöostase – alles ist im Gleichgewicht

Die Gesamtheit dieser Funktionen dient der Aufrechterhaltung der *Homöostase* (= Gleichgewicht, s. Damasio S.41) und wird, wie gesagt, durch Gene gesteuert.

Damasio entwickelte die Hypothese, dass in unseren Genen zusätzlich ein Wissen gespeichert ist, wie die Homöostase zu optimieren ist, mit anderen Worten, wie der Körper über seine bloße Erhaltung hinaus *möglichst großem Wohlbefinden überleben* kann. (Dieses Bestreben dahin ist der von Damasio be-

schriebene „Spinoza-Effekt“, S.49.) Von diesem inneren, körperlichen Wissen werden m.E. die Veränderungsschritte während eines Focusing – Prozesses geleitet bis hin zum Shift. Ein Felt Shift bedeutet eine spürbare Verbesserung der Körperfunktionen im Sinne von etwas, das ich „Lebensfreundlichkeit“ nennen möchte.

Die Gene für das Überleben in möglichst großem Wohlbefinden sind keineswegs ein menschliches Privileg. Schon eine Amöbe bewegt sich in einer Pfütze zu der Stelle, wo für sie das beste Nahrungsangebot und die angenehmste Temperatur herrschen. Und das kann sie ohne Sinnesorgane, ohne Nervensystem und Muskulatur. Allein das Ausführungsprogramm ihrer Gene veranlasst sie dazu.

Der Körper weiß, was zu tun ist

Auf der Internationalen Focusing-Konferenz in Pforzheim 2010 lehrte uns Ann Weiser Cornell (Übersetzung durch die Autorin): „Lebendig sein bedeutet zu *wissen* (nicht kognitiv, sondern als körperliches Wissen), was für dich richtig wäre. Gendlin nennt das ‚implying‘. Ein schlechtes Gefühl beinhaltet das Wissen, dass etwas nicht stimmt, und gleichzeitig bereits das Wissen, wie es richtig wäre.“ Mit Ann’s Worten: „A felt sense is a knowing of what’s wrong and an implying of what would be right.“

Wenn ich während eines Focusing-Prozesses auf eine Sache fokussiere, die sich "schlecht" anfühlt, dann habe ich also schon automatisch im Focus, was als nächster Schritt drinsteckt, um zu einem besseren Gefühl zu gelangen, nämlich was mein Körper zur Verbesserung der Homöostase tun muss. Das weiß er genau! Im Alltag sind aber oft die Bedingungen nicht so günstig, dass er es auch ausführen kann.

Gendlin macht es uns leicht

Wenn mein Körper alles schon weiß – warum muss ich mir dann noch die Mühe einer Focusing-Sitzung machen? Läuft nicht alles von allein in einem gemeinsamen Arbeitsprozess von Körper und Gehirn ab?

Ich zitiere wieder Gendlin (S. 29): „Man muss nur lernen, in sich hineinzukommen und bei dem zu bleiben, was innerlich da ist und von innen kommt. Dann fängt ein innerer Prozess an sich zu bewegen, und dann geht’s ganz leicht.“

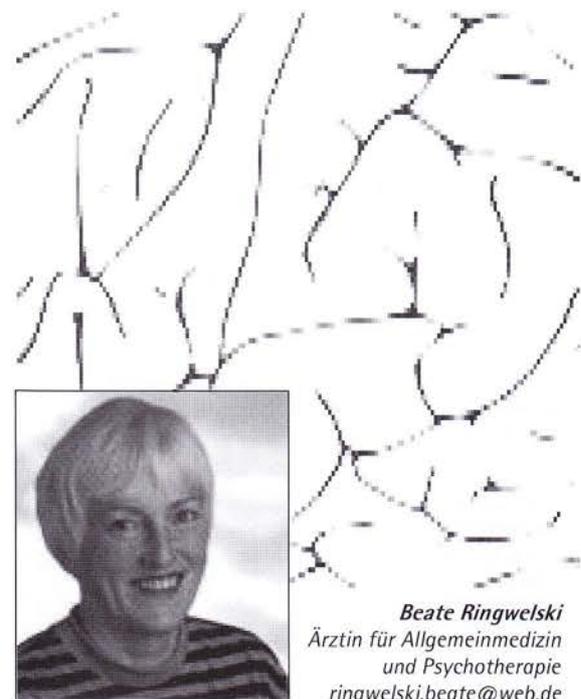
Mit der Focusing-Grundhaltung und dem Freiraumschaffen werden günstige Bedingungen dafür hergestellt, dass die notwendigen körperlichen Veränderungen zur Verbesserung der Homöostase stattfinden können. Es läuft dann wieder der oben beschriebene Prozess ab von der Bewusstwerdung des Prob-

lems über die Spontanreaktion des Körpers bis zur Erstellung der somatosensorischen Karte. Diese wird zusammen mit vernetzten anderen Anteilen auf Brauchbarkeit geprüft. Bei Unstimmigkeiten geschehen Veränderungen, die letztlich zu eben dieser Verbesserung der Homöostase führen. Unser Kopf ist dabei in Beobachterposition, so dass zumindest Teile (m. E. besonders die somatosensorische Karte mit ihren Vernetzungen) dieses Prozesses bewusst werden. Auch das Ergebnis nach einem Felt Shift wird bewusst und kann verbalisiert werden, so dass es als neuer Gedächtnisinhalt oder Verhaltensmuster gespeichert werden kann. Das *bewusste Erleben* dieses Vorgangs scheint ein wesentlicher Faktor für seine Effizienz zu sein.

Gendlin hat in genialer Weise die neurophysiologischen Erkenntnisse gedanklich vorweggenommen. Sie sollten uns zum weiteren Nachdenken anregen.

Literatur:

- Damasio, A.R.: Der Spinoza-Effekt. Berlin 2005.
 Gendlin, E.T., Wiltchko, J.: Focusing in der Praxis. Stuttgart 1999.
 Gendlin, E.T.: Focusing – Selbsthilfe bei der Lösung persönlicher Probleme. Hamburg 2001.
 Roth, G.: Fühlen, Denken, Handeln. Frankfurt 2003.
 Spitzer, M.: Lernen. Berlin, Heidelberg 2007.
 Spitzer, M.: Geist im Netz. Heidelberg 2000.
 Bauer, J.: Das Gedächtnis des Körpers. München 2004.
 Ringwelski, B.: Focusing und „Der Spinoza-Effekt“ von A. Damasio. In: Gesprächspsychotherapie und Personenzentrierte Beratung 4/06, S.237-240.
 Ringwelski, B.: Focusing und Gedächtnis. FocusingJournal 11 (November 2003), S.10-12.



Beate Ringwelski
 Ärztin für Allgemeinmedizin
 und Psychotherapie
 ringwelski.beate@web.de

Freiraum entwickeln nach Traumatisierung

Traumaspesifische Interventionen im Focusing

von Sigrid Patzak

Traumafolgen

Abstand von Erinnerungen und den dazugehörigen Gefühlen traumatischer Erfahrungen zu finden, ist einer der drängendsten Wünsche von Menschen, die an Traumafolgen leiden. Das sind meist Erinnerungen an Situationen, in denen Kämpfen oder Fliehen nicht möglich war, sondern Ohnmacht, Ausgeliefertsein und Erstarrung erlebt wurden. Menschen beschreiben solche Erfahrungen als „seelische Katastrophe“, dass ab da „nichts mehr war wie zuvor“, oder wie einen „Riss in der Seele“.

Seit 2006 arbeite ich als Traumatherapeutin in der Klinik für Psychosomatik in Nürnberg. Von 1994 bis 2000 machte ich die Focusing-Therapie-Ausbildung am DAF Würzburg. Bis 2006 war ich schwerpunktmäßig im sozialpsychiatrischen Bereich tätig. Daneben arbeite ich freiberuflich bei Wildwasser Würzburg e.V.¹ und in eigener Praxis. 2001 begann ich mich mit traumaspezifischen Ansätzen zu beschäftigen und machte in den folgenden Jahren die Weiterbildung in Psychodynamisch-Imaginativer-Traumatherapie bei Luise Reddemann, die Weiterbildung in EMDR (Eye Movement Desensitisation and Reprocessing), Seminare in Ego-State-Therapy und anderen Methoden.

Im Folgenden möchte ich die Elemente meiner traumatherapeutischen Arbeit in der Klinik beschreiben, die ich häufig einsetze. Sie helfen vielen Betroffenen, mit extrem belastenden Erlebnisinhalten in Beziehung zu treten und Freiraum herzustellen.²

Die uns im Focusing vertrauten Möglichkeiten, das „Ich“ frei von aktuellen Belastungen wahrnehmen zu können, d.h. Freiraum z.B. durch das Erspüren eines „guten Ortes“ im Körper, oder durch das Vorstellen

¹ Wildwasser Würzburg e.V., Verein gegen sexuelle Gewalt an Mädchen und Frauen

² Diese Elemente werde ich auch in meinem Seminar „Wege zu mir und meinen Kraftquellen finden nach belastenden Erfahrungen“ im Februar 2011 im DAF Würzburg vermitteln (siehe Themenzentrierte Seminare 2011 in diesem Journal).



aus aktuellen Problemen „Päckchen“ zu packen, um sie dann neben sich zu stellen, brauchen manchmal in der Begleitung traumatisierter Menschen eine Vorbereitung. Denn sobald sie die Aufmerksamkeit auf sich und ihren Körper lenken, können mit dem Trauma verbundene Gefühle, wie Ohnmacht und Panik, geweckt werden. Um solche unerträglichen Gefühle nicht durchleben zu müssen, greift der menschliche Organismus häufig auf den Schutzmechanismus Erstarrung und Dissoziation zurück. In diesen Zuständen haben Menschen keinen Zugang zu ihrer Lebenskraft, sie sind vielmehr wie eingefroren und handlungsunfähig.

Dissoziation ermöglicht der Seele, wenn reale Flucht nicht möglich ist, *innerlich* aus einer unerträglichen Situation zu entfliehen. Im dissoziierten Zustand fühlt man sich wie betäubt, spürt keinen Schmerz und keine Gefühle, der ganze Körper kann sich wie getrennt anfühlen (vgl. B. Rothschild, Der Körper erinnert sich, S. 102-103). Diese Schutzreaktion führt dazu, dass nur Bruchstücke der belastenden Erfahrung sich einprägen: z.B. eine kurze Handlungssequenz, ein einzelner Moment, eine bestimmte Körperempfindung oder andere Sinneswahrnehmungen. Wenn der Organismus es nach einigen Wochen oder Monaten nicht von selbst schafft ein Trauma zu verarbeiten, drängen sich diese Bruchstücke auch lange Zeit nach dem Ereignis immer und immer wieder unwillkürlich auf (vgl. Sachsse, S. 52). Ein bestimmtes Geräusch, ein bestimmter Geruch oder ein Gedanke kann die bedrohliche Situation aus der Vergangenheit so lebendig werden lassen, als würde sie jetzt geschehen. Ein Mensch kann beispielsweise nach einem Autounfall bei jedem Bremsgeräusch eines Autos von Panik und Ohnmacht überflutet werden.

Sicherheit und Kontrolle als Voraussetzung

Angesichts solcher extrem intensiven wieder lebendig gewordenen Gefühle sind für traumatisierte Menschen häufig spezielle Schritte notwendig, damit

„sich der Körper wieder als Ganzes finden kann“ (E. Gendlin, J. Wiltschko, Focusing in der Praxis, S. 29). Erst dann wird „... die dem Körper (Leib, Organismus, Lebendig-Sein,) innewohnende ‚Kraft‘, das Leben zu erhalten und fortzusetzen,...“ (J. Wiltschko, 2008, S. 3) wieder zugänglich, die von sich aus nächste stimmige Schritte bringt. Damit der Organismus zu seiner Lebenskraft (zurück-)finden kann, ist das Erleben von Sicherheit und Kontrolle zentral, um Freiraum zu ermöglichen. Traumatisierte haben den Verlust von beidem als extrem ängstigend erlebt. Die Angst davor, die Kontrolle über ein Geschehen wieder zu verlieren, ist häufig sehr hoch und kann eine erhöhte Wachsamkeit und Anspannung zur Folge haben. Sicherheit vermittelt in der Regel, wenn wir als Begleitende zunächst besprechen, was der Klient tun kann, wenn er plötzlich stark belastende Empfindungen wahrnimmt oder droht zu erstarren. Das kann bedeuten ein Handzeichen zu vereinbaren, mit dem er das Ansteigen der Anspannung signalisieren kann, um dann beispielsweise die Anregung zu bekommen, seine Aufmerksamkeit auf einen Gegenstand im Raum zu lenken. Er kann dann vielleicht auch den Gegenstand beschreiben, oder aufstehen und sich bewegen, oder eine Rechenaufgabe lösen oder ähnliches. Es geht darum durch Ausprobieren eine Strategie zu finden, die möglichst gut und schnell wirksam ist, um das Anspannungsniveau wieder zu senken und die Kontrolle zurückzugewinnen. Die Erfahrung „ich kann etwas tun, wenn diese schlimmen Gefühle kommen, ich bin ihnen nicht ausgeliefert“ ist das Wertvolle daran.

Zunächst ist es deshalb sinnvoll, den Klienten nur dann zum Nachspüren im Körper einzuladen, wenn es um eine Resonanz oder einen Felt Sense zu etwas eindeutig Stärkendem bzw. Positivem geht, damit (neue) angenehme Erfahrungen mit dem Körper und den eigenen Gefühlen möglich werden.

Viele erleben in der Anfangsphase der Beratung oder Therapie Informationen über die typischen Folgen von Traumatisierung und wie sie erkennbar sind als stärkend, weil das Verständnis für sich selbst damit wächst. Ein aus meiner Erfahrung sehr gutes Selbsthilfebuch ist „Trauma – Folgen erkennen, überwinden und an ihnen wachsen“ von L. Reddemann und C. Dehner-Rau. Ich empfehle es sehr gerne Betroffenen, gleichzeitig verschafft es auch Begleitenden einen guten Überblick über die Thematik.

Wenn es also zunächst nicht möglich ist, im Körper einen guten Ort zu finden, weil jedes In-Sich-Hineinspüren schon belastende Gefühle weckt, kann es notwendig sein, eine Idee von einem guten oder sicheren Ort im Gespräch zu entwickeln. Dieser gute oder sichere Ort kann sich außerhalb des Körpers an einem imaginierten Ort befinden und ist, wenn die Klientin diese Vorstellung zulassen kann, ideal, d.h. hundertprozentig sicher, so wie wir es nur mit

unserer Fantasiekraft schaffen können. Als Begleitende frage ich immer wieder nach: „Denken Sie, dass dieser Platz so schon vollkommen sicher ist? Wie könnte er noch sicherer werden?“ Erst wenn die Klientin eine vollkommen gute Vorstellung entwickelt hat, lade ich sie ein, dies in ihrem Inneren zu überprüfen und eine Resonanz zu diesem Ort entstehen zu lassen. So können wir das Risiko, Gefühle und Empfindungen zu einem noch nicht ganz sicheren Ort zu fühlen, möglichst gering halten. Für manche ist die Beschäftigung mit dieser Imagination der Beginn davon, ein Gefühl von Sicherheit in sich (wieder) zu empfinden.

Das Konzept der Teilpersönlichkeiten in der Traumatherapie

Sich vorzustellen, dass nicht der „ganze Mensch“, sondern eine Teilpersönlichkeit traumatisiert ist, verstärkt die Möglichkeit Freiraum herzustellen. Das Konzept der Teilpersönlichkeiten in die Arbeit mit traumatisierten Menschen einzuführen, ist meiner Erfahrung nach sehr hilfreich. Der traumatisierte Anteil wird gedacht als einer, der im Trauma wie eingefroren ist, und sich heute noch in Gefahr fühlt. Dies bedeutet, in der Therapie den Klienten anzuregen, (auch) über einen sicheren Platz oder Wohlfühl-Ort für den traumatisierten Anteil nachzudenken und darüber, wie dieser Platz für jemanden, der etwas so Bedrohliches erlebt hat, beschaffen sein muss. Dieser Anteil kann somit beginnen, sich sicher und geborgen zu fühlen und bemerken, dass die Gefahr jetzt vorbei ist. Der Mensch, der in Therapie gekommen ist, kann dafür gewonnen werden, mit Unterstützung der TherapeutIn für diesen Anteil etwas zu tun, bzw. sich Gedanken darüber zu machen, was für ihn gut wäre. Das „tun für...“ schafft einen Zugang zu dem Erleben: „Heute bin ich handlungsfähig; ich kann mir jetzt einen sicheren Ort für diesen Teil von mir ausdenken oder imaginieren.“

Wenn das gelungen ist, geht es um die Frage, wer den traumatisierten Anteil aus der Gefahrensituation herausholen und schützen und an den guten Ort bringen kann.

Rettungs- und Schutzwesen imaginieren – von der Bedeutung nicht alles selbst tun zu müssen

Manchen fällt es leicht sich vorzustellen, das Retten und Schützen des traumatisierten Anteils selbst zu tun. Sie empfinden genau das als stärkend. Andere schrecken an dieser Stelle zurück, weil sie ahnen, dass in traumaassoziierte Gefühle hinein zu rutschen. In der Regel ist es entlastend, auf die Möglichkeit hinzuweisen oder anzuregen, dass ima-

ginierte Retter- oder Schutzwesen dies tun können, damit die Klientin möglichst achtsam mit sich selbst sein kann und sich vor Überforderung schützt.

Sich Helfer oder Retter vorzustellen, die das Herausholen und In-Sicherheit-Bringen übernehmen, fördert den Freiraum zwischen dem Ich und den Gefühlen des traumatisierten Anteils. Außerdem wirkt es entlastend, weil der Druck, sich selbst ideal zu verhalten, an ein anderes Wesen abgegeben werden kann.

Je nach Traumasituation braucht dieses Helferwesen ganz spezifische Kräfte und Fähigkeiten, um retten zu können: zum einen, um vor der jeweiligen Gefahr schützen zu können und zum anderen, um den Anteil zu befähigen, die Situation wirklich verlassen zu dürfen. Das können z.B. sehr wehrhafte Tiere wie Tiger oder Löwen sein oder mächtige Figuren aus Kinderbüchern, Science-Fiction-Filmen oder Märchen oder auch spirituelle Wesen wie Schutzengel, Feen oder ähnliches. Der Imaginationskraft sind keine Grenzen gesetzt. Mit ihr können menschliche, tierische oder spirituelle Wesen mit vollkommen idealen Fähigkeiten ausgestattet werden.

Nun kann mithilfe des Retter-Wesens das traumatisierte Ich an den Ort gebracht werden, an dem es sicher und geborgen ist, und dort weiter in idealer Weise versorgt wird. Manche haben ein bestimmtes Schutzwesen, das alle Aufgaben übernehmen kann: Schützen, Retten, Trösten und Versorgen. Andere entwickeln Bilder von mehreren positiven Wesen, die unterschiedliche Fähigkeiten haben. Erst wenn die „Rettungsaktion“ abgeschlossen ist, frage ich nach dem Gesamtgefühl im Inneren der Klientin, um das Positive und Heilsame an dem Geschehen einzusammeln und sich im Körper ausbreiten zu lassen.

Eine „Gegenwelt“ entwickeln

Als BegleiterIn oder TherapeutIn traumatisierter Menschen übernehmen wir, zumindest in der Anfangsphase der Begleitung, eine sehr aktive Rolle, um zu helfen, erst mal eine „Gegenwelt“ im Inneren zu der bestehenden Welt der Panik, Hilflosigkeit und Erstarrung zu schaffen. Je stabiler diese innere „Gegenwelt“ wird, desto leichter wird es auch für die Klientin, in innere Achtsamkeit zu gehen und sich dort, in ihrem inneren Erlebensraum sicher zu fühlen. Die Wirksamkeit dieser „Gegenwelt“ ist sehr von einem regelmäßigen Einüben bestimmt. In der ersten Zeit ist es für viele Betroffene wichtig, sich täglich einige Minuten mit den neu entwickelten positiven Vorstellungen zu beschäftigen. Dadurch wächst die Steuerungsfähigkeit, die Freiraum mög-

lich macht. Zur Verstärkung können diese Imaginationen gemalt werden, ein Symbol kann bei sich getragen werden oder sie können mit einer Geste oder Körperhaltung verknüpft werden. Je vertrauter und leichter aktivierbar diese Vorstellungen der „Gegenwelt“ werden, desto mehr wird Freiraum erlebbar, und die Klientin kann ihr Lebendigkeit als Wohlgefühl, „als ein sich im bloßen Dasein Wohlfühlen“ (Wiltshko, 2008, S. 3) empfinden. Sie wohl und lebendig fühlen im eigenen Körper ist (besonders) für Menschen, die mehrfache oder über einen längeren Zeitraum andauernde Traumata erlebt haben, neu, überraschend und beglückend – auch für mich als Begleiterin.

Literatur

- Gendlin, E.T., Wiltshko, J.: Focusing in der Praxis, Klett-Cotta 1999
 Reddemann, L., Dehner-Rau, C.: Trauma – Folgen erkennen, überwinden und an ihnen wachsen, Trias 2004
 Rothschild, B.: Der Körper erinnert sich, Synthesis 2002
 Sachsse, U.: Traumazentrierte Psychotherapie, Schattauer 2004
 Wiltshko, J.: Focusing-Lektionen für Personzentrierte PsychotherapeutInnen, in: D. Kimbacher, N. Nemeskeri, G. Stumm, M. Tuczai (Hrsg.), Grundlagen, Ansätze und Anwendungen der Personzentrierten Psychotherapie, Krammer 2008



Sigrid Patzak
 Focusing- und
 Traumatherapeutin
 Diplom-Pädagogin
 D-90607 Rückersdorf
 s.patzak@web.de

Anzeige

craniosacrale therapie viscerale osteopathie massage
 shiatsu feldenkrais alexander physiotherapie jin shin jitsu ji
 gong strukturelle integration dorn und und und craniosa-
 crale therapie viscerale osteopathie massage shiatsu
 feldenkrais alexander physiotherapie jin shin jitsu ji gong
 strukturelle integration dorn und und und craniosa-
 crale therapie viscerale osteopathie massage shiatsu
 alexander physiotherapie jin shin jitsu ji gong
 strukturelle integration dorn und und und craniosa-
 crale therapie viscerale osteopathie massage shiatsu
 alexander physiotherapie jin shin jitsu ji gong
 strukturelle integration dorn und und und craniosa-
 crale therapie viscerale osteopathie massage shiatsu

Focusing

für "HandarbeiterInnen"

AUSBILDUNG (Basiskurs)
 für Physiotherapeutinnen und Physiotherapeuten und
 verwandte Berufsgruppen

in Fürth (bei Nürnberg)
 Beginn: Herbst 2011
 Leitung: Ulrike Boehm und Hans Neidhardt

Info: www.praxisgemeinschaft-hopfenscheune.de

Venus, Mars und all die anderen in meiner Werkzeugkiste

oder wie Focusing und Astrologie sich ergänzen

von Meggi Widmann



„Do you believe in astrology?“ wurde ein Astrologe gefragt. „Do you believe in bankers?“ fragte der zurück. Wenn ich fragen würde: „Do you believe in Focusing?“ Was wäre wohl Ihre Antwort?

Weder Focusing noch Astrologie sind eine Frage des Glaubens. Für mich sind beide Methoden aber in hohem Maße evident. Es sind für mich Instrumente in meiner „Werkzeugkiste“, mit denen ich spüre und erfahre, dass stimmig ist, was beide mir eröffnen, und die ich daher nicht mehr missen möchte.

Wir sind am glücklichsten, wenn wir sein dürfen, wer wir wirklich sind. Und so wollen wir geschätzt und geliebt werden. Alles, was wir brauchen, um der zu werden, der wir sind, haben wir bereits in uns. Sich selbst gut kennenzulernen, das eigene Potenzial zu erfahren und in das eigene Leben zu integrieren, dauert ein Leben lang.

Es gibt eine ganze Reihe oft einander ähnelnder Systeme und Modelle, Innenwelten darzustellen und als Methode zu nutzen. Alle diese Erklärungsmodelle gestatten einen tiefen Einblick in die komplexe Struktur einer Person, die zu ergründen und zu erklären dazu dient, den Menschen weiter zu bringen, ihm hilfreich zu sein: z.B. das „Innere Family System“ (Schwartz), Hal und Sidra Stone's „Voice Dialogue“, die „Arbeit mit dem inneren Team“ (Friedemann Schulz von Thun), Eric Bernes Eltern- und Kinder-Ich, Peichls „Ego State Therapie“, C.G. Jungs Anima/Animus-Archetypen und nicht zuletzt Freuds Erkenntnis, dass jeder Mensch eine kleine Gesellschaft sei.

So auch die psychologische Astrologie. Das Horoskop ist schließlich auch ein symbolisches Abbild innerer Anteile und Teilpersönlichkeiten. Mich fasziniert an der Astrologie, am Horoskop, dass sie ein unvergleichlich unmittelbares, übersichtliches Bild der individuellen Person bietet.

Die wichtigsten astrologischen Symbole sind die 10 Planeten, die im zweidimensionalen Messkreis (= *Radix*) abgebildet sind. Sie stehen für Lebensprinzipien, die dem Menschen eigen sind. Sie stehen für Strukturen, die Materielles, Seelisches und Geistiges einbeziehen: Die Sonne im *Radix* (das Prinzip Entität) bildet dabei den inneren Wesenskern ab, der Mond

(das Prinzip Funktionalität) die Gefühlswelt, der Merkur (das Prinzip Ökonomie) die Art zu denken, Venus das Prinzip Harmonie, Mars das Prinzip Selektion, Jupiter das Prinzip Optimum, Saturn das Prinzip Integration, Uranus das Prinzip Mutation, Neptun das Prinzip Partizipation und schließlich Pluto das Prinzip Metamorphose.

Die genaue Geburtszeit ermöglicht, im Horoskop auch die Lebensbereiche (*Häuser oder Felder*) darzustellen, in denen die Prinzipien sich ausdrücken sollen. Die Winkelbeziehungen der Planeten (*Aspekte*) lassen Aussagen über die gespannte oder harmonische Energie aller Kräfte miteinander zu.

Das Horoskop ist ein Resonanzmodell. Es erlaubt dem Astrologen einen unverstellten Blick auf zeitspezifische innere Befindlichkeit: Auf die kindliche, die erwachsene, die aktuelle. Mein Horoskop zeigt *meine* Resonanz für bestimmte Ausdrucksmöglichkeiten, Erfahrungen und mein In-der-Welt-Sein. Ist es nicht die denkbar günstigste Voraussetzung für jeden, dem Focusing vertraut ist, mit seinem eigenen, unverwechselbaren Resonanzmodell in Resonanz zu gehen?

Das, was in mir angelegt ist, Elternbilder, Fähigkeiten, Bedürfnisse, Konfliktpotential, Sehnsucht, Angst, Hemmungen konstellierte sich in meinem Leben. Meine innere Befindlichkeit spiegelt sich in dem, was mich außen umgibt.

„Im Grunde genommen besteht die Individuation aus immer neuen, weil immer wieder notwendigen Versuchen, die inneren Bilder und die äußere Erfahrung zur Deckung zu bringen. ...“ (Aniela Jaffé, *Der Mythos vom Sinn* im Werk C.G. Jungs)

Dabei spricht das eigene Horoskop immer als Ganzes, so wie ich immer als Ganzes in einer Situation bin. Um die einzelnen Teile des Ganzen besser zu verstehen, muss ich sie mir als Einzelteile anschauen.

Wenn man sich die Planeten als Personen vorstellt, bekommt man ein recht konkretes Bild davon, wer sich mit wem verträgt oder nicht.

Ich stelle hier den Planeten vor, mit dem jeder gut befreundet sein sollte, die Venus. Es ist die Kraft, die uns mit unserem Selbstwert verbindet, mit dem, was

an uns anziehend ist und uns in Beziehung bringt, zu uns selbst und zu anderen. George Vaillant, ein Harvard-Psychiatrieprofessor leitete 42 Jahre eine Studie, die das Glück erforschte. Er kam zu dem Ergebnis, dass das einzige, worauf es wirklich ankäme, Beziehungen seien!

Venus ist unser Kontakt-, unser Beziehungsplanet. Auf der seelischen Ebene steht Venus für unsere Empfindungen, für alles, was uns Spaß macht. Kreativität, Schönheit, Ästhetik, Wertschätzung für uns selbst und andere gehören auch zu ihrem Ausdruckspotential.

Venus symbolisiert das Prinzip „Harmonie“. Sie steht für die Energie, die uns im Gleichgewicht halten möchte, Lust- und Unlustgefühle ausbalanciert. Auf der körperlichen Ebene entspricht das der Homöostase, beispielsweise der Regulation des Blutzuckerspiegels.

Venus symbolisiert auch den inneren weiblichen Anteil, für Frauen also den Anteil, der dem eigenen (erotischen) Innenbild entspricht. So wie sich die Venus zeigt, will sich eine Frau ausdrücken, so will sie ihre Beziehungen leben.

Für Männer, die natürlich auch eine Venus in ihrem Horoskop haben, entspricht die Venusstellung auch dem eigenen inneren weiblichen Anteil (Jung nannte ihn Anima).

Männer projizieren häufig ihren eigenen venusischen Anteil auf „ihre“ Frauen. Dann sind sie resonant für die Frauen, die natürlich ihrem eigenen inneren Partnerinnenbild entsprechen, leben ihren eigenen Anteil aber nicht oder zu wenig. Ist es nicht spannend zu wissen, welche Art von Frauen Männer anziehend finden und deshalb auch immer wieder anziehen? Und was das mit den Männern zu tun hat?

Jedes der 12 Tierkreiszeichen gibt der Venus eine bestimmte Färbung. Steht sie beispielsweise im Zeichen Widder, hat sie die Qualität eines *Feuerzeichens*. Was bedeutet das?

Das Stilprinzip des Zeichens Widder färbt den Ausdruck, den Venus hat.

Eine Frau mit einer feurigen Widder-Venus ist ihrer Natur nach nicht angepasst. Ihr innerer Impuls ist eher heftig („Ich möchte jetzt sofort.....!“). Das Widder-Zeichen färbt rot, nicht rosa. Feuerzeichen haben eine Neigung zu dramatischen Gesten. Feuer will brennen, will gesehen werden, will bedeutsam sein.

Eine Frau mit Venus in Widder ist fordernd, auch wenn diese Energie schnell verpuffen kann. Sie erobert den oder das, was sie mag. Sich zu nehmen, was ihr gefällt, ist typisch für sie.

Ein Mann mit Widder-Venus mag Frauen, die direkt sind, sie dürfen vielleicht auch auffallend sein. Es mag sein, dass sie auf andere forsch und auch deutlich konkurrierend wirken. Er selbst ist im Kontakt auch eher direkt, unverblümt, fordernd.

Wie ist das, simplifiziert, bei Ihnen?

- Können Sie sich rasch für etwas begeistern?
- Sind Sie aktiv und schwungvoll, wenn Sie auf jemanden zugehen?
- Ist Ihnen die Bedeutung von Dingen, Gesten und Aktionen wichtig?
- Erobern Sie andere gern?
- Fordern Sie viel von anderen?

Wie ändert sich das Bild, wie fühlt es sich an, wenn die Venus in einem *Wasserzeichen* steht, also in Krebs, Skorpion, Fisch?

Wasserzeichen nehmen nicht so deutlich wie Feuerzeichen oder so schnell wie Luftzeichen Kontakt auf. Sie sind sensitiv, einfühlsam, eher reaktiv. Sexualität ist oft sicherheitsgeprägt. Verbundenheit und Mitschwingen mit dem anderen ist das, was Venus in diesen Zeichen mag.

Die drei Wasser-Zeichen sind ähnlich, aber nicht gleichartig. Während die Krebs-Venus sehr empfindlich auf Belange ihrer Familie reagiert und alle um sorgen möchte, brodelt bei der Skorpion-Venus oft unbemerkt tiefe, kompromisslose Leidenschaft, die sich eng an jemanden bindet. Venus in Skorpion zeigt an, dass jemand sich auch von allem angezogen fühlt, was skorpionisch ist, was tiefgründig, eher verbergend, vielleicht geheimnisvoll ist. Die Fische-Venus dagegen mag sich mit allem und allen verbunden fühlen, scheut aber das Gefühl, festgehalten zu werden.

Wie ist das bei Ihnen?

- Können Sie sich leicht in andere einfühlen?
- Sind sie empfindsam und leicht verletzlich?
- Mögen Sie Geborgenheit?
- Gehen Sie in Beziehungen auf's Ganze?
- Möchten Sie mit allem verschmelzen, was schön ist?

Luftzeichen (Zwilling, Waage und Wassermann) zeigen viel Leichtigkeit, Flexibilität. Sie mögen grundsätzlich intellektuelle Ausrichtung, haben den Wunsch nach Austausch, lieben Konzepte. Sie mögen Freiraum in Beziehungen.

Und bei Ihnen?

- Möchten Sie in Beziehungen gerne alles verstehen und erklären?
- Haben Sie viele Ideen?
- Können Sie gedanklich über den Dingen schweben?
- Reden Sie gerne über die Liebe?
- Wie stehen Sie zu Dreiecksbeziehungen?

Erdzeichen (Stier, Jungfrau, Steinbock) mögen das Konkrete, was man sehen, hören, schmecken, prüfen und messen kann. Sie mögen es, pragmatisch, methodisch mit Gegebenheiten umzugehen.

Manchmal werden sie als schwerfällig, kleinlich und langweilig beschrieben. Sie neigen zum Verharren, nützlich sein und sich sicher fühlen, ist ihnen wichtig.

Und Sie?

- Mögen Sie konkrete Ziele und Pläne?
- Sind Sie praktisch?
- Mögen Sie Dinge/Werte sammeln?
- Mögen Sie Ruhe und Gemütlichkeit?

Darf ich Ihnen nun Venus vorstellen? Sie ist mit dem verkrüppelten Hephaistos verheiratet, ist ihm immer wieder untreu und gehört nur sich selbst. Sie gibt sich jedem Helden/Gott hin, den sie begehrt. Sie tut nichts, um geliebt zu werden, sie ist die Liebe. Sie kann anderen etwas geben, ohne sich abhängig zu machen. Sie ist die Selbstliebe. Schönheit und Harmonie bestimmen ihr Wesen. Haut und Haar sind golden. Ihr ist die ewige Jugend gegeben. Apfel, Rose, Lilie, Mohnblume und Taube sind ihre Symbole. Venus/Aphrodite erscheint als schönste, verführerische Frau, die sich sowohl ihrer Werte als auch ihrer Wirkung bewusst ist.

Das Christentum mit seiner Lust- und Leibfeindlichkeit hat uns diesen Aspekt gründlich ausgetrieben und mit Scham, Schuld und Sühne zugedeckt. Die Überbetonung einer medialen Präsenz von Schönheit, Jugendlichkeit und perfekter Harmonie kommt mir dagegen manchmal wie ein venusischer Overkill vor. Vor diesem kulturellen Hintergrund ist das Finden und Spüren der eigenen, wesentlichen Venus-Funktion eine das Lebensglück bestimmende Aufgabe.

Die Venus zu unterdrücken, zu entwerten oder auf andere zu projizieren, heißt, uns einen Teil unseres Selbstwertgefühles, unserer Wertschätzung zu berauben. Wie sollen wir anderen glauben, dass sie uns für liebenswert halten, wenn wir uns selbst nicht wertschätzen?

Venus fragt uns, was wir am meisten schätzen. In Beziehungen suchen wir Menschen, mit denen wir unsere bevorzugten Werte teilen wollen.

Wenn wir nicht wissen, was wir mögen, können wir nicht wählen, was uns glücklich macht. Wenn wir nicht wählen, was wir mögen, bekommen wir nur, was übrig bleibt.

Venus im Horoskop kann noch viel mehr erzählen, wenn man sich anschaut, in welchem Lebensbereich sie sich ausdrücken soll. Steht sie im ersten von 12 Häusern, verleiht sie ihrem Besitzer oft ein liebenswürdiges Erscheinungsbild, da kann sie jeder recht schnell erkennen. Steht sie im zwölften Haus, tritt sie weniger sichtbar in Erscheinung. Hier fühlt sie sich wohl, wenn sie ihre Wünsche nicht direkt äußert, sie ist ein wenig wie „unter Wasser“ und schützt sich. Sie hat aber ein angeborenes Talent, sich denen zuzuwenden, die Trost suchen. Steht sie im zweiten Haus, mag Venus sich selbst und ihrem Eigenwert genügen, im achten Haus gegenüber sucht sie unbedingt tiefe Bindung an den oder die andere.

Wie Venus mit anderen Planeten verbunden ist, zeigt ihre ganze komplexe Gestalt. Bildet sie ein Sextil zu

Neptun, schauen sich beide also freundlich an, verfeinert Neptun ihre Empfindsamkeit, steigert ihre Hingabebereitschaft. Er taucht auch Beziehungen gerne in romantisches Licht. Haben Venus und Mond einen Quadrat-Aspekt, sind sie wie zwei Pferde an einer Kutsche, die in entgegengesetzte Richtung galoppieren wollen. Ein herausfordernder Aspekt, der sich oft in einer starken Mutter-Tochter-Rivalität zeigt und auffordert, sich dem Konflikt zwischen dem eigenen mütterlichen und dem weiblich/erotischen Anteil zu stellen. Hat ein Mann diesen Mond-Venus-Konflikt, wird vermutlich sein Bedürfnis, „bemuttert“ zu werden mit „ich will geliebt und begehrt werden“ kollidieren.

Ach, ich könnte so viel mehr erzählen, aber der Raum hier ist begrenzt.

Haben Sie Lust, sich in Focusing-Haltung der eigenen Venus anzunähern? Tauchen Sie ein in die Welt Ihrer Venus, lassen Sie sich ihre Geschichte erzählen – und fragen Sie Ihr Inneres:

Ja, wie ist sie denn, *meine* Venus?

.....

Wie sieht sie aus?

.....

Was tut sie?

.....

Wie bewegt sie sich?

.....

Wo ist sie?

.....

Was würde sie sagen, wenn sie sprechen könnte?

.....

Wer oder was ist bei ihr?

.....

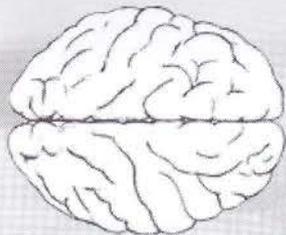
Viel Vergnügen!

Den erweiterten „Venus“-Fragebogen finden Sie im Internet unter:

<http://dl.dropbox.com/u/12214496/Venus-Fragebogen.pdf>



Meggi Widmann
gepr. Astrologin DAV
Focusing Ausbildung
53545 Linz
mw@astromw.de



Geist, Gehirn und Leben

Zur Theorie verkörperter Kognition

von Thomas Fuchs

Dies ist der erste Teil eines Vortrages, den Prof. Dr. Thomas Fuchs im August 2010 auf der 29. Internationalen Focusing Sommerschule gehalten hat.

Einleitung

Das Bild des Menschen stellen wir uns, in der abendländischen Tradition zuhause, vielleicht noch so vor wie Leonardo da Vinci: ein lebendiges, leibhaftiges Wesen aus Fleisch und Blut, sich bewegend, beseelt, den Blick in die Welt gerichtet, in der es zuhause ist. Das Bild des Menschen in den heutigen Neurowissenschaften sieht jedoch sehr anders aus: Das geschieht tatsächlich, wenn Menschen Farben sehen, Wärme fühlen, Musik hören oder Worte lesen, und die Hirnforscher setzen bereits alles daran, dem Gehirn beim Denken zuzusehen, ja am Ende unsere Gedanken selbst zu lesen. Seele und Geist, so scheint es, lassen sich heute mit bildgebenden Techniken im Gehirn lokalisieren. Das Gehirn wird zum Produzenten der erlebten Welt, zum Konstrukteur des erlebenden Subjekts. Schlagworte wie „Kosmos im Kopf“, „Das Ich als neuronales Konstrukt“ oder „Freiheit als Illusion“ zeichnen das Bild eines biologischen Apparates, der in seinen Windungen und Netzwerken eine virtuelle Welt, ein „Kopfkino“ und ein in Täuschungen befangenes Subjekt konstruiert. Die in unserem Rücken operierende neuronale Maschinerie erzeugt nur das Trugbild eines dauerhaften und handelnden Selbst. Im Gegenzug wird nun das Gehirn personalisiert, und man spricht ihm alle möglichen menschlichen Tätigkeiten zu: Es „nimmt wahr“, so heißt es dann, es „denkt“ oder „fühlt“, es „stellt sich vor, was im Gehirn einer anderen Person vor sich geht“ usw., so als wäre es ein eigenes Lebewesen. Das Gehirn ist zum Nachfolger der Seele, zum Erben des Subjekts geworden.

Ich möchte solchen gängigen Auffassungen mit drei kurzen Thesen widersprechen: *Die Welt ist nicht im Kopf. Das Subjekt ist nicht im Gehirn. Im Gehirn gibt es keine Gedanken.*

Diese Aussagen werden vielfach auf Skepsis treffen. Ist denn nicht längst erwiesen, dass alles, was wir erleben, und alles was uns als Subjekte, als Personen ausmacht, in den Strukturen und Funktionen des Gehirns besteht?

Werden die Welt, das Subjekt, das Ich nicht vom Gehirn hervorgebracht? Ja, ist das Ich nicht das Gehirn? Betrachten wir einige Aussagen führender Neurowissenschaftler:

„Unser Ich, das wir als das unmittelbarste und konkreteste, nämlich als uns selbst, empfinden, ist ... eine Fiktion, ein Traum des Gehirns, von dem wir, die Fiktion, der Traum nichts wissen können“ (Roth 1994).

„Sie sind Ihre Synapsen. Sie sind das, was Sie sind.“ (LeDoux 2003)

„Sie haben Ihr Gehirn nicht, Sie sind Ihr Gehirn.“ (Spitzer 2006).

Stimmt das? Nun, was mich selbst betrifft, so habe ich mein Gehirn zwar noch nicht persönlich kennengelernt, aber jedenfalls ist es nicht 1,82 Meter groß, es ist kein Deutscher und kein Psychiater; es ist auch nicht verheiratet und hat keine Kinder. Das stellt meine Bereitschaft zur Identifikation mit diesem Organ schon auf eine harte Probe. Aber es wird noch bedenklicher: Mein Gehirn sieht, hört und weiß auch nichts, es kann nicht lesen, nicht schreiben, tanzen oder Klavier spielen. Eigentlich kann es überhaupt nur wenig – es moduliert komplexe physiologische Prozesse. Bei Licht besehen, bin ich doch ziemlich froh, nicht mein Gehirn zu sein, sondern es nur zu haben.

Aber beruht dies nicht doch nur auf einer fehlerhaften Redeweise? Wir sehen ja nun einmal keine Gehirne, sondern nur die Körper, die sie beherbergen, und daher, so könnte man denken, ist es kein Wunder, dass wir personale Eigenschaften und Tätigkeiten eben gewohnheitsmäßig dem ganzen Menschen zuschreiben statt dem Organ, das sie *eigentlich* hat. Doch was wäre dann von einem Satz zu halten wie diesem:

„Peters Gehirn überlegte angestrengt, was es nun tun sollte. Als es keine überzeugende Lösung fand, entschied es sich, erst einmal abzuwarten.“

Wären Denken, Fühlen, Entscheiden und Handeln tatsächlich Tätigkeiten des Gehirns, dann wäre dies kein lächerlicher, sondern ein durchaus sinnvoller Satz. Aber wir schreiben solche Tätigkeiten Peter und nicht seinem Gehirn zu, weil sie eben nicht nur „mentale Innenzustände“ sind, in denen Peter ist, sondern *Lebensvollzüge*, die sich nur von Peter als einem Wesen aus Fleisch und Blut aussagen lassen.

Das Gehirn mag viele bemerkenswerte Eigenschaften haben, es mag auch der zentrale Ort bewusstseins-tragender Prozesse sein, aber Bewusstsein hat es nicht. Denn es nimmt nicht wahr, es überlegt oder grübelt, es ärgert oder freut sich nicht, es bewegt sich nicht – das alles sind Tätigkeiten von *Lebewesen, die bei Bewusstsein sind*.

Unsere Erlebnisse werden wir im Gehirn nicht finden – nur neuronale Prozesse, die sie notwendig begleiten. Der Psychiater Erwin Straus formulierte dies einmal kurz und treffend: „Der Mensch denkt, nicht das Gehirn.“ Und der Mensch ist zunächst einmal ein Lebewesen, ein Organismus, ein Wesen aus Fleisch und Blut. Daraus ergeben sich meine zentralen Thesen: Das personale Subjekt ist ein lebendiges oder verkörpertes Subjekt. Und nur als Organ eines Lebewesens wird das Gehirn auch zum Organ der Person (griechisch *organon* = Werkzeug). Diese Thesen möchte ich im Folgenden ausführen.

Verkörperte Subjektivität

Im gegenwärtigen Paradigma der kognitiven Neurowissenschaften gilt Bewusstsein als eine interne Repräsentation der Außenwelt, die vom Gehirn erzeugt wird. Der Körper bleibt dabei eine Art physiologischer Trägerapparat für das Gehirn, in dem die unkörperliche Innenwelt des Bewusstseins entsteht. Gehirn und Körper sind zwar verbunden, doch genügt es für die Erforschung des Bewusstseins und des Selbsterlebens, nach ihren neuronalen Korrelaten im Gehirn zu suchen – nach Bewusstseinskorrelaten oder Selbstmodulen. Doch dieser Fixierung auf das Gehirn, dieser „Zerebrozentrismus“ vernachlässigt die Wechselbeziehungen und Kreisläufe, in denen das Gehirn steht, so wie wenn man das Herz ohne den Kreislauf betrachten würde oder die Lungen ohne den Atemzyklus, ohne die Luft. Der Grund dafür besteht darin, dass die Neurowissenschaften keinen Begriff vom lebendigen Organismus haben. Sie sind immer noch gefangen in der Computermetaphorik des Geistes, so als ob aus neuronalen Rechenprozessen Bewusstsein herauspringen könnte, wenn sie nur genügend komplex sind.

Die Hirnforschung geht im Grunde immer noch von zwei grundlegend voneinander verschiedenen Welten aus, nämlich der physikalischen Welt des „Gehirns“ und der des „Geistes“, oder von *neuronalen* und von *mental*en Vorgängen. Diese als gänzlich verschieden angesetzten Welten müssen nun miteinander verknüpft werden – in der Regel so, dass die mentalen Vorgänge als Produkte der neuronalen Prozesse angesehen werden. Entscheidend ist: *Das Lebewesen, der lebendige Mensch selbst tritt dabei gar nicht in den Blick*. Bewusstsein wird nicht als Funktion eines lebendigen Organismus angesehen, sondern direkt mit Gehirnprozessen „kurzgeschlossen“. Was hier fehlt, hat schon im 19. Jahrhundert Ludwig Feuerbach klar erkannt.

„Weder die Seele denkt und empfindet, noch das Hirn denkt und empfindet; denn das Hirn ist eine *physiologische Abstraktion*, ein aus der Totalität herausgerissenes, vom Schädel, vom Gesicht, vom Leibe überhaupt abgesondertes, für sich selbst fixiertes Organ. Das Hirn ist aber nur solange Denkorgan, als es mit einem menschlichen Kopf und Leibe verbunden ist“ (Feuerbach 1835).

Dem ist nur noch hinzuzufügen: ... mit einem Leib *in Beziehung zur Umwelt und zu anderen verkörperten Personen*; denn nur im Verlauf sozialer Interaktionen in der frühen Kindheit entwickeln sich die Strukturen des menschlichen Geistes und Gehirns.

Dem Dualismus von Mentalem und Physischem will ich daher eine andere Konzeption gegenüberstellen, in der *das Lebewesen oder der lebendige Organismus* die primäre Einheit darstellt. Am Lebewesen lassen sich nun einerseits *bewusste (seelische, geistige) Lebensäußerungen* feststellen, andererseits *physiologische Prozesse* in beliebiger Detailliertheit. Das Lebewesen erscheint also unter einem Doppelaspekt, und das gleiche gilt für die menschliche *Person*. Im einen Aspekt haben wir es mit dem lebendigen Organismus, mit dem erlebten *Leib* zu tun, im anderen Aspekt mit dem physiologisch beschreibbaren *Körper*. Den Wechsel zwischen beiden Aspekten nimmt beispielsweise der Arzt täglich vor. Er begrüßt einen Patienten, sieht vielleicht kurz seinen freundlichen oder ängstlichen Blick; er nimmt ihn wahr als Person, als beseelten Leib. Dann aber führt er eine körperliche Untersuchung durch; z.B. nimmt er den Augenspiegel zur Hand und untersucht die Augen des Patienten. Was geschieht? – Der freundliche oder ängstliche Blick ist verschwunden. Der Arzt sieht jetzt nur noch ein Organ des Körpers. Eine unauffällige Veränderung, so scheint es – und doch ein tiefgreifender Wechsel der Einstellung. Einmal der beseelte und erlebte Leib, das andere Mal der physische Körper. Gleichwohl aber richten sich beide Einstellungen oder Aspekte auf den gleichen lebendigen Organismus. Es ist keine Rede von einer „mentalen Innenwelt“, einem „immateriellen Ich“, ebenso wenig von einem rein maschinenhaften, physikalischen Körper.

Anstelle eines Grabens zwischen zwei radikal voneinander verschiedenen Welten, dem rein Mentalen und dem rein Physischen, haben wir nun die Dualität zweier Aspekte, jedoch mit einer gemeinsamen Beziehung auf das Lebewesen oder auf die *Person*. Denn die Person meint immer ein Lebewesen, ein verkörpertes Subjekt. Der lebendige Organismus ist also die Mitte, die wir zwischen mentalen und physischen Prozessen wieder einsetzen müssen, damit wir das Gehirn angemessen begreifen können, nämlich als Organ eines Lebewesens, einer Person. Es erscheint dann nicht mehr als ein isolierter Apparat, der die Welt oder das Subjekt konstruiert, sondern in erster Linie als *Vermittlungsorgan für die Beziehungen der Person zu ihrer Umwelt*.

In den letzten 2 Jahrzehnten hat sich auch in den Neurowissenschaften eine neue Richtung entwickelt, die diese Zusammenhänge in den Vordergrund zu rücken beginnt, die „verkörperte Neurowissenschaft“ oder „*embodied neuroscience*“. Sie betrachtet Bewusstsein als verkörpert in der sensomotorischen Aktivität des Organismus und als eingebettet in die Umwelt – „*embodied*“ und „*embedded*“, wie es im Englischen heißt. Das Gehirn dient dabei als ein Organ der Vermittlung, nicht als der Lenker und Kontrolleur des Organismus. Und auch Bewusstsein und Selbsterleben entstehen nicht in einem isoliert betrachtbaren Gehirn, sondern nur in einem lebendigen, mit der Umwelt vernetzten Organismus. – Drei Dimensionen dieser Verkörperung will ich im Folgenden kurz darstellen: (1) die Interaktion von Gehirn und Körper, (2) von Gehirn, Körper und Umwelt, und (3) die Interaktion von Personen. Aus ihnen resultieren zugleich drei Dimensionen des Selbsterlebens, das *basale*, das *ökologische* und das *soziale Selbst*.

1. Interaktion von Gehirn und Körper

Gehirn und Organismus bilden eine Einheit, zunächst auf der vegetativen Ebene: die gesamte hormonelle und vitale Regulation des Körpers, von der wir gar nichts bemerken, ist von den basalen Gehirnfunktionen vor allem des Hirnstamms abhängig. Aber auch alles bewusste Erleben beruht auf der ständigen Interaktion des Gehirns mit dem übrigen Organismus, auf den Rückmeldungen etwa von den Gliedern, Muskeln, Eingeweiden, nicht zuletzt auf dem ganzen biochemischen und neurohormonalen Milieu von Blut und Liquor, in dem das Gehirn schwimmt. Diese Zustände und Rückmeldungen des Organismus werden über Hirnstamm und Zwischenhirn weitergeleitet, in höheren subkortikalen und somatosensorischen Hirnzentren fortlaufend verarbeitet und bilden so die Basis für ein basales leibliches Selbsterleben oder Kernbewusstsein. Dem entspricht z.B. Damasio's Konzeption des somatischen Hintergrundlebens, auf dem alle höheren geistigen Funktionen beruhen. Kein Bewusstsein existiert ohne dieses basale leibliche Selbsterleben.

In gleicher Weise sind die *Affekte* als Kern unseres subjektiven Erlebens an die ständige Interaktion von Gehirn und Körper gebunden. Stimmungen und Gefühle sind immer auch gesamtorganismische Zustände, die nahezu alle Systeme des Körpers einbeziehen: Gehirn, autonomes Nervensystem, hormonelles und Immunsystem, Herz, Kreislauf, Atmung, Eingeweide und Ausdrucksmuskulatur (Mimik, Gestik und Haltung). Jedes Gefühlserlebnis ist untrennbar verknüpft mit Veränderungen dieser Körperlandschaft. Erst wenn diese an bestimmte, Areale des Gehirns weitergeleitet werden, insbesondere an den somatosensiblen Kortex, können Gefühle im vollen Sinne auftreten.

Damit wird bereits deutlich, dass die auf der vegetativen Ebene bestehende Einheit von Gehirn und

Organismus auch die höheren Hirnfunktionen umfasst. Alle Bewusstseinstätigkeiten wie Wahrnehmen, Denken oder Handeln, ja auch alles Selbsterleben beruht keineswegs nur auf neuronalen Verrechnungen im Neokortex, sondern ebenso auf den fortwährenden vitalen und affektiven Regulationsprozessen, die den ganzen Organismus und seinen momentanen Zustand miteinander verbinden. Der „Zerebrozentrismus“ der Neurowissenschaften beruht auf einer künstlichen Trennung von Bewusstsein und Körper, die einer systemisch-biologischen Betrachtung des Organismus nicht Stand hält. Weder das Gehirn noch das Bewusstsein lassen sich vom lebendigen Körper insgesamt trennen.

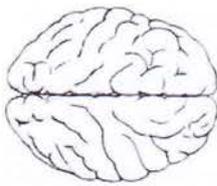
2. Interaktion von Gehirn, Körper und Umwelt

Das Gehirn ist also eingebettet in den Organismus. Ebenso aber ist es abhängig von der *sensomotorischen Interaktion mit der Umwelt*, also von Sinneseindrücken, körperlichen Bewegungen und den entsprechenden Antworten der Gegenstände. Um tasten, hören, sehen, sprechen zu können, bedarf es gewiss nicht nur eines Gehirns, sondern ebenso eines tastenden, hörenden, sehenden und sprechenden Körpers, ebenso wie der Rückwirkungen der Umwelt. Dass ich jetzt spreche, beruht nicht nur auf einem Bewegungsprogramm in meinem Gehirn, sondern auch auf den ständigen Rückmeldungen meiner Kehlkopfmuskulatur, auf dem Hören meiner eigenen Stimme und natürlich auf Ihnen als Zuhörern, zu denen ich spreche.

„Embodiment“ bedeutet hier vor allem die inhärente Verknüpfung von Wahrnehmung und Bewegung – lange schon vorweggenommen in Uexkülls *Funktionskreis* und Weizsäckers *Gestaltkreis*. Was ein Lebewesen wahrnimmt, ist abhängig von seiner Bewegung, und umgekehrt. Das gilt für die Bewegungen der Hand, die ein Objekt ertastet, ebenso wie für das Abtasten von Gegenständen mit dem Blick. Wahrnehmung ist daher kein bloßer Innenzustand des Gehirns, sondern eine geschickte Aktivität, die die Veränderungen der sensorischen Reize zur Eigenbewegung des Organismus fortlaufend in Beziehung setzt. Mit anderen Worten: Die erlebte Welt entsteht für uns im Verlauf lebendiger Interaktionen mit ihr.

Das bedeutet: Der lebendige und bewegliche Körper ist immer das Bindeglied der Interaktionen von Gehirn und Umwelt: Weder Kognition noch Aktion lassen sich erklären, wenn man Gehirn und Umwelt sozusagen miteinander kurzschließt. Nur über den Organismus insgesamt entsteht die dynamische Beziehung, der Gestaltkreis, von dem Victor von Weizsäcker gesprochen hat. In diesen Interaktionen wirkt das Gehirn in erster Linie als Organ der *Vermittlung und Transformation* von Wahrnehmung und Bewegung. Erblickt man z.B. ein Werkzeug, so werden im Kortex die Neuronen aktiviert, die auch zum motorischen *Gebrauch* des Werkzeugs benötigt werden.

>>>weiter auf Seite 19



Die Wahrnehmung ruft also immer die Interaktionsschemata *mit* auf, die in früheren Erfahrungen mit dem Objekt gebildet wurden. Das Gehirn stellt mit seinen Netzwerken gleichsam *offene Schleifen*

bereit, die durch geeignete Gegenstücke der Umwelt zum aktuellen Funktionskreis geschlossen werden. Mit anderen Worten: *Ein Objekt zu erkennen bedeutet zu wissen, wie man mit ihm umgeht.*

Die systemische Einheit von Gehirn, Organismus und Umwelt zeigt sich auch in der subjektiven Erfahrung. Beim geschickten Werkzeuggebrauch, etwa beim Schreiben, Klavierspielen oder Autofahren schließen sich die Instrumente dem eigenen Leib an. Schreibe ich einen Brief, so wäre es sinnlos, diese Tätigkeit dualistisch aufzuteilen und sie entweder meiner Hand, meinem Gehirn, oder aber meinem Bewusstsein zuzuschreiben. Papier, Stift, Hand und Gehirn bilden eine Einheit, und ich empfinde das Kratzen des Bleistifts an seiner Spitze, nicht in meiner Hand. Einen Brief schreiben zu können, ist offenbar nicht etwa ein Vermögen des Gehirns (obwohl es dazu natürlich maßgeblich erforderlich ist), sondern Vermögen eines verkörperten Subjekts, dessen Umwelt ihm Stifte, Papier, Worte und Schrift zur Verfügung stellt. Es ist gar nicht möglich, hier eine Grenze zwischen „Innen“ und „Außen“, „Selbst“ und „Nicht-Selbst“ zu ziehen – es wäre so sinnlos wie zu fragen, ob die eingeatmete Luft noch der Außenwelt oder schon dem Organismus zugehört.

Ich bin also kein inneres Bewusstsein, getrennt von meinem Schreiben, sondern ein verkörpertes, ja ein „ökologisches Selbst“, dessen Grenzen nicht einmal an der Haut enden. Beim geschickten Werkzeuggebrauch, etwa beim Klavierspielen oder Autofahren verleiht sich der Körper die Instrumente ein: Der erfahrende Autofahrer spürt die Haftung des Wagens „unter den Reifen“. Der Blinde spürt den Boden an der Spitze seines Stocks, und der Amputierte integriert die Prothese so in sein Körperschema, das sie zu einem Teil seines empfundenen Leibes wird. Das heißt: Wir sind ausgedehnt in die Welt – immer bis dorthin, wo jeweils die wesentliche Interaktion mit ihr stattfindet.

3. Verkörperte Intersubjektivität

Wahrnehmen und Handeln sind also Tätigkeiten des verkörperten Subjekts. Dies gilt nun besonders für die Wahrnehmung und Interaktion von Personen. Auch sie bedeutet primär *verkörperte Intersubjektivität* oder, mit einem Begriff Merleau-Pontys, „*Zwischenleiblichkeit*“, und diese steht auch am Anfang der kindlichen Entwicklung. So belegen die Forschungen der letzten zwei Jahrzehnte, dass die Fähigkeit des menschlichen Säuglings zur spontanen *Imitation* von intentionalen und expressiven Handlungen essenziell für das Verstehen Anderer ebenso

wie für die Entstehung von Selbstbewusstsein ist. Säuglinge sind von Geburt an in der Lage, Gesten von Erwachsenen wie Zunge zeigen, Mundöffnen oder Stirnrunzeln nachzuahmen. Sie verfügen demnach über ein angeborenes interpersonelles Körperschema, so dass sich der gespürte eigene Körper mit der Wahrnehmung des anderen verbindet. Das heißt: Sein Körper wird von vorneherein als verwandt zum eigenen erfahren. Über diese *zwischenleibliche Resonanz*, also die Nachahmung und Spiegelung entwickelt sich auch eine emotionale Resonanz des Säuglings mit der Mutter, ja die gesamten Interaktionen der frühen Kindheit beruhen auf diesem primären, zwischenleiblichen Verstehen. Durch sie lernt der Säugling *sich selbst im anderen kennen*. Das Selbst entwickelt sich in der Interaktion, als ein „Selbst-mit-anderen“ oder *soziales Selbst*.

So wie sich Kognition allgemein aus Handlungserfahrungen in der Umwelt entwickelt („enactive cognition“), so beruht die Entwicklung der sozialen Kognition auf der *Interaktion und Kooperation verkörperter Subjekte*. Dieses soziale Lernen beginnt mit dem Tag der Geburt. Bereits mit 6-8 Wochen zeigen sich in Mutter-Kind-Dyaden sogenannte Proto-Konversationen, fein abgestimmte Koordinationen von Bewegung, Gestik, Vokalisierungen und Affekten, die sich mit einem gemeinsamen Tanz vergleichen lassen. In ihrem Verlauf erwirbt das Kind spezifische affektiv-interaktive Schemata, von Daniel Stern „schemes of being-with“ oder auch „implizites Beziehungswissen“ genannt – ein präreflexives Wissen davon wie man mit anderen umgeht, Freude teilt, Aufmerksamkeit erregt, Abweisung vermeidet, Kontakt wiederherstellt usw. Andere zu verstehen beruht also nicht nur auf einem Prozess im Gehirn; es bedeutet primär *zu wissen wie man mit ihnen umgeht und interagiert*. Zugleich entfaltet sich in diesen Resonanzprozessen aus einem primären „Wir-Erleben“ stufenweise die 2. Person- oder „Du“-Perspektive, d.h. das empathische Verständnis der anderen als intentionaler Akteure.

Die Erforschung des Spiegelneuronen-Systems hat bestätigt, dass die Einheit von Wahrnehmung und Bewegung auch die soziale Kognition prägt: Die wahrgenommenen Handlungen eines anderen rufen die eigenen neuronalen Handlungsschemata mit auf, und diese Koppelung erleichtert es, die Handlung nachzuvollziehen. Ähnliche Systeme sind offenbar auch an der emotionalen Resonanz beteiligt. Freilich: Der Säugling muss erst lernen, die Handlungen anderer in ihrem Kontext zu sehen und selbst auszuführen, bevor seine Spiegelneuronen die entsprechende Verknüpfung herstellen können. Die Funktionen des Spiegelsystems können sich also erst entwickeln, wenn sie in einem *gemeinsamen Interaktions- und Bedeutungsraum* erlernt werden.

Damit wird die Zwischenleiblichkeit auch zur Grundlage für die Entwicklung des Gehirns. Das Gehirn kommt ja nicht als fertiger Apparat auf die Welt, um

sie zu erkennen, sondern es bildet sich erst in und an ihr. Mittels der neuronalen Plastizität, der Ausbildung der Synapsenstruktur vor allem in der frühen Kindheit, entwickelt es sich zu einem Organ, das komplementär zu seiner Umwelt passt wie der Schlüssel zum Schloss. Das gilt nun insbesondere für die soziale Umwelt. Der Mensch bedarf wie kein anderes Lebewesen seiner Artgenossen, um seine Anlagen zu Fähigkeiten zu entfalten. Keine andere Spezies kommt aber auch mit einem so plastischen und formbaren Gehirn zur Welt wie der Mensch. Seine neurobiologischen Anlagen bedürfen der passenden emotionalen, sozialen und intellektuellen Angebote der Bezugspersonen, um sich zu entwickeln. Der Mensch ist im Sinne des Wortes ein „*zoon politikon*“, ein soziales Lebewesen, dessen Organismus bis in das Gehirn hinein durch die Gemeinschaft mit anderen geformt wird. Diese Lernprozesse lassen sich auch als „*verkörperte Sozialisation*“ auffassen, insofern sich die spezifisch menschlichen Vermögen nur im Rahmen der gemeinsamen, verkörperten Praxis entwickeln und dabei den organischen Reifungsprozessen des Gehirns aufgeprägt werden. Damit wird das menschliche Gehirn zu einem wesentlich sozial und geschichtlich konstituierten Organ.

Selbst und Gehirn

Ich fasse zusammen: Geist und Subjektivität finden sich nicht im Gehirn, sondern sie sind lebendig und verkörpert: in Form des leiblichen Hintergrunds für unser *basales Selbsterleben*; als Beziehung von verkörperten Subjekt und Umwelt, entsprechend dem *ökologischen Selbst*; und als verkörperte Inter-subjektivität, in der sich das *soziale Selbst* entwickelt. Zweifellos ist das Gehirn das Zentralorgan geistiger Prozesse, keineswegs aber der „Ort“, an dem sie zu lokalisieren wären. Selbst und Bewusstsein entstehen nur in einem lebendigen und mit der Umwelt vernetzten Organismus.

Grundlage des Psychischen ist daher nicht das Gehirn allein, sondern vielmehr ein übergreifender *Lebensprozess*, in den das Gehirn freilich an zentraler Stelle einbezogen ist – nämlich als das vermittelnde Organ für die dynamischen Beziehungen des Organismus zu seiner natürlichen und sozialen Umwelt. Grundlage des Psychischen ist das Gehirn in Beziehung zum Körper, zur Umwelt und zu den anderen Menschen – das Gehirn als *Beziehungsorgan*.

Das Gehirn als Transformationsorgan

Im letzten Teil meines Vortrags will ich noch etwas näher erläutern, wie das Gehirn seine Funktion der Vermittlung in den Interaktionen von Organismus und Umwelt erfüllt. Dazu müssen wir uns klar machen, welchen Vorteil denn eigentlich die Entwick-

lung von Subjektivität und Bewusstsein für das Leben darstellte.

Das Zentrale Nervensystem dient in der Evolution der Lebewesen primär als Umwandlungs- oder *Transformationsinstanz* zwischen Wahrnehmung und Bewegung, oder zwischen sensorischen und motorischen Prozessen. Die Aufgabe des Nervensystems ist es also, Verknüpfungen von wiederkehrenden *Reizen* mit geeigneten *Reaktionen* herzustellen.

Der entscheidende Vorteil des Bewusstseins ist es nun, dass es (1) komplexe *Gruppierungen* von Reizen zu immer umfassenderen Einheiten zu integrieren vermag, also ganzheitliche *Wahrnehmungsgestalten* erzeugt, und dass es (2) die Beziehung des Organismus zur Umwelt selbst darzustellen vermag, zum Beispiel in den Stimmungen oder Gefühlen, die eine gegebene Situation insgesamt bewerten, schließlich auch in Bildern, Vorstellungen, Begriffen. Was ist nun dabei die Rolle des Gehirns? – Das Gehirn lässt sich als ein Organ der *Transformation* auffassen, das die Beziehungen zwischen einzelnen Reizen in höherstufige Systemzustände umwandelt, d.h. in bestimmte Muster neuronaler Erregungen, die den von uns erlebten ganzheitlichen Schemata oder Gestalten entsprechen. Dies sei an einem Wahrnehmungsbeispiel veranschaulicht:



Eine sinnlose Ansammlung von Flecken? – Nach einigen Augenblicken erkennen wir in der Ansammlung von Flecken einen Dalmatiner, d.h. wir sehen sie nicht mehr einzeln, sondern in ihrer Konfiguration zueinander *als* Dalmatiner. Das Gehirn hat also aus dem „Rauschen“ von Flecken oder Signalen ein *Muster* herausgefiltert, das in unserem Erleben zu einer ganzheitlichen Gestalt wird; oder mit anderen Worten: zwischen bereitliegenden neuronalen Netzwerken und dem Muster im Bild hat sich eine *Resonanz* hergestellt. Inzwischen ließ sich nachweisen, dass in dem Moment, wo wir das Tier erkennen, bestimmte Neuronen der visuellen Hirnrinde dauerhaft ihre synaptischen Verbindungen verändern, so dass wir in

Zukunft das Tier sofort wiedererkennen werden. – Ein weiteres Beispiel:

Apfel

Diese schwarzen Linien sehen wir mit einem Blick als das Wort und den Begriff „Apfel“. Als Kinder lernten wir zunächst aus den einzelnen Buchstaben das Wort zusammenzusetzen („A-p-f-e-l“); schließlich hatte unser Gehirn die Verknüpfungen gebildet, und heute verknüpft es automatisch die schwarzen Linien zum Wort „Apfel“. Es transformiert eine Folge von Einzellelementen in eine einheitliche Gestalt. – In umgekehrter Richtung gilt das Entsprechende: Das Gehirn transformiert auch unser bewusstes Erleben in körperliche Reaktionen, z.B. in Bewegungsimpulse für die Muskeln, d.h. in Handlungen. Wenn ich in einem Brief das Wort „Apfel“ schreiben will, setzt es dem gedachten Wort zugrunde liegenden neuronalen Aktivitätsmuster automatisch in die entsprechenden motorischen Muster um.

Transformation bedeutet also: Das Gehirn ist in der Lage, Konfigurationen von Einzelelementen zu höherstufigen Ganzheiten zu integrieren, d.h. zu *Mustern neuronaler Erregungen*, die den Gestalten unserer Wahrnehmung bzw. unserer Handlungen entsprechen. Damit wird das Gehirn zum Organ der Vermittlung zwischen der *mikroskopischen* Welt materiell-physiologischer Prozesse einerseits und der *makroskopischen* Welt von Lebewesen andererseits. Indem es die Elementarereignisse zu Ordnungsmustern zusammenfasst, eröffnet es dem Lebewesen, dem verkörperten Subjekt den wahrnehmenden und handelnden Zugang zur Welt.

Subjektivität macht im Moment ihres Auftauchens auch einen *Unterschied* in der Welt. Sie ist kein bloßes Epiphänomen, sondern beeinflusst ihrerseits die Ebene neuronaler Prozesse. Bewusste Erlebnisse verändern fortwährend das Gehirn. Schon während Sie meine Worte hören und verstehen, setzt sich dies in Veränderungen neuronaler Netzwerke ihres Gehirns um. Und natürlich ist es nicht etwa das Gehirn, das eigentlich unsere Entscheidungen trifft oder unsere Handlungen ohne unser Zutun auslöst. Denn eine Handlung ist keine zufällige Fingerschnipps-Bewegung, wie sie in den Libet-Experimenten zur Willensfreiheit untersucht worden ist, sondern eine überlegte Tätigkeit; und Überlegen, Mit-sich-zurate-Gehen, was man tun soll, ist ein Prozess, in dem die Person sich ihres Gehirns bedient, und nicht umgekehrt vom Gehirn gesteuert wird. Nicht wir müssen tun, was die Neuronen uns vorschreiben, sondern die Neuronen ermöglichen, was wir als verkörperte Personen denken, wollen und tun.

Und noch etwas ist wichtig: Bewusstes Erleben entspricht der höchsten Integrationsstufe der Hirnprozesse, doch es lässt sich nicht auf sie begrenzen. Denn Bewusstsein ist die *Beziehung* des Lebewesens zu seiner Welt; es entsteht daher nur *im übergreif-*

enden System von Organismus und Umwelt, auf der Basis des Zusammenspiels vieler Komponenten, zu denen das Gehirn und der gesamte Körper mit seinen Sinnen und Gliedern ebenso gehören wie die passenden „Gegenstücke“ der Umgebung. Insofern enthält das Gehirn für sich genommen tatsächlich nicht mehr Bewusstsein als etwa die Hände oder die Füße. *Nur das Lebewesen als ganzes ist bewusst, nimmt wahr oder handelt.* Zentral notwendig für die Entstehung von Bewusstsein ist das Gehirn, weil in ihm alle Kreisprozesse zusammenlaufen und verknüpft werden, so wie die Gleise in einem Hauptbahnhof. Doch der Zugverkehr (entsprechend den Bewusstseinsprozessen) *wird weder vom Bahnhof erzeugt noch ist er dort zu lokalisieren.* Er bedient sich vielmehr umgekehrt des Gleissystems mit seinen vielfältigen Verzweigungen und natürlich der zentralen Umschaltstation im Hauptbahnhof, damit die Transportprozesse möglichst reibungslos ablaufen. Analog stellt die Bewusstseinstätigkeit das „Integral“ der gesamten, je aktuellen Beziehungen zwischen Gehirn, Organismus und Umwelt dar.

Resümee

Das Resümee will abschließend in Antworten auf drei Fragen formulieren:

1. Ist das Subjekt im Gehirn?

Die Antwort lautet nein. Bewusstsein, Geist, Subjektivität sind keine Innenwelten, die sich mit Hirnzuständen identifizieren ließen. Sie entstehen nur im dynamischen Zusammenspiel von Gehirn, Organismus und Umwelt und überschreiten fortwährend die Grenzen des Gehirns ebenso wie des Körpers. *Subjektivität ist das In-der-Welt-Sein eines verkörperten Wesens.* Das von Philosophen viel diskutierte Gehirn-im-Tank, das in einer Nährlösung ohne einen Körper Bewusstsein erzeugt, ist eine unsinnige Vorstellung. Ein solches Gehirn würde allenfalls eine völlig unzusammenhängende neuronale Aktivität produzieren, denn nur durch ständige Interaktion mit dem Körper und der Umwelt bilden sich die Ordnungsstrukturen des Bewusstseins.

2. Ist die Welt im Gehirn?

Nein. Die erlebte Welt ist die gemeinsame Welt verkörperter Subjekte. Das Gehirn konstruiert keine virtuelle oder rein subjektive Welt, sondern vermittelt die Wahrnehmung der Welt und der Anderen. Bei all seinen faszinierenden Leistungen ist das Gehirn also kein Weltschöpfer, sondern in erster Linie ein Organ der Vermittlung, der Transformation und der Modulation. Es ist eingebettet in die Beziehungen des Organismus zu seiner Umwelt und in die Beziehungen des Menschen zu anderen Menschen. Es nimmt sie auf und ermöglicht sie, ohne sie jedoch hervorzubringen. Durch seine hochgradige Plastizität wird es zur Matrize für die Erfahrungen des Menschen, die sich in den neuronalen Strukturen als Grundlage seiner Vermögen niederschlagen. Somit

ist das Gehirn das „Organ der Möglichkeiten“ – doch *realisieren* kann diese Möglichkeiten nur das Lebewesen, die Person als ganze.

3. *Wenn das Subjekt nicht im Gehirn ist, wo dann?*

Ich, das bewusste, erlebende und handelnde Subjekt befinde mich nicht im Gehirn, sondern immer genau dort, wo auch mein lebendiger Körper mit all seinen biologischen Funktionen ist, die meine bewussten Zustände und Handlungen ermöglichen und hervorbringen. Ich bin ein lebendiges, verkörpertes Wesen, das heißt aber zugleich, ich bin auch immer über meinen Körper hinaus, in Beziehung zur Welt. Ich bin überhaupt nicht an einem umgrenzten Ort, nicht in einem messbaren Raum, sondern ich bin der, der jetzt spricht, den Sie vor sich sehen, und dessen Stimme Sie hören.

Literatur

- Damasio, A. (1995) *Descartes' Irrtum. Fühlen, Denken und das menschliche Gehirn*. List, München.
- Fuchs, T. (2000a) *Leib, Raum, Person. Entwurf einer phänomenologischen Anthropologie*. Klett-Cotta, Stuttgart.
- Fuchs, T. (2000b) *Das Gedächtnis des Leibes*. In: *Phänomenologische Forschungen* 5, 71-89.
- Fuchs, T. (2005) *Was heißt ‚sich entscheiden‘? Zur Debatte um die Willensfreiheit*. In: *Scheidewege. Jahresschrift für skeptisches Denken* 35, 56-69.
- Gendlin, E. (1998) *Focusing-orientierte Psychotherapie*. Klett-Cotta, Stuttgart.
- Merleau-Ponty, M. (1966) *Phänomenologie der Wahrnehmung*. de Gruyter, Berlin.
- Stern, D. N. (1998a) *Die Lebenserfahrungen des Säuglings*. 6. Aufl. Klett-Cotta, Stuttgart.
- Stern, D. N. (1998b) *The process of therapeutical change involving implicit knowledge. Some implications of developmental observations for adult psychotherapy*. In: *Infant mental Health Journal* 19, 300-308.



Prof. Dr. Dr. Thomas Fuchs
Leiter der Sektion "Phänomenologische Psychopathologie und Psychotherapie"
Zentrum für Psychosoziale Medizin
D-69115 Heidelberg
thomas.fuchs@med.uni-heidelberg.de
www.ThomasFuchs.uni-hd.de

Buchtipp:
Thomas Fuchs: Das Gehirn – ein Beziehungsorgan. Eine phänomenologisch-ökologische Konzeption. Stuttgart: Kohlhammer 2009.

Wir gratulieren zum Zertifikat!

Focusing-Begleiter/in DAF:

Heide-Marie Bräuer, Grünenbach
Enrico Brückner, Wendlingen
Nicoline Gegenwart, Groß Schwülper
Anne Hußlein, Höchberg
Annette Janssen, Aachen
Mechthild Lauber, Hannover
Annina Liegniez, Nienburg
Katrin Oberländer, Köln
Carla Peters, Alsdorf

Focusing-Berater/in DAF:

Stephanie Eichhorn, Lübeck
Sabine Fues, Köln
Ulrike Lieder, Berlin
Andrea Scheffler, Hamburg
Dorit Schopper, Grobhöflein
Karin Schwind, Friedrichshafen

Focusing-Trainer/in DAF:

Martin Bolkart, Veitshöchheim
Hans-Dietrich Nehring, Bayreuth
Ulrike Pilz-Kusch, Hilden
Eckhard Molsen, Villingen-Schwenningen
Chantal Résibois-Kemp, Hellange

Focusing-Therapeut/in DAF:

Gerhild Heinz-Possert, Innsbruck
Heinz Urban, Kempten



Focusing macht Schule

von Bettina Markones

Als ich vor knapp 10 Jahren mit der Focusingausbildung begann, traf ich auf ganz unterschiedliche Menschen aus den verschiedensten Berufsgruppen. Viele von ihnen kamen aus den Bereichen Psychologie, Krankenpflege, Sozialpädagogik, einige übten aber auch Berufe aus, die mit psychosozialen Aufgaben nichts zu tun hatten. Menschen aus dem Bereich Schule waren sehr selten anzutreffen. Es schien, als ob Focusing für die Schule kein Thema wäre.

Dafür aber war Schule oft das Thema im Focusing, bei Übungen, Erfahrungen, Erinnerungen und im Austausch. Sowohl die eigenen Erlebnisse und Verwundungen als Schüler traten deutlich zu Tage, als auch die erneuten Sorgen, Nöte, Verletzungen und Kränkungen in der Rolle als Eltern.

Inzwischen hat sich viel geändert, immer öfter treffe ich bei Focusingfortbildungen oder anderen Zusammenkünften im Zusammenhang mit Focusing auf Lehrer und Schulsozialarbeiter. Diese tragen die Ideen und Grundhaltung von Focusing in ihre Schulen und geben sie dort weiter. Es sind winzige Schritte für das gesamte Bildungssystem in Deutschland. Aber für das einzelne Kind, das mit Focusing in der Schule in Berührung kommt, ist es bedeutsam.

Auch auf internationaler Ebene ist ein Interesse an der Arbeit in Schulen zu verzeichnen. Ein halber Tag auf der diesjährigen internationalen Kinderfocusing-Konferenz war dem Thema Focusing in der Schule gewidmet. Sowohl in Amerika, als auch in den Niederlanden wurden offizielle Programme für den Einsatz von Focusing in der Schule entwickelt.

In Anlehnung an das niederländische Programm¹ von Marta Stapert und Joos van Brandt habe ich im letzten Schuljahr in mehreren Klassen längerfristige Focusingprojekte durchgeführt. Das holländische Programm umfasst 10 Einheiten, die aufeinander aufbauen und die wichtigsten Elemente von Focusing enthalten. Es gibt Stunden zu den Themen „Mein Name“, „Freiraumschaffen“, „guter Ort“, „persönliche Themen“, „saying back“, „Ärgern und geärgert werden“ und „Sich einfühlen“. Anfangs hält der Focusing-Trainer im Beisein des Klassenlehrers die Einheiten. Allmählich übernimmt dann der Lehrer den Unterricht, unterstützt durch den Focusing-Trainer. Begleitend finden auch Gespräche und Übungen mit dem Lehrer oder der Lehrerguppe

statt. Für Focusing-Trainer, die noch wenig Erfahrung in der Arbeit mit ganzen Klassen haben, ist das Programm eine wertvolle Hilfe.

Mir selber sind die Einheiten zu stark strukturiert und zu wenig auf die einzelne Klasse zugeschnitten. Und ich habe prinzipiell Schwierigkeiten mit fertigen Stundenentwürfen zu arbeiten. So beginne ich meist mit vielen, lustbetonten Felt Sense-Übungen, damit die Kinder vertraut werden mit mir, mit der Methode des Focusing und mit dem Symbolisieren mithilfe des Malens, so dass sie diese Tätigkeit als etwas Angenehmes erleben.

Weitere Einheiten gestalte ich dann zu den Elementen, die auch im holländischen Programm aufgeführt sind. Allerdings lege ich mich in der Abfolge nicht fest, sondern versuche immer zu spüren, welcher Schritt für die einzelne Klasse gut ist. Klassen, die sehr viel ausgrenzendes Verhalten zeigen, benötigen andere Angebote als Klassen mit einem hohen Anteil an ängstlichen und schüchternen Kindern. Aktuelle Themen haben immer Vorrang und können in der Focusingstunde ihren Platz bekommen. So erinnere ich mich an eine ganz berührende Einheit zum Thema „Tod eines Haustieres“, das durch ein Mädchen am Morgen des Focusingtages in der Klasse aufgefunden war.

Immer wieder geschieht es auch, dass nach dem Unterricht ein Kind noch Gesprächsbedarf hat oder dass es sinnvoll ist, ein Thema in Einzelarbeit nochmal genauer zu bearbeiten.

Die Kinder ließen sich sehr bereitwillig auf die Erfahrungen mit Focusing ein, und es war berührend zu erleben, mit wie vielen Sorgen Kinder in der Schule sitzen und wie wertvoll es ihnen war, endlich gehört zu werden.

In den Niederlanden wurde im Rahmen von solchen Klassenprojekten auch Evaluationsarbeit betrieben. Für mich ist die Evaluation erst einmal nicht so wichtig; ich sehe und spüre, wie sich ein Kind, ein Lehrer, eine Klasse entwickelt und verändert, und das ist das Entscheidende.

Neurobiologen, wie z.B. Gerald Hüther, liefern wichtige Argumente, warum es sinnvoll ist, viel Zeit und Wert auf eine gute Lernatmosphäre zu legen. Lernen von Inhalten geht mit dem Lernen der daran gekoppelten Emotionen einher. Wird beispielsweise mit der Formel zur Berechnung einer Kreisfläche Angst gelernt, so wird beim Abfragen der Formel diese Emo-

¹ Das holländische Schulprogramm ist übrigens auf Deutsch erhältlich über www.kinderfocussen.nl

tion unweigerlich mit abgerufen. Angst aber verhindert kreative Problemlösungen. So kann dann der Schüler vielleicht gerade noch die Formel aufsagen, sie aber nicht mehr lösungsorientiert anwenden. Ändert sich die emotionale Grundlage des Lernens, so ändert sich auch das Lern- und Leistungsniveau. Jeder hat das (hoffentlich) schon erlebt: Ein Mensch begeistert Sie für eine Sache, einen Inhalt, eine Sprache etc., und auf einmal begeistern Sie sich selbst, und das Lernen geht einfach. Ich zum Beispiel habe in der Schule Latein gehasst, aber durch die Mykologen (Pilzkundler), mit denen ich freundschaftlich verbunden bin, und die nur botanische Bezeichnungen verwenden, lerne ich wie nebenbei lateinische Wörter.

Wenn man sich diesen Zusammenhang klar macht, dann erklärt sich sofort, warum nicht nur die Kinder im Projekt „Focusing in die Schule“ wichtig sind, sondern ganz genauso die Lehrer. Ein entmutigter, ausgebrannter und freudloser Lehrer kann nicht begeistern. Der erste Schritt in einem Schulprojekt sollte eigentlich sein, die Lehrer zu ermutigen, wieder an ihrer ursprünglichen Begeisterung für den Beruf anzuknüpfen, Unterstützung für sich als Menschen zu finden und Verständnis für die schwierige Arbeitssituation. Deswegen wäre es gut, wenn sich ganze Kollegien gemeinsam auf den Weg machten und z.B. Focusing-Trainer in die Schule einladen. Aber die Realität vor Ort ist, dass so etwas an vielen Faktoren in der Regel leider scheitert. Und zum Mitmachen an solchen Projekten kann man niemanden zwingen, es wäre absolut nicht focusingorientiert. Deshalb lasse ich mich gern von einzelnen Kollegen einladen, gehe zwischen 5 und 20 Wochen in die Klasse und versuche Veränderungsprozesse zu initiieren.

Daneben biete ich über offizielle Fortbildungseinrichtungen für Lehrer Seminartage an, in denen die Kollegen erste Erfahrungen mit Focusing machen und ein wenig persönlichen Freiraum zurück gewinnen können.

Sicherlich behebt die Arbeit mit Focusing in der Schule nicht grundlegende, strukturelle Probleme des deutschen Bildungssystems, aber für die Klassen, die teilgenommen haben, hat es kleine Veränderungen in Richtung Wohlbefinden, Selbstkompetenz und Sozialkompetenz bewirkt. Und kleine Schritte sind allemal besser als keine Schritte und auch besser als angesichts der strukturellen Schwierigkeiten zu verzweifeln. Zudem kann Focusing die in der Schule arbeitenden Menschen unterstützen, ihren eigenen stimmigen Weg des Umgangs mit diesem sehr rigiden System zu finden.

Meine bisherigen Erfahrungen und die der KollegInnen, mit denen ich im Austausch stehe, sind ermutigend. Es ist eine lohnende Aufgabe, die sehr viel Spaß macht.

Ich erinnere mich, wie ich 2002 im Kinderfocusing-Trainerkurs zusammen mit Dr. Michael Balk davon geträumt habe, Focusing mit Kindern in offiziellen Einrichtungen der Lehrerfortbildung anzubieten. Es hat begonnen, und nicht nur In Deutschland.

Jetzt träume ich davon, dass wir, die mit Focusing in der Schule, Kindergarten, Tagesstätten o.ä. arbeiten, uns vernetzen, uns austauschen, ermutigen und unterstützen.



Bettina Markones
Sonderschullehrerin

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

Neu:



von Agnes Wild-Missong

Focusing und Schamanismus sind körperzentrierte Wege zu spiritueller Erfahrung. Beide werden in diesem klar strukturierten Buch ausführlich beschrieben – und erstmals miteinander verbunden. Agnes Wild-Missong stellt dem Leser ihren einzigartigen Erfahrungsschatz zur Verfügung und zeigt auf, wie beide Techniken – einander ergänzend und verstärkend – angewendet werden können, auch im Alltag.

Über den Körper die Seele heilen

Focusing richtet die Aufmerksamkeit nach innen, auf das körperliche Erleben, das weniger aus deutlich wahrnehmbaren Bildern, sondern vor allem aus vagen Stimmungen besteht. Die Eindrücke von Schamanenreisen bilden dazu eine wunderbare Ergänzung. Wer die Sprache des Körpers verstehen lernt, dem öffnen sich völlig neue spirituelle Wege zu Erkenntnis und Heilung.

Montessori und Focusing

oder die innere Vorbereitung des Lehrers mit Hilfe von Focusing

von Martin Bolkart

Die Vorbereitung des Lehrers nach Maria Montessori

Neben der inhaltlichen, methodisch-didaktischen Vorbereitung des Lehrers auf seinen Unterricht, neben der Gestaltung der „vorbereiteten Umgebung“ (des Klassenzimmers, der Materialien etc.) spricht Montessori sehr ausführlich von der Notwendigkeit einer „inneren“ Vorbereitung des Lehrers (Kinder sind anders, 1952, S. 208):

„... in allererster Linie ist für ihn eine klare innere Haltung erforderlich.“

„Der Kern des Problems ist die Frage, wie das Kind beobachtet sein will, und die Tatsache, dass man sich nicht auf äußere Beobachtungen beschränken kann ...“

„Wir bestehen mit Nachdruck darauf, dass der Lehrer sich innerlich vorbereiten muss.“

„Der Lehrer muss sich um einen Zustand der Leere, der geistigen Befreiung, der eine innere Klarheit zur Folge hat, bemühen. Diese geistige Demut bereitet auf das Verstehen des Kindes vor und sollte daher die wesentliche Vorbereitung des Lehrers sein.“ (ebd. S. 192)

An anderer Stelle geht Maria Montessori auf die notwendigen Eigenschaften, die ein Lehrer haben sollte, ein: Er soll eine Haltung der Kontemplation einnehmen, soll Schweigen statt zu reden, *„statt zu unterrichten soll er beobachten, statt der stolzen Würde dessen, der unfehlbar erscheinen will, muss er das Kleid der Demut anlegen.“* (Schule des Kindes, 1976, S. 122f)

Carl Rogers Vorstellung einer personenzentrierten Pädagogik und Schule

Nach vielen Jahren pädagogischer Arbeit als Lehrer und Schulleiter einer Montessori-Schule lernte ich Focusing kennen und hatte während der Aus- und Weiterbildung zum Focusing-Trainer im DAF schon bald und immer wieder das Gefühl, den Eindruck, die Ahnung, dass Montessori und Focusing gut zueinander passen. Daher interessierte mich, was der personenzentrierte Ansatz Carl Rogers zur Pädagogik, zum Lehrer-Schüler-Verhältnis, zur Person des Lehrers und des Schülers sagt. In „Die Kraft des Guten“, 1978, S. 89ff, bin ich fündig geworden:

Vertrauen zu sich selbst ist die Voraussetzung, um anderen Selbstständigkeit zuzutrauen. Ein Lehrer muss also in erster Linie an seinem Zutrauen zu sich selbst, seinen Fähigkeiten und seinen Beziehungen zu anderen – quasi als innere Vorbereitung – arbeiten.

Der Lehrer teilt die Verantwortung für den Lernprozess des Schülers mit diesem. Das heißt, dem Schüler wird Verantwortung für sein eigenes Lernen gegeben und zugemutet, der Lehrer gibt Verantwortung ab.

Der Schüler entscheidet sich selbst für die Lerninhalte und trägt die Verantwortung für die Konsequenzen dieser Entscheidung.

In der Schule muss ein förderliches Lernklima herrschen, d.h. eine Atmosphäre der Echtheit, der Anteilnahme, des verständnisvollen Zuhörens. Von den Mitschülern zu lernen ist genauso wichtig, wie vom Lehrer oder durch Medien.

Disziplin ist notwendig und wird vom Lernenden als eine eigene Verantwortung anerkannt und akzeptiert.

Die Bewertung des Lernerfolgs erfolgt v.a. durch Selbsteinschätzung des Lernenden.

Im Lernprozess wird die Gesamtpersönlichkeit des Schülers mit ihren Gefühlen, Leidenschaften und ihrem Intellekt beteiligt.

Es ist verblüffend, wie ähnlich diese Prinzipien, die Carl Rogers aufstellt, mit denen Maria Montessoris sind, ja wie sie teilweise deckungsgleich sind. Beiden gemeinsam ist die hohe Autonomie des Schülers, was eine grundlegend andere Einstellung des Lehrers notwendig macht und diese andere Einstellung – Maria Montessori spricht von der „neuen Erzieherin“ – kann nur durch eine innere Vorbereitung erlangt werden. „Es ist eine Haltung, die man durch Übung entwickeln muss.“ „Zur Beobachtung muss man angeleitet werden“, sagt Montessori in Schule des Kindes, S. 125.

Die innere Vorbereitung des Lehrers in der täglichen Praxis

In der gesamten Lehrer Aus- und Weiterbildung kommt diese innere Vorbereitung so gut wie nicht vor, weder theoretisch noch praktisch. Selbst in der

Montessoriausbildung gibt es keine praktische Idee oder Anleitung, wie man dieser Forderung nach der inneren Vorbereitung nachkommen soll. Natürlich wird sie in jedem Buch über Montessori-Pädagogik erhoben, theoretisch begründet, von Maria Montessori hergeleitet, ja sogar als die „neue Sicht des Kindes“ beschworen, aber wie das gehen soll bleibt offen. Ganz im Gegensatz zu den ausführlichen Anleitungen zur Vorbereitung der Umgebung, zur Materialarbeit, zur Kosmischen Erziehung – also zur „äußeren“ Vorbereitung.

Dies ist mir allerdings erst aufgefallen, bzw. als problematisch erschienen, nachdem ich schon einige Zeit Focusing praktiziert habe. Beim Focusing habe ich die innere Arbeit des „Freiraum-Schaffens“, des Nachspürens, Hineinspürens, Verweilens bei etwas, das „Felt Sense“ genannt wird, als so wohltuend, überraschend und gewinnbringend kennen gelernt. Das hat sich natürlich auch auf berufliche Situationen ausgewirkt, bis die Frage auftauchte: Warum nicht mit Focusing – oder focusingorientiert – die innere Vorbereitung des Lehrers an der eigenen Schule fördern und anleiten?

Dieser Gedanke musste allerdings einige innere Widerstände bei mir überwinden: Endlich glaubte ich mit der Focusing Ausbildung eine Fortbildung gefunden zu haben, die nicht pädagogisch, didaktisch, methodisch auf den Lehrerberuf bezogen, die nicht funktional ist, sondern *nur für mich!* – Denkste!

So entstand das Erste Projekt:

„Alle dienen der Königin!“

(siehe Focusing-Journal Nr. 14, Juni 2005)

Dieses Konzept habe ich in verschiedenen Focusing Weiterbildungsgruppen kennen gelernt und seit zwei Jahren praktiziere ich es regelmäßig in einer konstanten Gruppe – und es schien mir interessant zu sein für das Team „meiner“ Schule. Vielfältige unterschiedliche Erfahrungen mit Supervision in dieser Schule, mit diesem Team, mit verschiedenen Supervisoren konnte ich in den letzten 15 Jahren sammeln. Dabei entwickelte sich bei vielen eine gewisse Supervisionsmüdigkeit bzw. eine grundsätzliche Kritik an Supervision der üblichen Art.

Die focusing-orientierte partnerschaftliche Supervision schien mir am besten zu Montessori zu passen: Hohe Eigenverantwortlichkeit und Selbstbestimmung. Sie realisiert das Prinzip „Hilf mir, es selbst zu tun“ im wahrsten Sinne des Wortes, denn keiner kennt sich besser aus in seinem täglichen Berufsleben, wie die Person selbst, so wie Maria Montessori sagt: Das Kind weiß selbst am besten, was für es gut ist, was es braucht, was es interessiert. Nachdem diese Haltung von einem Montessori-Pädagogen im Umgang mit dem Kind verlangt wird, eine Haltung, die die Autonomie und Eigenverantwortlichkeit des Kindes respektiert und fördert, schien es mir stim-

mig, diese Haltung im Umgang der Kollegen untereinander und im Umgang mit Problemen zu pflegen. Denn wie soll ein Lehrer diese Haltung gegenüber dem Kind einnehmen, wenn er sich selbst nicht so erlebt und selbst nicht als autonome Person behandelt wird. (vergleiche auch: Johannes Wiltshko: „Patientenautonomie“ in der personenzentrierten und focusingorientierten Psychotherapie, Thieme-Verlag, 2009)

Da der Begriff „Supervision“ für mich nicht zu der Grundidee dieses Konzeptes passt, vor allem wegen des „Super-“, und weil der Begriff auch schon „vorbelastet“ ist, nannte ich das, was wir da machten „Kollegiale, focusingorientierte Fallbesprechung“.

Bei den verschiedenen Sitzungen, die ich erst anleitete, dann begleitete, stellte sich heraus, dass die „Vorbereitung“, die ersten Schritte, schon am ein-druckvollsten und von den Teilnehmern am befriedigendsten empfunden wurden:

1. In den Körper kommen, Freiraum schaffen, bei sich ankommen, wahrnehmen, bemerken, begrüßen, was da alles im Moment ist. Allein dieser erste Schritt konnte zur täglichen Praxis der inneren Vorbereitung des Lehrers werden, im Sinn von „sich frei machen, leer werden um die zarten Offenbarungen der kindlichen Seele wahrnehmen zu können“ (Montessori, Schule des Kindes).

2. Wenn dann im zweiten Schritt die Königin dazu ermuntert wird, nachzuspüren, ob und welche körperliche, sinnliche Qualität ein bestimmter Schüler in der bestimmten Situation – eben das „Thema“, der „Fall“ – annimmt, waren wir direkt bei der inneren Arbeit angekommen.

Nur spüren, wahrnehmen, beschreiben: Was macht das Thema „da drinnen“ (Handbewegung deutet auf den Brust-/Bauchraum)? und dabei dann verweilen, sich Zeit lassen, dabei bleiben ... Und dann richtet sich diese Frage an jeden in der Gruppe: „Was macht das, was die Königin beschrieben hat, bei dir da drinnen?“ Da gibt es kein richtig oder falsch, kein Suchen nach einer Lösung, keinen Vorschlag oder Ratschlag, keinen Tipp, wie man es besser, anders machen könnte. Es wird auch nicht danach gefragt, wer Schuld hat an dieser oder jener Situation.

Allein all das ist für den „Lehrkörper“ eine solche Wohltat und Bereicherung, eine wirklich neue Erfahrung.

In dieser Gruppe konnte jede/r erfahren, wie wertschätzend und nicht wertend, wie wohlwollend und liebevoll er mit seinem „Thema“ und die Gruppe mit ihr/ihm umgehen kann. Diese Erfahrung kann sie/er dann auch an das Kind weitergeben beim Umgang mit dessen Problemen. Ganz in diesem Sinne: „Mach dir nicht zu viele Gedanken. Nicht wir sind es eigentlich, die unsere Patienten heilen. Wir stehen ihnen nur bei und halten zu ihnen, während sie sich selbst helfen“ (Erich Fromm zu einem Schüler, der ihm von

einem schwierigen Fall berichtete; zit. n. Tiziano Terzani: Noch eine Runde auf dem Karusell, 2007).

2. Projekt: Focusingorientierte Gesprächsführung und Begleitung

Aus der Gruppe „Fallbesprechung“ ist eine offene Gruppe geworden, die sich ein Mal monatlich trifft und zu der auch „neue“ Mitglieder dazu kommen können; niemand muss sich auf eine bestimmte Zeit (Anzahl Sitzungen) festlegen. Thema eines Treffens kann ein Problem mit einem Kind sein, eine Frage, die die Theorie bzw. das Montessori-Konzept betrifft, oder auch eine Textstelle aus einem Buch, oder ein Montessori-Zitat. Vom „Königin-Konzept“ ist geblieben, dass eine Person ihr Anliegen in den Mittelpunkt stellt und „Herr des Verfahrens“ ist, also sich von den anderen Teilnehmern alles wünschen kann.

Von Focusing sind der Blick nach innen und die Schritte des Einstiegs geblieben: äußeren und inneren Freiraum schaffen. Und dann vor allem die Frage: „Und was macht das da drinnen im Brust- und Bauchraum?“. Und natürlich die annehmende, wohlwollende, werturteilsfreie Grundhaltung mir selbst, dem „Problem“ und den anderen Teilnehmern gegenüber.

Ziel und Ergebnis dieser Arbeit ist das Lernen und Einüben einer inneren Haltung, die zur normalen, täglichen Haltung dem Kind gegenüber werden kann und somit eine innere Vorbereitung ist.

Ausblick

In der weiteren Entwicklung des Projekts wird die focusingorientierte Arbeit in die wöchentlichen Teambesprechungen übernommen und somit von allen kennen gelernt und angewandt. Was mit einzelnen Teammitgliedern auf freiwilliger Basis an extra dafür vereinbarten Terminen ausprobiert und praktiziert wurde, lässt sich nun auf die Allgemeinheit bei den wöchentlich stattfindenden Besprechungen übertragen.

Bei der Vorbereitung auf die interne Evaluation der Schule sind wir beim Formulieren von Qualitätsmerkmalen – ausgehend von der Formulierung in unserem Leitbild „... der besondere Blick auf das Kind ...“ – auf die Frage gestoßen, wie wir diesen besonderen Blick denn beschreiben, kultivieren, verifizieren können. Welche Indikatoren können dafür gefunden werden? Müssten wir nicht auch Fortbildungen anbieten, um diesen besonderen Blick zu lernen, zu üben?

Ich denke die „Kollegiale, focusingorientierte Fallarbeit“ bietet einen guten Einstieg in die Beantwortung dieser Fragen und ist ein guter Anfang.

Parallel dazu ließe sich diese Art der Arbeit auch auf andere Teams und Einrichtungen übertragen.

Ein Beispiel:

Kollegiale Supervision: Fallarbeit in einer Gruppe

„Es gibt einen Unterschied zwischen Inquisition und Supervision“ (Klaus Renn)

1. Klären des Settings: Wie viel Zeit steht insgesamt zur Verfügung (Rahmenbedingungen)?

2. Eine Person – wir nennen sie „A“ – will einen „Fall“ (ein Kind, eine Situation etc.) vorstellen.

3.1. A ist „Herr/Frau des Verfahrens“ (König/Königin), d.h. sie bestimmt was, wie viel, wie lang, wie sie „arbeiten“ will. (z.B. erzählen, Rollenspiel, Erfahrungsaustausch, Eigenprozess ...).

3.2. A sucht sich aus der Gruppe eine Person, die nur für ihr Wohlergehen in dieser Supervision zuständig ist und darauf achtet, dass es ihr gut geht, dass nichts passiert, was A nicht gefallen könnte (bewerten, Freiraum verlieren ...). Diese Person moderiert auch den Prozess. Wir nennen sie B (Unterstützungsperson).

3.3. Person A sucht sich jemand aus der Gruppe, die sich in sie hineinspürt, als sie in der Situation, die sie schildert, war, und sie sucht sich jemanden, der sich in die Klientenperson (z.B. Kind) hineinspürt.

3.4. Wenn mehrere Personen an der Situation von A beteiligt waren (Eltern, andere Kinder, Kollegin), werden für diese Personen auch „Anwälte“ („Empathen“) bestimmt.

3.5. A bestimmt ferner eine Person C, die den gegenwärtigen Gesamtprozess im Blick hat: Welche Stimmung entsteht in der Gruppe? Welche Resonanz empfindet C in Bezug auf die Gruppenstimmung (z.B. ärgerlich, bewertend, nicht aufeinander bezogen, hektisch, etc.)? C bewahrt den Überblick und achtet auf die Zeitstruktur.

3.6. A bestimmt weitere TeilnehmerInnen, die bestimmte Perspektiven einnehmen sollen, z.B.:

- Wie wäre es, wenn das Problem gelöst wäre?
- Was ist das Schlimmste an der ganzen Sache?
- Wovor schützt das Problem?
- Mit wem ist das Problem verbunden?
- Welche Sehnsucht liegt hinter dem Ganzen?
- Für wen hat das Kind (stellvertretend) das Problem?
- Welche unverhofften Ressourcen hat das Kind?
- Schulperspektiven?

4. A wird von B unterstützt, die eigene Fragestellung (Was ist das Problem am Problem?) zu finden. Je konkreter die Fragestellung, desto klarere Antworten kann es geben.

5. Dann erst erzählt A ihren „Fall“, die Situation, den Vorgang etc. Die Teilnehmer versuchen A zu verstehen, fragen eventuell nach weiteren Informationen.

6. Danach sagen die einzelnen „Anwälte“, was sie gehört haben und was sie wahrnehmen, wenn sie sich in ihre Rolle einfühlen, hinein versetzen, mit Achtsamkeit bei sich nach innen spüren. Leitfragen können dabei sein:

- Was löst das als ... (A, B, C, ...) ... bei mir aus? Wie fühle ich mich als ... (A, B, C, ...) ... dabei.

- Was waren wohl als ... (A, B, C, ...) ... meine Absicht, meine Gedanken?

Es findet also eine Art „geistiges Rollenspiel“ statt.

In dieser Phase der Arbeit ist es wichtig, dass sich alle Zeit lassen, bei sich sind, verweilen, um etwas entstehen zu lassen, was vielleicht „hinter“ oder „unter“ der ersten, spontanen Reaktion liegt und deshalb evtl. „wesentlicher“ ist. Bevor man etwas sagt, soll man sich fragen, ob man glaubt, dass das, was man sagen will, A weiterhilft, für A hilfreich bzw. interessant sein könnte. Es geht also nicht darum alles los zu werden, was man selbst weiß, schon ähnlich erlebt, gelesen hat, wie man selbst reagiert hätte oder in ähnlicher Situation gehandelt hat etc. Ratschläge sind auch Schläge manchmal tun sie gut oder man braucht sie, aber man sollte immer sehr vorsichtig damit umgehen!

7. B kann jederzeit eingreifen und A fragen, wie es ihr im Moment mit dem geht, was gerade geschieht, gesagt wird etc. B hat den Auftrag A jederzeit vor Bewertungen aus der Gruppe zu schützen. Auch vor Interpretationen, und sonstigem kommunikativen Müll! Wichtig ist auf Spürpausen und langsames Tempo zu achten. Höchste Priorität hat der Freiraum von A. Wenn der verloren geht, hat das ganze Unternehmen keinen Sinn mehr.

8. Zum Schluss stellen wir zusammen fest, was uns an der „Supervision“ bewusst wurde und welche übertragbaren Erkenntnisse wir für unsere eigene Arbeit/Leben gewonnen haben.



Martin Bolkart
Volksschullehrer, Schulleiter
Dipl.- Päd. Univ.
Montessori-Diplom
Focusing-Trainer (DAF)
97209 Veitshöchheim
Bolkart.Martin@t-online.de

Vorläufiges Programm:

Teil I: 25. - 29. 7. 2011

01. Die heilsame innere Beziehung

Seminar Focusing I der Ausbildung in Focusing

Almut Hepper und Dr. Peter Lincoln

02. Überlebenskunst „Resilienz“

Die heilsame Wirkung der Musik bei traumatisierten Menschen

Prof. Dr. Luise Reddemann

03. achtsam zweisam

Raum für neue Begegnungen. Ein Seminar für Paare

Karin Kunze-Neidhardt und Hans Neidhardt

Zwischentag: 30. 7. 2011

04. 30 Jahre Sommerschule: Wir feiern mit allen Sinnen!

Teil II: 31. 7. - 4. 8. 2011

05. Dem Lebensfluss folgen zur Lebensfreude hin: Lasst und tanzen!

Musik, Bewegung, Focusing

Ulrike Boehm und Prof. Martina Sagmeister

06. Inner Family Systems IFS

Focusing-Arbeit mit der Inneren Familie

Michael Helmkamp

07. Es schwingt in mir und klingt mit dir

Freie musikalische Improvisation und Focusing

Hsing-Chuen Schmuziger-Chen und Marc Schmuziger

08. Mit Freude scheitern

Improvisationstheater und Focusing

Klaus Katscher

Das ausführliche Sommerschul-Programm wird im Februar 2011 verschickt. Sie können sich aber schon jetzt für die Seminare im DAF anmelden. Die meisten Seminare sind erfahrungsgemäß rasch ausgebucht. Die beabsichtigte Kinderbetreuung kann wegen mangelnder Nachfrage leider nicht stattfinden.

30.

Internationale Focusing Sommerschule

25. Juli bis 4. August 2011

Humboldt-Haus Achberg bei Lindau am Bodensee



Focusing mit biblischen Texten

von Hans-Dietrich Nehring

Ich möchte meine Gedanken zu Focusing mit biblischen Texten aufschreiben – eine Momentaufnahme der sechs Wochen, in denen ich daran arbeite. Eine Momentaufnahme auch der Gespräche mit Klaus Renn, meiner Frau und meiner Focusing Partnerin Ulrike Pilz-Kusch. Danke übrigens dafür!

Meine Situation als Schreibender und Ihre Situation als Lesender begegnen sich in diesem Artikel. Auf der einen Seite sind die hier aufgeschriebenen Worte, auf der anderen Seite Sie mit ihrem Erleben, in das diese Worte hinein fallen. Und das löst bei jedem etwas anderes aus!

In der gleichen Art und Weise findet auch das Lesen der Bibel statt. Dort die Propheten, Schreiber, Erzähler, Apostel und Evangelisten, und hier wir lebendigen Menschen aus Fleisch und Blut. Lesen wir die Bibel, geschieht etwas mit uns. Dem, was es in unserem Fleisch und Blut auslöst, möchte ich mit Focusing nachgehen.

Die vielen Situationen der Bibel und die vielen Situationen der Bibelleser

Die Bibel ist eigentlich kein Buch, sondern eine kleine Bibliothek mit vielen Büchern aus fast 1500 Jahren. Diese kleine Bibliothek, die sich Bibel nennt, ist auch nicht von irgendeinem Menschen zusammen gestellt worden, sondern sie ist in einem langen Prozess entstanden. Viele Menschen waren daran beteiligt.

Das, was man über die Bibel als Ganzes sagen kann, kann man über die meisten Bücher, aus denen die Bibel besteht, auch sagen. Sie sind nicht von einem einzelnen geschrieben, sondern sie sind gewachsen. Oft in langer mündlicher Tradition: das heißt, sie wurden an Lagerfeuern erzählt, die Eltern erzählten sie ihren Kindern und die wieder ihren Kindern. Sie wurden im Herzen und in der Beziehung zu Gott weiter getragen und dabei mit neuer Lebens- und Gotteserfahrung angereichert. Da sind Bilder und Geschichten in einem gemeinschaftlichen Prozess entstanden, der mit den gleichen menschlichen Ressourcen gearbeitet hat wie der von Gendlin beschriebene Focusing-Prozess. Und immer wieder kreiste dieser Prozess um den nächsten guten Schritt zwischen Gott und Mensch.

Lesen wir heute die Bibel, begegnet uns all das wieder. Diese Worte, die von so vielen Menschen durch

ihr Erleben immer reicher und schöner gemacht wurden. Beim Lesen und Hören fallen diese Worte in uns hinein und können zu inneren Schätzen werden.

Aber das Leben ist heute rasant schnell. Ständig haben wir neue Informationen zu verarbeiten. Oft huschen wir über sie hinweg, fällen unsere Entscheidung mit einem Mausklick und schon ist alles vergessen. Früher war Leben eintöniger und von Natur aus meditativer. Jahr für Jahr gab es dieselben Abläufe. Kleinste Veränderungen oder Reize konnten in Menschen große innere Prozesse auslösen. Wir haben heute Zugang zu fast jeder Information, die biblischen Menschen hatten dafür einen leichteren Zugang zu der Bedeutung des Lebens.

Meine Erfahrung ist, dass es gut tut, das eigene Leben zu verlangsamen, inne zu halten, auf das Tempo von damals abzubremesen, um an diese Bedeutung wieder anzuschließen. Ich möchte die Bibel gleichsam belauschen, eine Sensibilität erwerben, die mich nichts überhören lässt, was dort für mich verborgen sein könnte. Indem ich an die Bedeutungserfahrungen der Bibel anschließe, gewinnt mein Leben an Bedeutung.

In dem von Gene Gendlin entwickelten Focusing habe ich einen guten Weg gefunden, wie dieses Hören und Lauschen auf die Bibel für moderne Menschen umgesetzt werden kann.

Im Folgenden möchte ich in ein paar Schritten aufzeigen wie ich in mehreren Gruppen Focusing mit biblischen Texten in meiner Gemeinde praktiziert habe. Eine Vorerfahrung in Focusing konnte bei keinem Teilnehmer vorausgesetzt werden.

Focusing: ein Schlüssel zur Bibel

1. Schritt: In den Körper kommen

Den Abend beginne ich mit einer kleinen Körperübung. Ziel ist es, die Aufmerksamkeit in den ganzen Körper zu lenken. Dazu lassen sich verschiedene Übungen verwenden. Bewusstes und aufrechtes Stehen, bewusstes Laufen vorwärts und rückwärts, teilweise mit geschlossenen Augen oder auch kleine Partnerübungen, bei denen ich die Teilnehmer deutlich darauf hinweise, auf das richtige Verhältnis von Nähe und Distanz zu achten und ihre eigenen Grenzen nicht zu überschreiten.

Als sinnvoll hat es sich herausgestellt, bei der Auswahl der Übung die Gruppe und den Bibeltext, der

im Lauf des Abends fokussiert werden soll, im Blick zu haben und dies der Gruppe mitzuteilen.

Gerade für diesen ersten Teil nehme ich mir viel Zeit, und die Teilnehmer/innen genießen das sehr. Ein Kommentar einer Teilnehmerin: „Eigentlich könnte ich das zu Hause auch machen, aber ich tue es leider nicht. Dabei tut es so gut!“

2. Schritt: Sich gegenseitig begrüßen

Erst im zweiten Schritt wenden wir uns einander zu, stellen uns kurz vor, erzählen, was in der letzten Zeit war und was uns bewegt. So bekommen wir ein Gefühl füreinander, nehmen uns wahr, stellen uns aufeinander ein. Oft werden hier Wünsche geäußert, was als nächster Text gelesen werden soll, wie der letzte Abend nachgewirkt hat oder dass man sich freut, wenn man dieses Mal Diener/in sein darf oder König/in..

3. Schritt: Den Text lesen

Der Text wird von mir vorgestellt. Wir lesen ihn gemeinsam und kommen darüber ins Gespräch. Jeder Teilnehmer kann für sich herausfinden, welchen Aspekt, Vers oder welches einzelne Wort er später fokussieren will.

4. Zwischenschritt: Paare bilden

Damit später der Focusing-Prozess nicht unterbrochen werden muss, werden jetzt Paare gebildet. Dabei gibt es immer einen/e König/in und einen/e Diener/in. Die Dienerin hat die Aufgabe alles, was die Königin später sagt, wörtlich aufzuschreiben. Sie wird es später der Königin vorlesen. Dies wird dann ein erstes „begleitetes“ Focusing sein.

Die Teilnehmer hatten viel Freude an dieser Aufteilung. Eine Teilnehmerin sagte im Anschluss über diese Aufteilung König/Diener: „Das war toll, wir kannten uns vorher gar nicht. Jetzt sind wir wie Freundinnen.“

5. Schritt: Focusing mit dem biblischen Text

In der Mitte des Raumes auf dem Fußboden habe ich in großen Buchstaben Kernaussagen des Textes auf Zettel geschrieben.

Da wir eine ganze Weile saßen, fange ich das Focusing gerne mit bewusstem Gehen an. Hier können auch andere belebende und auf den Text hinführende Übungen eingesetzt werden.

Im Anschluss daran fordere ich den Einzelnen auf, sich einen guten Platz zu suchen. Die Paare sitzen zusammen. Decken und Meditationsschemel stehen bereit. Wenn sich alle eingerichtet haben, beginne ich:

Lass die Sorgen des Tages noch einmal an dir vorüberziehen ... Bringe alles vor Gott ... bei ihm ist es gut aufgehoben ... Strecke dich aus und spüre deine Beine und Füße ... Geh mit deiner inneren

Aufmerksamkeit in deine Hände ... deine Arme ... spüre den Boden unter dir ... von innen ... verweile bei deinem Atem ... spüre wie es in dir atmet ...

Jetzt mache dich auf die Suche nach einem guten Ort in deinem Körper. ... Gibt es einen Ort, an dem du dich besonders gut fühlst, der so gut ist, dass du dort gerne verweilst? ... Wenn du ihn gefunden hast: Was ist es, was dort gut ist? ... Kannst du es größer werden lassen? ...

Jetzt lade ich dich ein, mit deiner Aufmerksamkeit in den Brust/Bauchraum zu gehen. Wenn dort dein guter Ort war, dann bleibe einfach dort ... Lass die Worte, die ich gleich sagen werde, in den Brust/Bauchraum fallen und spüre was sie dort auslösen.

Gott spricht zu dir: „Lass dir an meiner Gnade genügen, denn meine Kraft ist in den Schwachen mächtig“ (Diesen Satz sage ich zwei bis drei Mal) ... Wo spürst du ein Echo in deinem Brust-Bauch-Raum? ... Was genau nimmst du dort wahr? ... Ist es ein bestimmter Teil des Verses, der dies auslöst? ... Verweile dabei ... Alles was kommt, ist gut ... Steigen Bilder auf? Licht? Farben? Formen? Geschichten? Gerüche? ... Verweile bei dem was da ist ... Will sich etwas verändern? ...

Wenn es zu viel ist, kannst du an Deinen guten Ort zurück ...

Gibt es ein Bild, einen Ausdruck, ein Wort, mit dem du das, was dort ist, ausdrücken kannst? ... Tauchen Fragen auf? ... Du kannst sie einfach in die Körpermitte fallen lassen ... Tauchen Antworten auf? ... Spürst du etwas von Gott? ...

Sich begleiten lassen

Die Königin darf jetzt erzählen, was sie von dem, was sie erlebt hat, erzählen möchte. Was da so alles aufgetaucht ist und noch auftaucht. Dabei bleibt sie mit ihrer Aufmerksamkeit in der Körpermitte. Die Dienerin hört zu, schreibt Wort für Wort auf und spürt dem, was er da hört, bei sich selber nach.

Den Schätzen von innen nachspüren

Jetzt bitte ich die Diener, ihrem König alles noch einmal vorzulesen. Und zwar langsam. Sich dabei Zeit lassen, so dass alles noch einmal von innen her empfangen und gespürt werden kann.

6. Schritt: Sich zu zweit austauschen

Jetzt haben die Paare noch ein wenig Zeit, sich gegenseitig von den gemachten Erfahrungen zu berichten. Oft kam es hier zu einem regen intensiven Austausch über die gemachten Erlebnisse. Auch der Diener erzählt von seinem Erleben.

7. Schritt: Sich in der Gruppe austauschen

Der Text kann noch einmal gelesen werden. Es kann zu einem Austausch über den Text kommen. Da

können jetzt Bezüge zu anderen Texten oder alltäglichen Erfahrungen hergestellt werden. Was habe ich Neues erfahren? Was hat sich verändert? Was verstehe ich besser? Was verstehe ich nicht?

Einzelne Teilnehmer berichten über ihre während des Focusing gemachten Erfahrungen: „Das war wie ein großes Licht ... einfach wunderschön!“, „Ich habe mich getragen gefühlt.“, „Darf ich das wirklich auf mich beziehen?“

8. Schritt: Abschlussrunde

Jeder teilt jedem in einem Satz mit, was er heute mitnimmt. Es hat sich bewährt dabei aufzustehen und dem Guten, das jeder geschenkt bekam, körper-

lich nachzuspüren und es zu bewahren. Viele Teilnehmer hielten an dieser Stelle ihre Hände schützend vor den Brust-/Bauch-Raum.

9. Schritt: Mit dem Segen gehen

Zum Abschluss sprechen wir noch zusammen ein Vaterunser und empfangen den Segen Gottes.



Hans-Dietrich Nehring
Ev. Pfarrer
84557 Bayreuth

hans-dietrich.nehring@friedenskirche-bayreuth.de

Sehr geehrter Klient!

Satire von Katrin Tom-Wiltschko

Sie haben einen Termin?

Bitte schauen Sie auf die Uhr, damit Sie sicher sein können, nicht früher als zwei Minuten vor Beginn zu stören. Bitte bedenken Sie auch, dass Sie nur einmal kurz klingeln, um Ihren Therapeuten nicht unnötig aufzuregen. Und bitte bedenken Sie grundsätzlich, dass Ihr Therapeut auch nur ein Mensch ist, der eigentlich nichts anderes will als Sie, nämlich es sich gut gehen zu lassen.

Deshalb bitten wir Sie höflichst, noch einmal darüber nachzudenken, ob Sie Ihr Problem nicht lieber hier vor der Tür ablegen möchten.

Beachten Sie dabei die folgenden Fragen:

1. Habe ich überhaupt ein Problem mitgebracht? *Wenn nein, dann: Herzlich willkommen! Sie können auch schon etwas früher und ohne zu klingeln eintreten.*

2. Falls Sie Frage 1. mit ja beantwortet haben, fragen Sie sich bitte: Könnte ich mein Problem hier vor der Tür zurücklassen? *Sollten Sie tatsächlich in der Lage sein, diese Frage mit ja zu beantworten und sich von Ihrem Problem zu trennen, fragen Sie sich bitte weiter:*

3. Will ich mich ein für alle mal von meinem Problem trennen? *Falls Sie auch diese Frage mit ja beantworten können: Herzlichen Glückwunsch! Für diesen Fall möchten wir Sie um eine sachgemäße Entsorgung Ihres Problems bitten. Zu diesem Zweck haben wir Ihnen mehrere Eimer vor der Haustür bereitgestellt. Überprüfen Sie nun bitte noch, aus welcher Substanz Ihr Problem besteht, damit Sie es entsprechend entsorgen können.*

a) Ist Ihr Problem im Zerfall begriffen und können wir davon ausgehen, dass es sich innerhalb der nächsten Woche selbst zersetzt, dann entsorgen Sie es bitte in der grünen Biomülltonne. Bitte achten Sie darauf, den Deckel luftdicht zu verschließen oder noch besser: Bringen Sie das Problem gleich zum Komposthaufen hinter das Haus.

>>>weiter auf Seite 32

b) Ist Ihr Problem von fester oder zäher Beschaffenheit, und haben Sie daher den Eindruck, dass es sich nicht von allein auflösen wird, nehmen Sie sich nun etwas Zeit für Ihr Problem. Dazu können Sie gern für einen Moment auf der Holzbank rechts vom Hauseingang Platz nehmen. Atmen Sie tief durch und fühlen Sie sich so, als könnten Sie alle Entscheidungen selbständig und aus einer tiefen Reife heraus ohne Ihren Therapeuten treffen. Spüren Sie nach, wie dieses wunderbar wohlige Gefühl durch ihren Körper zieht.

Falls sich Ihr Problem wider Erwarten dadurch nicht von allein aufgelöst hat, fragen Sie es: „Liebes Problem, welchen guten Platz könnte ich dir in meinem Leben geben?“ Und: „Welchen Namen möchtest du gern tragen?“ Und schließlich: „Was kann ich für dich tun?“ Falls Ihr Problem auf Sie nun positiv reagiert, und Sie eine glückliche Beziehung zu ihm aufbauen wollen, können Sie es gern wieder mit nach Hause nehmen und sich dort weiter in Ruhe mit ihm unterhalten.

Bitte vergessen Sie aber nicht Ihr Honorar zu hinterlassen (Briefkasten an der Innenseite der Tür) und die Kerze neben dem Briefkasten anzuzünden, damit der Therapeut weiß, dass Sie da gewesen sind.

4. Sollte allerdings das Problem weiterhin auf seinen Problemgehalt bestehen, steht Ihnen die gelbe Restmülltonne zur Entsorgung zur Verfügung. Bitte wickeln Sie es vorher in eine Plastikfolie ein. Sie finden diese neben der Restmülltonne. Wir wollen sichergehen, dass für uns keine Infektionsgefahr besteht.

5. Möchten Sie Ihrem Problem nicht zuhören und es ohnehin nach der Therapiestunde wieder mit nach Hause nehmen? Dann legen Sie es bitte, ebenfalls in Folie eingewickelt, vorübergehend in den dafür vorgesehenen Acryleimer.

Sind Sie nach allem Abwägen dennoch der Meinung, dass Sie Ihr Problem in die Praxis mitnehmen möchten, so denken Sie bitte nochmals an Ihren Therapeuten: Er wäre sicherlich glücklich über ihren Therapiefortschritt gewesen, hätten Sie es geschafft, Ihr Problem vor der Tür zu belassen.

Bedenken Sie bitte, dass Sie die Entscheidung getroffen haben das Problem zu behalten. Genauso hätten Sie sich auch entscheiden können, sich von ihm frei zu machen, um sich mit Ihrem Therapeuten eine gemütliche Stunde, plaudernd bei Tee und Kerzenlicht, zu gönnen. Am Ende der Stunde hätten Sie sich dankend verabschiedet und das Honorar in den dafür vorgesehenen Briefkasten an der Innenseite der Haustür hinterlassen.

Haben Sie das alles bedacht und verändert das dennoch nichts an Ihrem Wunsch mit Ihrem Problem zum Therapeuten zu wollen, dann:

6. Erwarten Sie nicht, dass Ihr Therapeut sich Ihnen gegenüber aufgeschlossen und freundlich verhält. Schließlich haben Sie das bei Ihrem Problem ja auch nicht hingekriegt. Packen Sie nun Ihr Problem bitte sorgfältig in eine Folie ein. Nehmen Sie zusätzlich noch eine Plastiktüte aus dem Korb rechts neben der Restmülltonne und klingeln Sie keinesfalls früher als zum vereinbarten Termin.

Nachdem Sie Ihren Therapeuten (ohne Händedruck versteht sich, da Probleminfektionsgefahr!) begrüßt haben, ziehen Sie sich bitte die bereitstehenden Pantoffeln an und betreten Sie möglichst unauffällig das Therapiezimmer. Nehmen Sie nun auf der für Sie vorgesehenen Sitzgelegenheit schweigend Platz. Schauen Sie jetzt bitte Ihren Therapeuten freundlich an. Nehmen Sie dabei Ihr Gegenüber als Mensch wahr und stellen Sie sich vor, dass es auch ihn entlasten würde von Ihrem Problem nicht auch noch belastet zu werden. Atmen Sie dabei möglichst tief und ruhig.

Möchten Sie sicherstellen, dass sich Ihr Therapeut wohl fühlt, dann fragen Sie ihn unverkrampft und zuvorkommend, wie es ihm jetzt gerade geht. Falls Ihr Therapeut ein Problem zu erzählen weiß, fragen Sie ihn weiter, wie Sie ihm bei der Lösung seines Problems behilflich werden könnten. Überlegen Sie sich welche Fähigkeiten Sie haben, um ihn aufzubauen und ihm weiterzuhelfen.

Können Sie ihn tatsächlich bei der Bewältigung seines Problems unterstützen, werden Sie bemerken, dass nun auch Ihre Kompetenz gewachsen ist, Ihrem eigenen Problem konstruktiv zu begegnen. Darüber dürfen Sie sich natürlich wortlos freuen und gestärkt aus der Stunde gehen. Bitte vergessen Sie nicht einen weiteren Termin für Ihren Therapeuten zu vereinbaren und das Honorar unten am Ausgang im Briefkasten zu hinterlegen.

Denken Sie immer daran: Sie sind ganz sicher nicht der einzige Mensch, der ab und zu ein Problem mit seinem Problem hat.

Und: Die Erwartung, dass Ihr Therapeut Ihre Probleme zu lösen hat, ist eine Erwartung, die zu Ihnen gehört und deshalb Ihr eigenes Problem ist.

katrintom@web.de

